

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

МОСТОВАЯ АНЖЕЛИКА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой психологии
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

23 05 25

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

23 05 25

Руководитель

Старший преподаватель Сладкова И.А.

23 05 25

Обучающийся Мостовая А.С.

23 05 25

Дата защиты

24. 06 25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..	6
1.1. Понятие эмоционального неблагополучия в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Проявления эмоционального неблагополучия в старшем дошкольном возрасте	12
1.3. Арт-терапия как средство психологической профилактики эмоционального неблагополучия	20
Выводы по Главе 1	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	32
2.1. Организация и методики исследования	32
2.2. Анализ результатов исследования эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста	35
2.3. Комплекс психолого-педагогических мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста	39
2.4. Анализ результативности мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста	54
Выводы по Главе 2	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	64

ВВЕДЕНИЕ

В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребёнка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможно гармоничное развитие личности. Это период приобщения ребенка к миру общечеловеческих ценностей. Дошкольное детство исследователи рассматривают как особо ответственный период в развитии человека, когда закладываются основные личностные механизмы, возникает система представлений об окружающей действительности, о своих возможностях и отношениях с окружающим миром и людьми. Именно в этом возрасте формируется тот устойчивый внутренний мир, который даёт основание называть ребёнка личностью (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Р. Заззо, Н.С. Лейтес и др.). Вместе с тем детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников.

В связи с социальной нестабильностью, напряженным ритмом жизни, эмоциональными перегрузками современных людей проблема эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста становится все более актуальной. Ребенок в этих условиях является наиболее беззащитным и уязвимым.

Особую актуальность, на наш взгляд, приобретают вопросы эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста. Ученые связывают это с новым шагом в их межличностных отношениях (Т.А. Репина, Е.О. Смирнова и др.), с появлением таких личностных новообразований как эмоциональная децентрация, сознательное соподчинение желаний, потребность в социальном соответствии (Г.М. Бреслав, В.К. Вилюнас и др.). В этот период активно формируется эмоциональная сфера: изменяется содержание и экспрессивная сторона

эмоций, при этом потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец и др.). Однако часто в старшем дошкольном возрасте у ребенка закладываются корни будущих проблем, поскольку здесь начинают формироваться достаточно устойчивые особенности личностного реагирования, происходит выстраивание иерархии мотивов и ценностей, закрепляются некоторые характерологические особенности [6; 12].

Вопросы эмоционального благополучия-неблагополучия дошкольника стали предметом исследования учеников А.В. Запорожца (З.М. Богуславская, А.Г. Рузская, Л.А. Абрамян, О.В. Гордеевой, А.Д. Кошелевой, И.В. Фрайфельд, Г.А. Урунтаева, Г.Г. Филипповой и др.). Согласно их исследованиям, понятие «эмоциональное неблагополучие», которое трактуется как отрицательное эмоциональное самочувствие детей. Они, как правило, капризны, упрямы, конфликтны в общении со взрослыми и сверстниками, испытывают трудности в регуляции своего поведения.

Поэтому, в целях сохранения психического здоровья и психологического благополучия детей дошкольного возраста и предупреждения проявления негативных эмоциональных состояний, в детском саду необходимо вести систематическую работу по профилактике эмоционального неблагополучия. Следует отметить, в психолого-педагогической литературе чаще рассматривается проблема психологической коррекции эмоционального неблагополучия и нарушений эмоциональных состояний. В свою очередь, психологическая профилактика эмоционального неблагополучия в психолого-педагогических исследованиях представлена недостаточно, фрагментарно (Г.К. Ушаков, С.В. Осьминина).

Цель исследования – изучить возможности психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – эмоциональное неблагополучие личности.

Предмет исследования – психологическая профилактика эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологическая профилактика эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста будет результативной при психологическом просвещении родителей и реализации методов арт-терапии, направленных на снижение негативных проявлений эмоционального неблагополучия детей в личностной сфере.

Задачи исследования:

1. Изучить подходы к определению эмоционального неблагополучия и его проявление в старшем дошкольном возрасте в психолого-педагогической литературе.

2. Провести эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать комплекс психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение проявления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

4. Проверить эффективность разработанного комплекса психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение проявления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования:

– теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогических исследований;

– эмпирические: тестирование;

– методы количественной и качественной обработки полученных данных.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие эмоционального неблагополучия в психолого-педагогической литературе

В настоящее время существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия и эмоционального неблагополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим каждое из них.

Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков (О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.В. Зиновьева, О.А. Идобаева, В.Р. Лисина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова, Л.С. Славина и др.). В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия. При этом исследователи эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия. Тогда получается, что эмоциональное неблагополучие – это то, чем не является эмоциональное благополучие; это противоположность эмоционального благополучия [4; 22].

Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, выполняемых ими (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева). Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [1; 9].

Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов). В русле этого подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только знак (полярность) тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений [28].

В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как синонимичное понятию эмоционального здоровья, которое стало разрабатываться относительно недавно. Л.В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «...единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания...» [40, с. 89].

Таковы на сегодняшний день основные подходы, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия.

В психолого-педагогической литературе встречается понятие «эмоциональное неблагополучие», под которым А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева, Г.Г. Филиппова понимают отрицательное эмоциональное самочувствие личности. Они, как правило, капризны, упрямы, конфликтны в общении со взрослыми и сверстниками, испытывают немалые трудности в организации и регуляции своего поведения [26; 50].

Проблема эмоционального неблагополучия, по мнению А.Д. Кошелевой, может быть конкретизирована в ряде таких понятий, как «эмоциональное состояние», «настроение», «эмоциональное самочувствие». В психологическом словаре понятие «эмоциональное состояние» определяется как особое состояние сознания, состояние субъективного эмоционального комфорта-дискомфорта («мне хорошо», «мне плохо»), как интегральные ощущения благополучия-неблагополучия в тех или иных подсистемах организма или всего организма в целом. А.Д. Кошелева отмечает, что это понятие соотносимо с понятием «настроение», которое она трактует как в разной степени осознаваемое психическое состояние, как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни индивида. Соотносимо оно также и с понятием «эмоциональное самочувствие», определяемым как ощущение или переживание ребенком эмоционального комфорта-дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни [26].

Рассматривают эмоциональное неблагополучие ребенка дошкольного возраста как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние детей Е.Н. Герасимова, И.В. Фаустова, которое выражается в нестабильности эмоциональных реакций ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, в неадекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающими людьми, в доминировании отрицательных по содержанию эмоций, в выраженной тревожности и наличии страхов, превышающих возрастную норму, в преобладании заниженной самооценки [45].

На сегодняшний день существует некоторое количество разнообразных подходов к определению понятия и сущности «эмоциональное неблагополучие». Так, П.В. Калюжин, Т.Ю. Сироткина связывают эмоциональное неблагополучие с чрезмерной эмоциональной восприимчивостью, неадекватной продолжительностью и интенсивностью эмоций у ребенка [23].

Формы эмоционального неблагополучия личности по мнению И.В. Фаустовой следующие: страх, застенчивость, агрессивность, тревожность [46].

Как считает И.Н. Мырзамуратова, к проявлениям эмоционального неблагополучия относятся: депрессия, суицидальное поведение, тревога, аутоагрессивное поведение, злоупотребление психоактивными веществами, подозрительность [31].

Опираясь на исследования О.И. Бадулиной, С.Н. Гамовой, М.В. Ермолаевой, И.Г. Ерофеевой, М.Ю. Стожаровой и других авторов, Е.Н. Герасимова, И.В. Фаустова выделили следующие критерии эмоционального неблагополучия детей:

- нестабильность эмоциональных реакций;
- неадекватность эмоционального реагирования ребёнка при взаимодействии с окружающими людьми;
- доминирование эмоций, отрицательных по содержанию;
- наличие эмоциональных отклонений: повышенная тревожность и страхи;
- преобладание заниженной самооценки [45].

Проявлениями эмоционального неблагополучия, как отмечает А.И. Захаров, что можно считать нестабильность и неадекватность эмоциональных реакций при взаимодействии с окружающей действительностью, доминирование отрицательных по содержанию эмоций, выраженная тревожность, чрезмерное проявление страхов [20].

По мнению О.И. Бадулиной, положительный эмоциональный фон проявляется в приподнятом настроении, улыбке и жестах, выражающих открытость и расслабленность. Ребенок легко вступает в общение и игры, проявляя заинтересованность. Отрицательный эмоциональный фон характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью, грустным или индифферентным выражением лица [4].

В качестве проявлений эмоционального неблагополучия П.В. Калюжин, Т.Ю. Сироткина выделяют следующие:

1. Эмоциональные нарушения: скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная утрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих, чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство бесчувствия, тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная), ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный, тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

2. Оценка собственной жизни: пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

3. Взаимодействие с окружающими: нелюдимость, избегание контактов с окружающими, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью, склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания [23].

Необходимо рассмотреть основные факторы, приводящие к возникновению эмоционального неблагополучия у детей и подростков.

Традиционно выделяются три группы факторов, приводящих к возникновению эмоционального неблагополучия у детей: биологические, психологические и социально-психологические.

Биологические предпосылки эмоциональных трудностей включают в себя генетические (наследственные) факторы. В исследованиях А.В. Ворониной была обнаружена отчётливая связь между депрессивными состояниями у детей и аналогичными состояниями у их родителей [10].

К психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у детей ученые (В.И. Гарбузов, А.И. Захаров) относят особенности эмоционально-волевой сферы ребёнка: нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения [18; 19].

Существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, по мнению Е.В. Гаспаровой, являются индивидуальные особенности ребенка, специфика его внутреннего мира (впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов) [15].

Большинство исследователей (М.И. Буянов, А.И. Захаров, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий и др.) признают, что главную роль в возникновении эмоционального неблагополучия у ребенка играет социальная ситуация развития [19; 54].

В работах Л.А. Абрамян, Л.С. Выготского, А.И. Захарова, В.В. Лебединского, О.С. Никольской, М.М. Либлинг, М.И. Лисиной и других указывается, что эмоциональное неблагополучие обычно возникает в связи с отрицательными эмоциональными переживаниями ребёнка. Наиболее острые и устойчивые переживания наблюдаются при неудовлетворённости ребёнка отношением к нему сверстников, родителей и воспитателей.

По мнению Г.А. Урунтаевой, главной выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрослыми, прежде всего с родителями и со сверстниками. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических личностных ожиданий. Их характеризует неуверенность ребенка, чувство незащищенности, иногда страх в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого [44].

Таким образом, следует отметить, что в современном научном знании нет определенности как в терминологическом, так и в содержательном понимании феномена эмоционального неблагополучия. В большинстве

исследований эмоциональное неблагополучие рассматривается как антипод понятию «Эмоциональное благополучие».

1.2. Проявления эмоционального неблагополучия в старшем дошкольном возрасте

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) – последний из периодов дошкольного возраста и является этапом интенсивного психического и физического развития. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дошкольник быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением [53].

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности: потребность в уважении и признании взрослого и потребность в признании сверстников. У старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребёнок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступает не так как хочется в данный момент, а так как надо. Например, хочется ребёнку посмотреть мультики, но мама просит поиграть с младшим братом или сходить в магазин [53].

Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального «я», формирование внутренней

социальной позиции. Дошкольник впервые осознаёт расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. Появляется стремление к тому, чтобы занять более «взрослое» положение в жизни.

Старший дошкольник начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируется устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности (одним свойственно стремление к успеху, а для других важнее избежать неудач и неприятных переживаний).

В процессе развития у ребёнка формируется не только представление о присущих ему качествах и возможностях (образ реального «я» – «какой я есть»), но также и представление о том, каким он должен быть, каким его хотят видеть окружающие (образ идеального «я» – «каким бы я хотел быть»). Совпадение реального «я» с идеальным считается важным показателем эмоционального благополучия.

В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии – способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Эмоциональное развитие дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства.

Период от 2 до 6 лет называют «возрастом аффективности». В этом возрасте эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, что проявляется в ярких, хотя и кратковременных аффектах, в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребенка легко испугать, рассердить, но с той же легкостью можно и заинтересовать, вызвать у него удовольствие, радость. Детям свойственна исключительная «эмоциональная заражаемость»,

они особенно подвержены влиянию эмоций, переживаемых другими детьми и взрослыми.

У детей от 4 до 6 лет совершенствуются параметры выделения экспрессивных признаков, дифференцированности и обобщенности экспрессии, а в механизмах развития распознавания и понимания эмоций существенную роль играют вербальные функции (Т.П. Хризман, В.Д. Еремеева, Т.Д. Лоскутова). Начиная с 4-летнего возраста у детей появляется способность различать истинные и внешне проявляемые эмоции. Эта способность отчетливо формируется у ребенка к 6 годам, однако лучше он распознает отрицательные эмоции.

В этот же период у ребенка развивается способность осознавать правомочность амбивалентных, противоречивых эмоций, переживаемых одновременно. В эмоциональной сфере ребенка происходит сдвиг основных причин, вызывающих эмоции из области внеперсональных в область межперсональных отношений, и эмоции начинают обуславливаться не только внешними, но и субъективными факторами. Экспрессивные признаки – выразительные (мимические, пантомимические (двигательные) и т. д.) особенности тех или иных эмоций и чувств. Дифференцированность экспрессии – соотнесение внешних проявлений с конкретной, характерной эмоцией; способность различать эмоции по внешним проявлениям.

Общение с окружающими развивает, формирует эмоциональную сферу дошкольника. М.И. Лисина считает, что весь спектр специфически человеческих эмоций возникает в условиях общения ребенка с другими людьми. Причем именно общение, а не просто удовлетворение витальных потребностей является наилучшим условием возникновением положительных эмоций. Внутренний мир детей резонирует на внешние обстоятельства и проблемы.

Эмоциональный резонанс усиливается эмпатийностью реагирования детей на эмоциональные состояния близких людей. Эта особенность функционирования эмоциональной сферы ребенка позволяет понять

непроизвольность включения детей в мир взрослых проблем и трудностей. Порой сами взрослые не задумываются над степенью переживания детьми семейных ссор, конфликтов, отчужденности или разрыва семейных отношений. В жизненном опыте, который интенсивно формируется в период дошкольного детства, накапливаются пережитые ситуации, за которыми закрепляется определенный эмоциональный знак. Доминирование какого-либо знака оказывает влияние на ценностные ориентиры, которые обуславливают характер действий ребенка, что, в свою очередь, определяет модель его поведения и схемы построения отношений с людьми.

Как отмечает Д.И. Фельдштейн, резко возросло количество детей с эмоциональными проблемами, находящихся в состоянии эмоционального дискомфорта и напряженности из-за постоянного чувства незащищенности, отсутствия опоры в близком окружении и потому беспомощности. Такие дети тревожны, ранимы, повышено сензитивны к предполагаемой обиде, обостренно реагируют на отношение к ним окружающих.

Для детей с эмоциональным неблагополучием характерно болезненное самлюбие, эгоцентричность, болезненная мнительность и сверхтребовательность к себе, нестабильность эмоциональных реакций ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, неудовлетворенность своим статусом и достижениями, защитно-агрессивное поведение, повышенная тревожность, наличие страхов, превышающих возрастную норму, неадекватная самооценка.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими детьми, может приводить к двум типам поведения. Г.А. Урунтаева выделяет следующие группы поведения [44].

К первой группе относятся дети неуравновешенные, легко возбудимые. Безудержность эмоций у них часто становится причиной дезорганизованности их деятельности. При возникновении конфликтов со сверстниками эмоции детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, нередко сопровождаемых слезами, грубостью, драками. Наблюдаются сопутствующие

вегетативные изменения: покраснения кожи, усиление потоотделения и пр. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны серьезными или незначительными причинами. Однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают [44].

Вторую группу составляют дети с устойчивым негативным отношением к общению. Как правило, обида, недовольство, неприязнь и т.д. надолго сохраняются в их памяти, но при их проявлении дети более сдержанны. Такие дети характеризуются обособленностью, избегают общения. Эмоциональное неблагополучие часто сопряжено с нежеланием посещать детский сад, с неудовлетворенностью отношениями с воспитателем или сверстниками. Острая восприимчивость ребенка, его чрезмерная впечатлительность могут привести к внутриличностному конфликту.

Существует много видов эмоционального неблагополучия: страх, тревожность, негативизм, робость, застенчивость, агрессивность, импульсивность.

Тревожные дети характеризуются особенностями поведения, эмоциональным состоянием. Анализ литературы позволил выявить следующие основные характеристики тревожных детей дошкольного возраста:

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью. Так, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»).

Тревожные дети обычно очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребёнок делает всё, чтобы избежать неудачи. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности

Однако в отечественной психологии существует ряд исследователей, уделявших большое внимание страху в дошкольном и младшем школьном возрасте. В.И. Гарбузов разрабатывал концепцию неврозов у детей. Анализируя специфику детских страхов, он отмечал, что за всеми страхами ребенка стоит неосознаваемый или осознаваемый страх смерти. О периоде перехода дошкольника в младший школьный возраст он говорил, что в этом возрасте малыш постигает всю свою беспомощность и сложность окружающего мира, с этого возраста он начинает задумываться о смерти. Возникают вопросы: «А я не умру?»; «А ты, мама, не умрешь?». Страх смерти естественен для человека. Этот страх - корень всех страхов. Ребенок может бояться Бабы Яги, волка и «чужого дяди», бояться многих объектов, иметь множество различных страхов, но за ним и стоит одно - страх смерти.

Согласно А.И. Захарову, понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые индифферентные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. В таких случаях можно

говорить о появлении травмирующего опыта, психологическом заражении страхом от окружающих ребенка лиц и произвольном обучении с их стороны соответствующему типу эмоциональных реакций. Все это дает основание говорить об условно-рефлекторной мотивации страха, поскольку в нем закодирована эмоционально переработанная информация о возможности опасности [20].

В психологических теориях существует несколько классификаций страхов. Различают возрастные и невротические страхи. Возрастным страхам подвержены практически все дети.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов [19].

Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

Во всех случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Вне сна ребенок может

испугаться тесного помещения, особенно когда он внезапно остается один или его оставляют в качестве наказания в закрытой комнате, где еще и мало света.

Негативизм – демонстративное противодействие человека другим людям, непринятие им разумных советов со стороны других людей. Часто встречается у детей в период возрастных кризисов.

«Негативизмом мы будем называть такие проявления в поведении ребёнка, когда он не хочет чего-нибудь сделать только потому, что это предложил кто-то из взрослых, т.е. это реакция не на содержания действия, а на само предложение взрослых. Негативизм включает в себя в качестве отличительного признака от обычного непослушания то что ребёнок не делает потому, что его об этом не попросили». Автор Л.С. Выготский подчёркивает, что в негативизме, во-первых, на первый план выступает социальное отношение, отношение к другому человеку, во-вторых, ребенок уже не действует непосредственно под влиянием своего желания, а может действовать наперекор ему [12].

Наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта с внешним и внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, которые тормозят деятельность личности, снижают ее развитие.

1.3. Арт-терапия как средство психологической профилактики эмоционального неблагополучия

Термин «Профилактика» в этимологии этого слова означает предохранительный и отражает предупреждение чего-то нежелательного.

Этот термин универсален, но в практической психологии он означает систему мероприятий или комплекс действий, направленных на предупреждение отклонений от норм психического и психологического здоровья [20].

В «Положении о Психологической службе образования» сказано, что профилактическая работа является деятельностью практического психолога, основные цели которой распространяются от мероприятий по созданию психогигиенических условий, необходимых для развития личности и ее становления, до внедрения программ профилактики эмоционального неблагополучия детей [35].

Отличительными чертами психопрофилактики являются тесная связь с современностью и динамичность под влиянием меняющихся условий среды. Ее другая особенность – интердисциплинарный характер, поэтому усилия медиков, психологов, социологов, педагогов концентрируются в едином направлении повышения устойчивости личности к неблагоприятным условиям среды.

Неспецифичность психопрофилактики заключается в направленности на разрешение конфликтов, способствующих развитию нарушений эмоционального профиля, а также девиаций поведения от делинквентности подростков до алкоголизма и наркоманий у взрослых.

Основой психопрофилактики у детей должно быть предупреждение эмоциональных и поведенческих расстройств. Важно взаимодействие индивидуальных и средовых факторов в происхождении эмоциональных и поведенческих расстройств. У детей повышенная предрасположенность к

развитию эмоционального неблагополучия наблюдается при наличии возбудимости, впечатлительности, внушаемости, эмоциональной лабильности, астенизации, трудностей адаптации к новым впечатлениям, преобладание отрицательных эмоций. Кроме того, чувствительность или резистентность к стрессам зависят от состояния, в котором ребенок в это время находится. К эмоциональному неблагополучию и эмоциональным нарушениям приводят возникающие в момент переживания житейских трудностей чувства незащитности, безысходности, неверия в свои силы, отчужденности, отсутствие активности. Особенно раним в отношении эмоциональных стрессов ребенок в тех случаях, когда существует препятствие (в нашем случае отсутствие попечения родителей и нахождение в условиях детского дома) развитию его индивидуальности, не позволяет, открыто выражать эмоции.

Для формирования эмоционального благополучия и устранения негативных проявлений эмоционального неблагополучия С.М. Петрова, И.В. Коткова говорят о необходимости решения следующих задач:

- научить детей понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, и выражать свои эмоции адекватно ситуации;
- научить детей конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций;
- ознакомить детей со способами саморегуляции;
- объективизация самооценки и повышение самопринятия [34].

Для профилактики эмоционального неблагополучия в тренинге должны использоваться психогимнастические этюды и упражнения. Занимаясь психогимнастикой, дети смогут изучать различные эмоции, получают возможность управлять ими. Это будет способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка через обучение языку мимики и движений.

В работе с дошкольниками также используют методы, адаптированные к возрастным особенностям и легко интегрирующиеся в рамки ведущей деятельности ребенка этого возраста. К таким методам можно отнести

арттерапии, игротерапии, психогимнастики, игр-драматизаций (или драматерапия).

Все эти методы относятся к проективным, требуют спонтанности и непосредственности, легко преодолевают защитные механизмы психики, вовлекая детей в деятельность и создание нового, терапевтического продукта.

Арт-терапия широко используется с целью психопрофилактики и психокоррекции при эмоциональном неблагополучии, эмоциональных нарушениях.

Арт (лат. - ars, англ. и франц. - art, итал. - arte) переводится на русский язык как «искусство» и уже прочно вошло в обиход отечественного научного и разговорного языка. Арт-психология – направление в психологии, которое проявляется в поиске оснований интеграции искусства, педагогики, психологии для экологичного, человекообразного решения задач воспитания, обучения, развития, поддержки растущей личности. Причем искусство становится неким «связующим средством», посредником, обеспечивающим психологически оптимальные условия восприятия, осмысления, закрепления педагогического содержания [43].

Одним из самостоятельных эффективных направлений в психолого-педагогической работе в настоящее время является арт-терапия. Арт-терапия является средством психологической гармонизации и развития человека через его занятия художественным творчеством.

«Арт-терапия» – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном, а также творческой деятельности.

Если обратиться к различным определениям категорий «арт - терапии», то в психологии под арт-терапией понимается:

– во-первых, динамическая система взаимодействия между участником (ребёнком, взрослым), продуктом его изобразительной деятельности и арт-терапевтом (педагогом, психологом) в «фасилитирующем» арт-терапевтическом пространстве;

- во-вторых, арт-терапия может рассматриваться в качестве терапевтической процедуры на основе изобразительного творчества;
- в-третьих, это – здравоохранительная инновационная технология.

Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии и имеет широкие возможности работы с детьми. По мнению Л.Д. Лебедевой, это делает её незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира ребёнка, особенно эмоциональной сферы личности, для выражения которых слова малопригодны [29].

Одна из особенностей дошкольника заключается в том, что он в большинстве случаев затрудняется в вербализации своих проблем и переживаний. В результате применения арт-терапевтических методов можно обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование; облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных детей; развивать произвольность и способность к саморегуляции, к осознанию ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний. Арт-терапия содействует формированию позитивной Я-концепции и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Средства арт-терапии призваны удовлетворять природно-психические креативные потребности, сублимировать их индивидуально-психические производные, формировать на их основе социально-психические образования у ребенка и создавать условия для их реализации. Являясь универсальным источником позитивных эмоций, которые в состоянии оказывать на ребенка мощнейшее саногенное и воспитательное воздействия, средства арттерапии высвобождают душевные силы (энергию) для творческого подхода к изменению действительности [13].

Сущность реабилитационно-терапевтического воздействия искусства на ребенка проявляется в изменении психотравмирующей ситуации с помощью художественной деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, рождении креативных

потребностей и способов их удовлетворения. Направленность художественной деятельности, в условиях обучения учащихся с различным уровнем развития должна быть не на формирование специальных способностей (это задачи профильного обучения), а на формирование творческого индивидуального начала любой деятельности, как набором универсальных способностей, которые они могут использовать в любой учебной деятельности (под универсальными творческими способностями мы понимаем - психические качества, которые необходимы для той или иной человеческой деятельности и которые в этой деятельности формируются).

Выделяют несколько направлений арт-терапии, которые могут быть использованы в коррекционно-развивающей и профилактической работе с детьми И.Ю. Левченко и Е.А. Медведева, к которым относят изотерапию, библиотерапию (воздействие чтением), имаготерапию (воздействие через образ, театрализацию), музыкотерапию, вокалотерапию, кинезитерапию (танцетерапия, коррекционная ритмика) и т.д. [3].

Показаниями для использования арт-терапии, по мнению О.А. Карабановой, являются: наличие конфликтных межличностных ситуаций, неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией, повышенная тревожность, страхи, фобические реакции, низкая или неадекватная самооценка, низкая степень самопринятия [24].

В работе с дошкольниками могут быть использованы различные направления арт-терапии. Например, А.И. Копытин считает востребованными, и эффективными такие направления как: изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, метафорические карты, песочная терапия, мандалатерапия [25].

Механизм синтеза всех видов искусства развивает потенциал соединения слова, музыки, живописи, пластического выражения. Техники арт-терапии призваны помочь в овладении практическими навыками в личностно ориентированном развитии ребенка средствами искусства.

Применение различных арт-терапевтических методов: направленное воображение; образно-символическое воспроизведение; игры-задания с изобразительным материалом; совместная художественно-творческая деятельность, дает возможность более основательно понять детей, поскольку художественно-творческая деятельность отображает их эмоциональное и психологическое состояние. Художественно-творческая деятельность отличается высокой степенью творческого воображения, оригинальностью и неповторимостью. Подобные результаты не только за счет использованных интересных тем, но и за счет структуры творческих заданий.

Так, прием «мы рисуем музыку» – это не только погружение на интуитивном уровне в мир музыки, поэзии, художественных образов, но и возможность для рефлексии. Творческие работы побуждают ребенка к размышлению, самовыражению и сохранению эмоционального, психологического и социального здоровья. Арт-терапевтическая практика позволяет не только эффективно обеспечивать психопрофилактику эмоционально-негативных проявлений, но и в значительной мере способствовать разрешению ряда внутриличностных конфликтов, снимать стрессовые состояния, накапливать оптимистично-созидательный опыт переживания и сочувствия, опыт эмпатичных взаимоотношений [2].

Арт-терапевтическая практика способствует эмоциональной отзывчивости как главного механизма нравственных чувств. Они способны выступать в качестве эффективного средства формирования эмоционально-нравственной культуры личности на основе развития эмоциональной отзывчивости ребенка, его восприимчивости к потребностям окружающих. Ребенок учится удовлетворять свои эстетические потребности с учетом, а не за счет личных интересов и потребностей других, действовать с согласием, но вне насильственно-психологического вмешательства.

Арт-терапевтическая деятельность связана с раскрытием внутренних сил человека и позволит:

- развить в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);
- изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
- научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);
- самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
- развить ценные социальные навыки (в групповой работе);
- освоить новые роли и проявлять латентные качества личности, а так же наблюдать, как изменения собственного поведения влияет на окружающих;
- повысить самооценку, что ведет к укреплению личной идентичности;
- развить навыки принятия решений;
- расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

Арт-терапевтические средства имеют свои особенности применения в работе с детьми дошкольного возраста. Л.Д. Лебедева выделяет основные правила арт-терапии при работе с детьми [29]:

1) в арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения; ребенок вправе выбирать виды и содержание творческой деятельности изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;

2) ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога);

3) в арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания. Арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе.

Поскольку указанные особенности психоэмоционального развития дошкольника, равно как и основные причины и факторы, влияющие на развитие стойких негативных эмоциональных проявлений были подробно изложены выше, приступим к характеристике методов коррекции на основе приведенного изложения. Поэтому именно дошкольный возраст благоприятен для использования арт-терапии в психологической коррекции, как метода, позволяющего избавиться от тревожности и различных страхов.

В работе с детьми, переживающих эмоциональное неблагополучие И.В. Фаустова предлагает использовать релаксационные упражнения, а также игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком, т.к. эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи, кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Детям, испытывающим страхи, мы предлагали в играх-драматизациях, театрализованных играх именно такие роли и ситуации, из которых ребенок мог бы выйти победителем и справиться со своими переживаниями. Здесь также использовались элементы куклотерапии, рисуночной терапии [45].

Изобразительное творчество позволяет ребенку понять самого себя, выразить свои мысли и чувства. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений [41].

Изотерапия используется при решении проблем, связанных с тревогой и страхами детей, их неуверенностью в себе. В изотерапии выделяются две формы работы: активная и пассивная. При активной форме дети сами рисуют, создают что-то новое, представляют собственное видение различных предметов, вещей и явлений. Пассивная форма работы заключается в использовании уже готовых произведений искусства. В этом случае, дети выражают свое отношение к произведению, анализируют художественные образы.

В изотерапии используются следующие техники: кляксография, монотипия, каракули, пластилиновая композиция, рисование историй и др.

Снизить уровень тревожности, ощутить, как легко можно справиться с чувством тревоги помогает такая техника изотерапии как «рисовалки-затиралки». Суть техники состоит в том, чтобы изобразить ситуацию, которая беспокоит подростка, нарисовать некий образ – ассоциацию. Далее несколько раз стереть и снова нарисовать рисунок. С каждым разом рисунок будет детализироваться. Подростку во время выполнения задания необходимо обращать внимание на свои ощущения. По мнению Е.В. Тарариной, эта практика направлена на притупление остроты восприятия. Когда это происходит, то с чувством тревоги можно работать [41].

Эти техники включают три основных этапа:

1. Объективация ребенком своего переживания в форме рисунка, коллажа или скульптурного изображения. Этот этап имеет и самостоятельное значение, помогая осознанию и отреагированию эмоций.

2. Преобразование изображения. В процессе такого преобразования происходит соответствующая ему перестройка переживания, объективированного в изображении.

3. Обсуждение с ребенком освоенных им психологических средств. Это обсуждение помогает ребенку почувствовать себя «хозяином» своих психических состояний, возвращает ощущение способности контролировать себя [8].

В некоторых случаях процедура может включать в себя и какие-либо дополнительные этапы, повышающие ее эффективность.

Еще одно направление арт-терапии, используемое в работе с в ситуации эмоционального неблагополучия – это сказкотерапия. По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность [21].

Сказка помогает ребенку справиться с тревогой и страхами, адаптироваться в сложной семейной ситуации, повысить уверенность в себе, прожить любые переживания, которые оказываются для него сложными и беспокоящими [41].

Прием «сочинение историй» основан на том, что действия должны происходить не в реальной стране, а в сказочной, придуманной. В реальном мире у ребенка проблемы уже существуют, и он не всегда может справиться с ними, а в сказочной истории появляется шанс, что все возможно. После выбора сказочной страны ребенок описывает правила жизни в этой стране, выбирает героя. Далее знакомится с проблемной ситуацией, происходит этап моральных терзаний, выбор правильного действия, реализация этого действия и празднование.

В таком направлении как музыкальная терапия происходит воздействие на человека через восприятие музыки. Музыкотерапия – это целенаправленное применение музыкальных произведений для профилактики и психологической коррекции психоэмоционального состояния человека.

Музыкотерапия направлена на регуляцию эмоционального состояния, на уменьшение уровня тревожности детей. Свойства музыки в разных ее проявлениях: использование готовых произведений, сочинение части произведения, извлечение звуков – составляют основное содержание музыкотерапии [48].

К формам, используемым в музыкотерапии, относятся: пение, импровизация, игра на инструментах.

В работе с дошкольниками приемы музыкотерапии позволяют успокоить, расслабить, или наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать.

Примеры музыкальных произведений с эффектом расслабляющего воздействия: «Лунная соната» Л. Бетховена, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Маленькая ночная серенада» В. Моцарта, «Мелодия» К. Глюка, Вальс цветов из балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского, тонизирующее действие

оказывают: «Шестая симфония» П.И. Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Л. Бетховена. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности у подростков могут быть использованы произведения: «Мазурка» Ф. Шопена, «Вальсы» И. Штрауса [48].

Таким образом, техники из различных направлений арт-терапии обеспечивают символическую переработку переживаний, позволяют преодолевать различные неблагоприятные эмоциональные состояния: острую тревогу, страхи, депрессию, раздражение, злость и т.п. Они помогают также изжить негативные или амбивалентные чувства к отдельным людям, что особенно важно при работе с проблемой эмоционального неблагополучия.

Выводы по Главе 1

В психолого-педагогической литературе представлено различное понимание эмоционального неблагополучия, которое рассматривается как противоположный «полнос» понятия эмоционального благополучия.

Исследователи выделяют и описывают следующие формы эмоционального неблагополучия личности в детском и подростковом возрасте: страх, застенчивость, агрессивность, тревожность.

В своей работе мы опираемся на определение эмоционального неблагополучия дошкольников И.В. Фаустовой, под которым автор понимает как отрицательно окрашенное эмоциональное состояние детей, которое выражается в нестабильности и неадекватности эмоционального реагирования при взаимодействии с окружающей действительностью, в доминировании отрицательных по содержанию эмоций, в выраженной тревожности и наличии страхов, превышающих возрастную норму, в преобладании заниженной самооценки.

Анализ литературы показал, что для старших дошкольников с эмоциональным неблагополучием характерна неуверенность, мнительность и сверхтребовательность к себе, неудовлетворённость своим статусом и достижениями, защитно-агрессивное поведение, повышенная тревожность, страхи, заниженная самооценка. Следует отметить, что, как правило, те или иные отклонения в эмоциональном развитии наблюдаются у большинства детей в этом возрасте, но они не являются сами по себе свидетельством эмоционального неблагополучия. Оно характеризуется совокупностью определённых проявлений и поведением ребёнка, которое принимает ярко выраженный, отличный от поведения других детей, характер.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методики исследования

Цель исследования – изучить эмоциональное неблагополучие детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводилось на базе МДОУ № XX г. Красноярск

В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 5-6 лет (средний возраст выборки 5,7 лет), посещающие старшую возрастную группу.

Дети старшего дошкольного возраста характеризуются разными уровнями проявления эмоционального неблагополучия, критериями которых выступают (по И.В. Фаустовой):

- нестабильность эмоционального реагирования (частая смена эмоциональных реакций; преобладание неустойчивого настроения);
- неадекватность эмоционального реагирования (неадекватная ситуации форма и интенсивность эмоциональных реакций);
- доминирование эмоций, отрицательных по содержанию (частое проявление страха, печали, гнева; преобладание сниженного настроения);
- наличие эмоциональных отклонений (повышенная тревожность, страхи);
- преобладание заниженной самооценки (неуверенность в себе; повышенная ранимость, впечатлительность; склонность к самообвинению).

Исходя из показателей эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста и для реализации цели исследования, были использованы следующие методики:

1. Тест тревожности (Р. Тэмм, М. Дорки, В. Амен).

Американский тест тревожности, представляет собой комплект из 14 сюжетных картинок, где лицо ребенка не прорисовано/художником. Детям

предлагается выбрать предлагаемое лицо на рисунке — «грустное» или «веселое» по 14 сюжетам.

Методика позволяет выявить уровень тревожности:

- низкий уровень тревожности – неопределенные ситуации воспринимаются ребенком в положительном ключе и не содержат эмоционально дестабилизирующего фактора;

- средний уровень (повышенная тревожность) – свидетельствует о постоянном присутствии какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок вынужден противостоять, ребенку приходится испытывать напряжение в тех ситуациях взаимодействия, в которых раньше он хорошо себя чувствовал;

- высокий уровень свидетельствует о том, что ребенок находится в состоянии эмоциональной дестабилизации (эмоциональная нестабильность, которая проявляется в резких скачках настроения и непредсказуемых эмоциональных реакциях).

2. Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова в модификации М.А. Панфиловой.

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей.

Анализ полученных результатов заключается в подсчете страхов в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Все страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;

- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств.

В старшем дошкольном возрасте количество страхов является нормой у мальчиков в 5 лет – 8 страхов, в 6-7 лет – 9 страхов, а у девочек в 5 лет – 11 страхов, в 6-7 лет – 11–12 страхов.

3. Опросный лист эмоционального состояния ребенка (Н. Артюхина, А.М. Щетинина)

Опросный лист позволяет выявить особенности эмоционального состояния ребенка. Он также позволит определить, благополучен или неблагополучен ребенок в эмоциональном плане.

Если получилось в сумме от 0 до 12 баллов, то можно констатировать, что у ребенка преобладает положительное эмоциональное состояние, ребенок эмоционально благополучен.

Если же сумма равна 13-18 баллам, предполагает полагать, что ребенок не вполне эмоционально благополучен (невыраженное эмоциональное неблагополучие).

Показатели от 19 до 24 баллов свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

4. Методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Интерпретация результатов:

- первая, самая высокая, чаще всего говорит о завышенной самооценке;
- вторая или третья ступенька лесенки - адекватная самооценка;
- четвертую ступеньку выбирают дети со слегка заниженной самооценкой;
- на пятую и шестую ступеньки свою фигурку ставят дети с низкой самооценкой;
- выбор нижней седьмой ступеньки – резко заниженная самооценка.

2.2. Анализ результатов исследования эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста

Проведение диагностики позволило получить данные о проявлении эмоционального неблагополучия в личностной сфере детей старшего дошкольного возраста.

Проведем анализ полученных данных исследования тревожности по проективной методике «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен». Основные результаты исследования тревожности представлены на Рис. 1.

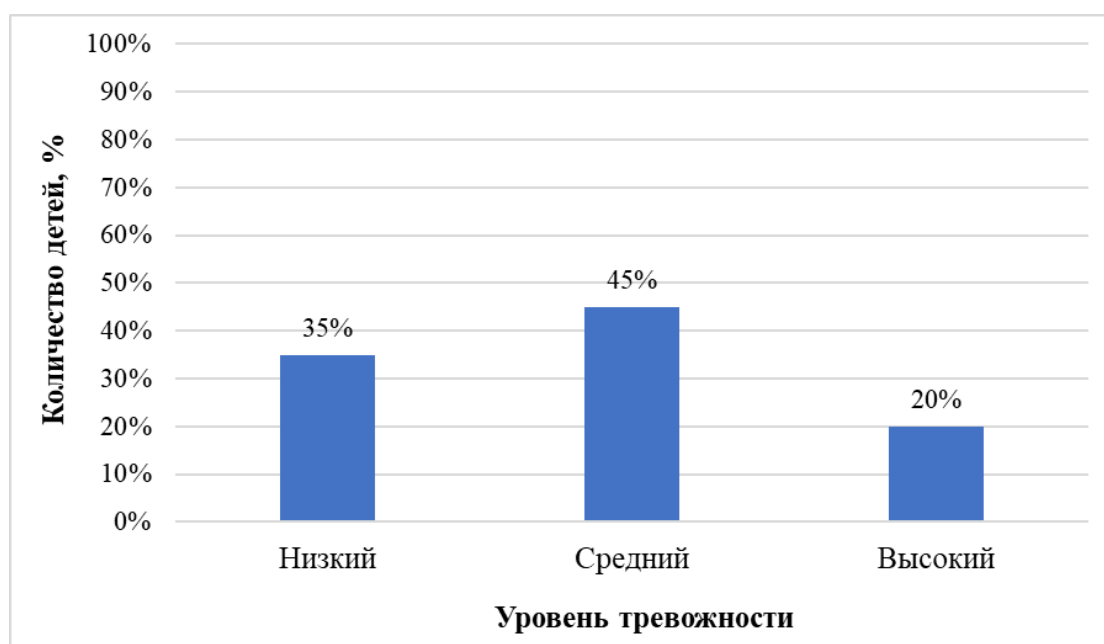


Рис. 1. Уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста

Таким образом, анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что 35% дошкольников имеют низкую тревожность, индекс тревожности которых составляет менее 20%, неопределенные ситуации воспринимаются детьми в положительном ключе и не содержат эмоционально дестабилизирующего фактора.

У 45% дошкольников тревожность представлена на среднем уровне, что соответствует индексу тревожности от 20 до 50%, что свидетельствует о постоянном присутствии какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок

вынужден противостоять. Ребенку приходится испытывать напряжение в тех ситуациях взаимодействия, в которых раньше он хорошо себя чувствовал.

Высокий уровень тревожности имеют 20% дошкольников, индекс тревожности которых составляет более 50%, данная группа детей в большей степени демонстрировала отрицательные выборы в ситуациях одевание, укладывание, игнорирование, уборка игрушек – это свидетельствует о том, что ребенок находится в состоянии эмоциональной дестабилизации.

Рассмотрим результаты исследования наличия страхов у старших дошкольников, проведенное по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова в модификации М.А. Панфиловой. Основные результаты исследования страхов детей старшего дошкольного возраста представлены на Рис. 2.

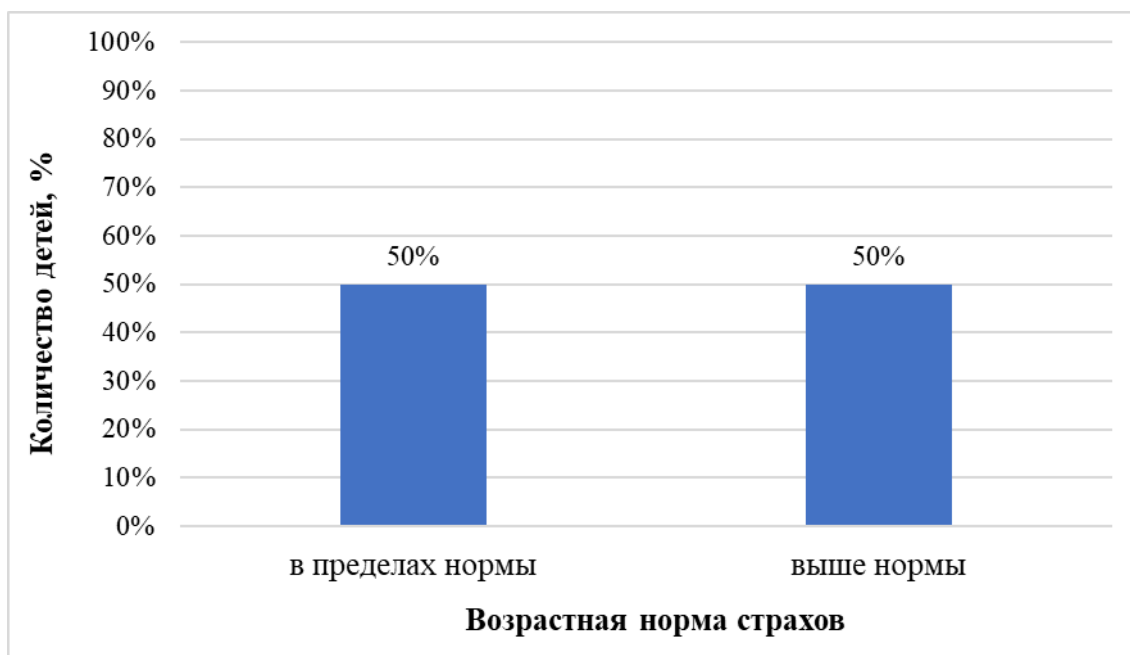


Рис. 2. Соответствие возрастной норме страхов детей старшего дошкольного возраста

В исследуемой группе старших дошкольников половина детей (50% дошкольников) имеет количество страхов в пределах возрастной нормы по А.И. Захарову, у второй половины исследуемых детей (50% дошкольников) количество страхов выше нормы.

Среднегрупповой показатель страхов в группе детей старшего дошкольного возраста – 10,8.

Качественный анализ видов страхов позволил распределить виды страхов детей старшего дошкольного возраста по частоте встречаемости:

- социально-опосредованные страхи – 65%;
- медицинские страхи – 50%;
- страх темноты и страшных снов – 40%;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба – 20%;
- страх смерти – 20%;
- пространственные страхи – 20%;
- страх животных и сказочных персонажей – 15%.

Качественный анализ страхов детей старшего дошкольного возраста показал, что преобладающими видами страхов являются социально-опосредованные страхи, медицинский и страх темноты.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального состояния по параметру благополучия / неблагополучия детей старшего дошкольного возраста, полученные по методике Н. Артюхиной и А.М. Щетиной, представленные на Рис. 3.

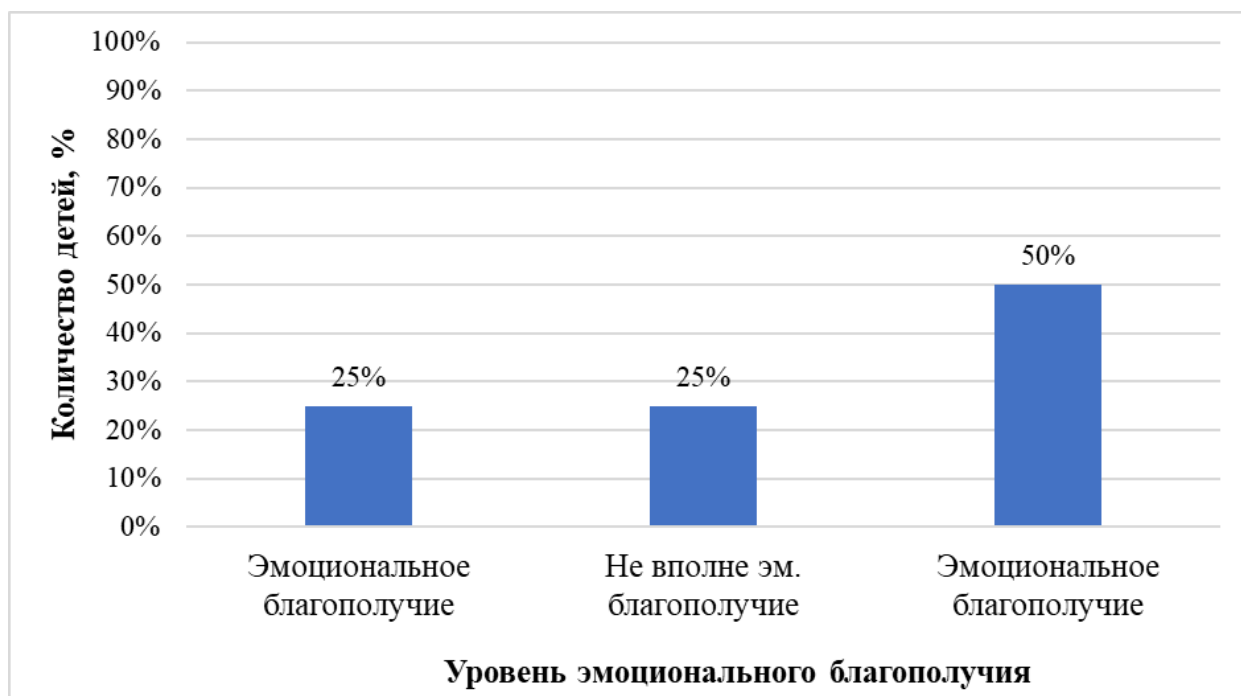


Рис. 3. Уровень эмоционального благополучия / неблагополучия детей старшего дошкольного возраста

Представленные на Рис. 3 данные эмоционального благополучия дошкольников свидетельствуют, у детей старшего дошкольного возраста представлено в равной мере эмоциональное неблагополучие (доминирование отрицательных эмоций, подавленность, нетерпение, тревоге, психологический дискомфорт) и уровень не вполне эмоционального благополучия, показатели выраженности у дошкольников распределились по 25% на каждом уровне). Эмоциональное благополучие представлено у 50% старших дошкольников.

Рассмотрим полученные результаты исследования самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур. Показатели уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста представлены на Рис. 4.

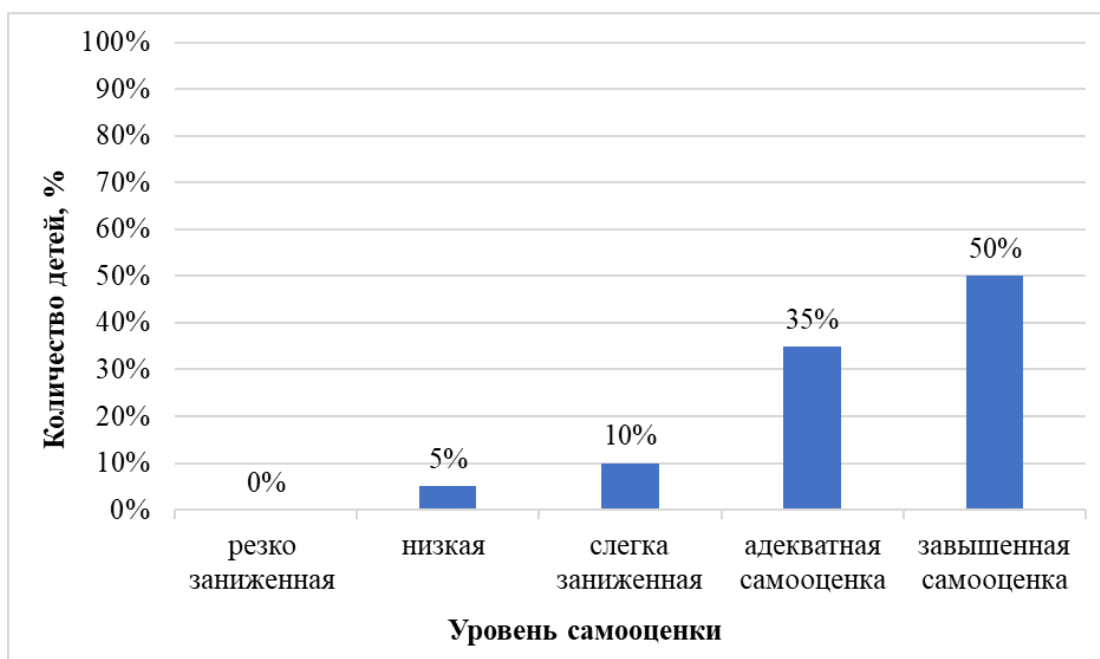


Рис. 4. Уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста

При определении уровня самооценки исходили из того, на какую ступеньку поставил себя ребенок.

Следует отметить, что отсутствуют дети с резко заниженной самооценкой, никто из детей не поставил себя на 7 ступеньку.

Низкую самооценку имеют 5% детей, слегка заниженную самооценку имеют 10% детей старшего дошкольного возраста.

Адекватная самооценка выявлена у 35% детей, которые хорошо к себе относятся и могут даже привести примеры своих заслуг и хороших поступков.

Завышенную самооценку имеют большинство детей старшего дошкольного возраста – 50% детей считают себя самыми лучшими, никак не аргументируя свой выбор.

Таким образом, большинство детей старшего дошкольного возраста имеют завышенную самооценку, что является возрастной нормой.

Обобщая полученные результаты исследования эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста, свидетельствует о необходимости проведения психологической профилактики эмоционального неблагополучия, проявляемое в переживании детьми тревожности и страхов, преобладании отрицательных эмоциональных состояний.

2.3. Комплекс психолого-педагогических мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста

Представленный нами комплекс психолого-педагогических мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста позволяет рассматривать работу по психокоррекции нарушений эмоциональных состояний дошкольников как целенаправленный процесс создания условий для гармонизации эмоциональных состояний дошкольников.

Комплекс психолого-педагогических мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста включает в себя:

1. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами арт-терапии.
2. Семинар-практикум для родителей «Эмоциональное неблагополучие в семье».

1. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с элементами арт-терапии.

Цель комплекса коррекционно-развивающих занятий с элементами арт-терапии: формирование и коррекция эмоциональных нарушений и личностных особенностей детей-дошкольников путем использования средств арт-терапии, помощь ребенку в овладении языком искусства как средством эмоционального развития.

Основные задачи:

1. Формировать осознанные представления детей дошкольного возраста об эмоциональных состояниях, умение их различать и понимать, развивать эмоциональную и поведенческую спонтанность в процессе изотерапии.

2. Создать оптимальные условия для психологического благополучия детей, обеспечивающих свободное выражение эмоциональных состояний и чувств детей-дошкольников в процессе изотерапии.

3. Использовать арт-терапевтические методы в качестве коррекционного метода, позволяющего ребенку-дошкольнику избавиться от негативного воздействия проблем эмоционального характера.

Работа с детьми по психологической коррекции эмоциональной сферы базируется на следующих принципах:

1. Единство социального, эмоционального компонентов. Главным составляющим компонентом в отношениях между людьми являются эмоции, чувства и социальный мир ребенка, который не может существовать отдельно от них, а использование физических упражнений, и, в частности, подвижных игр, является один из наиболее рациональных путей для развития этих сфер.

2. Безоценочность. Любая оценка направлена на осознание уровня развития собственных качеств, достоинств и недостатков. Вместе с тем, чтобы не вызывать негативных эмоциональных состояний в процессе занятий с детьми дошкольного возраста, должна осуществляться минимизация речевых обращений и переход к невербальным средствам общения (мимика,

пантомимика, жесты), которые будут способствовать безоценочному взаимодействию.

3. Чувство общности и эмпатия является тем фундаментом, на котором строится социально-нравственное отношение к людям. Именно это отношение порождает сочувствие, сопереживание и содействие [4].

Рисование – это творческая деятельность, которая позволяет детям чувствовать радость от творчества, действовать интуитивно, быть собой, свободно выражая чувства и ощущения, мечты и надежды. Рисование как игра – это не только отражение окружающего мира в сознании ребенка, но и его моделирование, выражение его отношения к нему. Поэтому чертежи помогут понять интересы детей, их глубокий, скрытый опыт, который может быть учтен перед устранением страхов. Рисование – это естественная возможность развить воображение, гибкость и эластичность мышления. На самом деле, дети, которые любят рисовать обладают лучшим воображением, могут спонтанно выражать чувства и обладают гибким мышлением. Последнее обстоятельство позволяет использовать рисунок в лечебных целях. При рисовании ребенок высвобождает свои чувства и эмоции, желания и мечты, трансформирует свои отношения.

Комплекс занятий предполагает психологическую профилактику нарушений эмоционально-аффективной сферы и личностных особенностей детей дошкольного возраста:

- снижение тревожности;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- повышение эмоционального тонуса;
- обеспечение детей необходимыми аффективными впечатлениями, создающими предрасположенность к развитию взаимоотношений с окружающим миром (адаптации);
- гармонизации личности ребенка.

Ощущение ребенком собственного благополучия, ощущение успеха в процессе занятий позволяет принять другие формы поведения, отказаться от

старых стереотипов реагирования и сформировать новые, адекватные социальной ситуации способы поведения. В связи с этим у ребенка происходит формирование положительного образа «Я», а также самооценки и саморегуляции.

Структурной особенностью комплекса занятий с элементами арт-терапии «Я и мой мир» является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы комплекса занятий с элементами арт-терапии группируются вокруг единой темы, включая 3 тематических блока:

- 1-й тематический блок «Я и мир человека»;
- 2-й тематический блок «Я и мир природы»;
- 3-й тематический блок «Я и другие».

Наиболее важным аспектом в психологической коррекции отрицательных эмоциональных состояний дошкольников являлась реализация в процессе деятельности следующих компонентов:

- эмпатийная поддержка детей за счет создания атмосферы терпимости, защищенности и безопасности, без оценочного принятия ребенка с позиции недирективного подхода;
- структурирование и организация поведения детей в изобразительной деятельности, определение правил поведения, вербализация эмоций, получение обратной связи.

В результате реализации основных компонентов комплекса занятий с элементами арт-терапии решается основная задача арт-терапевтической деятельности – установление эмоционального резонанса (раппорта) с ребенком. Только после установления контакта с ребенком педагог может осуществлять роль посредника в пространстве детско-взрослой общности.

Основными видами арт-терапевтического воздействия явились:

- ранние детские воспоминания в рисунках, изображение звуков посредством различных материалов, изображение своего жизненного пространства;

- создание автопортретов, выражение своего настроения, рисунок семьи;

- творческая работа по мотивам сказок, творческая деятельность под музыкальное сопровождение и т.п.

На занятиях детям предлагается широкий выбор различных материалов (гуашь, акварельные краски, восковые мелки, цветные карандаши, работа с глиной, пластилином и т.п.), которые создают уникальные возможности для самовыражения, а тактильный контакт с материалом, как известно, создает стимулирующий эффект [64].

В коррекционном комплексе нами выделяются следующие этапы арт-терапевтического занятия, которые могут меняться в зависимости от цели, темы, темпа работы детей:

1. Подготовительный:

- настрой на работу;
- актуализация ощущений.

2. Содержательный:

- разработка темы;
- этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации);
- коллективная работа.

3. Аналитический: заключительный этап с рефлексивным анализом.

Основные правила организации и проведения занятий:

1. Система художественно-творческих заданий рассчитана на одно занятие в неделю. Если педагог-психолог ведет с детьми два занятия в неделю, то расширение программного материала осуществляется за счет выполнения заданий по предложенной теме разнообразными художественными материалами (живописными, графическими, скульптурными).

2. При использовании комплекса коррекционно-развивающих занятий с элементами арт-терапии формируется подгруппа детей, количество которой не превышало 10 человек.

3. Структурной особенностью комплекса коррекционно-развивающих занятий с элементами арт-терапии является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы комплекса группируются вокруг единой темы. Темы внутри каждого блока могут быть переставлены, в зависимости от особенностей детей педагог может сам определять порядок их прохождения.

4. Последовательность тем и этапов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Ниже представлено краткое содержание коррекционно-развивающих занятий

Первый тематический блок: «Я и мир человека».

Занятие 1. «Это – Я».

1. «Снежный ком» – направлено на создание комфортной атмосферы для взаимного знакомства присутствующих и снизить эмоциональное напряжение.

2. Техника изотерапии «Автопортрет» – техника позволяет ребенку почувствовать свою значимость, научить принимать себя таким, какой он есть, а также принимать значимость других, повышение самооценки детей.

3. «Спасибо за приятное занятие» – подведение итога занятия и освобождение участников от накопившегося в процессе занятия эмоционального напряжения.

Занятие 2. «Разный Я».

1. «Продолжение знакомства» – направлено на создание гармоничной атмосферы внутри группы и формирование настроения на продуктивную работу на занятии.

2. Техника рисования на камнях «Разное мое Я» – техника позволяет определить ребенку разные стороны своей личности, эмоциональные переживания, способствует снятию напряжения, развитию творческого воображения.

3. «Я сегодня...» – поднятие настроения и на позитиве завершение занятия в эмоциональном плане.

Занятие 3. «Страна чудес».

1. «Никто не знает, что я...» – направлено на создание гармоничной атмосферы внутри группы.

2. Упражнение изотерапии «Мое имя» – направлено на развитие самопринятия, осознание своего имени, повышение самооценки.

3. «Клубок» – направлено на получение приятных пожеланий.

Занятие 4. «Музыкальная страна».

1. «Прилагательное на первую букву имени» – направлено на снятие тревожности.

2. Техника кляксографии «Музыка в красках» – направлена на снятие напряжения, тактильную стимуляцию, развитие воображения.

3. «Факт или вымысел» – направлено на побуждение участников в игровой форме подвести итоги пройденного материала.

Занятие 5. «Я ценю себя».

1. Игра «Связующая нить» – направлена на создание гармоничной атмосферы внутри группы.

2. Техника «Рисование предметами» – направлена на творческое самовыражение, повышение самооценки, уверенности в себе и развитие умения отстаивания собственных идей.

3. «К счастью, к несчастью» – упражнение позволяет регулировать групповую динамику.

Занятие 6. «Радость – грусть».

1. «Самопрезентация» – направлено на актуализацию навыка самопрезентации.

2. Упражнение танцевальной терапии «Танцы противоположностей» – направлено на осознание эмоций радости и грусти и развитие их выражения в танце.

3. «Передай улыбку по кругу» – позволяет обменяться переживаниями.

Занятие 7. «Страхи».

1. «Гляделки» – направлено на установление зрительного контакта.
2. Упражнение изотерапии «Волшебные превращения» – направлено на визуализацию ребенком своего страха, проработку страха – найти способы справиться с ним.
3. «Карусель пожеланий» – направлено на формирование у детей культуры поведения, вежливости, уважения друг к другу.

Занятие 8. «Тревожность».

1. «Ветер дует на того, кто...» способствует подчёркиванию сходства участников.
2. «Зеркальный монстр» – направлено на снятие напряжения, преодоление тревожных реакций, овладение и контроль страха и тревоги.
3. «Комплимент» – направлено на обогащение представлений обучающихся о комплиментах как одном из способов эффективного коммуникативного воздействия с окружающими людьми.

Занятие 9. «Мои эмоции».

1. «Рукопожатие» – направлено на установление первичного контакта.
2. Техника фототерапии «Поймай эмоцию» – направлена на развитие эмоционального интеллекта, умения выражать свои эмоции и распознавать эмоции других детей.
3. «Без маски» – направлено на формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Занятие 10. «Гармония».

1. «Конкурс хвастунов» – помогает повышению самопринятия и самооценки.
2. Техника штрихи «Мелки-наперегонки» – направлено на отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.
3. «Планирование будущего» – направлено на развитие представления о своих жизненных целях, планах и желаниях.

Занятие 11. «Орнамент».

1. «Атомы» – направлено на преодоление барьеров в общении между участниками.

2. Техника арт-терапии, направлена на развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.

3. «Спасибо» – направлено на получение чувства радости и спокойствия от общения в группе.

Занятие 12. «Быть в гармонии с собой».

1. Упражнение «Свободный рисунок в круге» – направлено на гармонизацию эмоционального состояния.

2. Техника рисования по мокрому «Рисование по сырому листу» – позволяет снять напряжение, тактильную стимуляцию, гармонизацию эмоционального состояния, развитие воображения.

3. «Вы меня слышите?» – направлено на привлечение внимания к своим словам, ценить внимание к себе других людей.

Занятие 13. «Быть в гармонии с собой (продолжение)».

1. Упражнение «Маска» – направлено на осознание и отреагирование чувств, развитие воображения.

2. Упражнение «Создание образов в цвете» – направлено на развитие эмоциональной сферы, отреагирование эмоций, стимуляция.

3. «Встретимся опять» – развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Второй тематический блок: «Я и мир природы».

Занятие 14. «Образы неба».

1. «Скала» – направлено на повышение взаимного доверия в коллективе, восприятие и понимание других людей.

2. Техника рисования на мокрой бумаге «Краски неба и краски моего настроения» – направлена на обучение детей адекватному выражению чувств и настроений.

3. «Разрядка» – направлена на получение позитивного заряда энергии.

Занятие 15. «Образы земли».

1. «Живая анкета» – помогает обозначить эмоциональное состояние участников.

2. Техника отпечатков предметов (листьев) «Ковер из осенних листьев» – направлено на обучение детей передавать эмоции в красках и движении, направлять их на создание образа мыслимого и создаваемого.

3. «Фотография на память» – способствует созданию участников ощущения завершенности занятия, позитивного настроения и желания встретиться снова.

Занятие 16. «Зеркало природы – вода».

1. «Представь себе» – направлено на знакомство с социальными поведенческими стереотипами.

2. Техника монотипии «Чудесные превращения» – направлено на развитие креативности детей, выявлять их индивидуальность в создаваемых образах.

3. «Автобус» – направлено на снятие напряжения и тревоги.

Занятие 17. «Образы деревьев».

1. «Веселый мяч» – направлено на выработку умения говорить и выслушивать комплименты.

2. Упражнение изотерапии «Деревья-характеры» – направлено на помощь детям в раскрытии своего «Я». Формирование умения выражать характер с опорой на художественное изображение.

3. «18 умений» – направлено на развитие умения увидеть хорошее в любом человеке.

Занятие 18. «Образы земли и неба».

1. «Карандаши» – направлено на обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

2. Упражнение пластилинотерапии «Лестница в небо – радуга» – направлено на развитие мелкой моторики, отреагирование эмоций и тревожных тенденций, снятие напряжения.

3. «Подари улыбку» – направлено на развитие умения выражать своё эмоциональное состояние.

Занятие 19. «Образы птиц».

1. «Замороженные» – помогает содействовать развитию способности эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции даже при попытках окружающих людей помешать.

2. Техника коллажа «Сказочная птица» – направлена на обучение детей выражать эмоции и познавать свой внутренний мир, направлена на активное формирование креативности ребенка (умение нестандартно мыслить, находить неординарные решения). Способствует расслаблению, снятию мышечного напряжения. Направлена на обучение детей выражать эмоции и познавать свой внутренний мир.

3. «Я отличаюсь от тебя...» – направлено на формирование навыков интервьюирования.

Занятие 20. «Образы насекомых».

1. «Пишущая машинка» – направлено на концентрацию внимания, командное взаимодействие (сплочённость).

2. Техника коллажа и изотерапии кляксографии «в мире крылатых – бабочки, стрекозы, жуки» – направлена на развитие ассоциативного и образное мышление детей. Учить детей изображать знакомые формы, создавая сюжетные композиции.

3. «Спасибо за приятное занятие» – подведение итога занятия и освобождение участников от накопившегося в процессе занятия эмоционального напряжения.

Занятие 21. «Образы подводного царства».

1. «Опиши друга» – направлено на развитие внимательности и умения описывать то, что видел.

2. Техника граттаж «Рыбы коралловых рифов. Путешествие на морское дно» – направлена на развитие воображения и фантазии через идентификацию себя с художественным образом, повышение самооценки.

3. «Я сегодня...» – поднятие настроения и на позитиве завершение занятия в эмоциональном плане.

Занятие 22. «Образы домашних животных».

1. «Нетрадиционное приветствие» – помогает созданию в группе позитивной атмосферы.

2. Упражнение изотерапии «Я в образе кота» – направлено на развитие воображения и фантазии у детей, снятие напряжения через тактильную стимуляцию, совершенствование у детей механизма саморегуляции, повышение самооценки.

3. «Клубок» – направлено на получение приятных пожеланий.

Занятие 20. «Образы экзотических животных».

1. «Прилагательное на первую букву имени» – направлено на снятие тревожности.

2. Упражнение изотерапии групповое «Африка: слоны, жирафы, носороги, бегемоты, львы» – направлено на тренировку творческого мышления и внимания детей, развитие коммуникативных умений в совместной деятельности.

3. «Факт или вымысел» – направлено на побуждение участников в игровой форме подвести итоги пройденного материала.

Занятие 21. «Образы природы».

1. Игра «Связующая нить» – направлено на создание гармоничной атмосферы внутри группы.

2. Обобщающее занятие «Изготовление талисманов» – направлено на обучение детей отреагированию своих чувств, переносу на какой-либо предмет, служащий символическим контейнером. Развитие фантазии и образного мышления детей.

3. «Передай улыбку по кругу» – позволяет обменяться переживаниями.

Третий тематический блок: «Я и другие».

Занятие 22. «Мои близкие».

1. «Пойми меня» – направлено на развитие умения внимательно слушать собеседника и понимать смысл текста собеседника.

2. Упражнение «Мои друзья. Моя семья» – направлено на выявление эмоционального состояния ребенка в семье, чувства и представления, связанные с детско-родительскими отношениями. Способствует тому, чтобы в рисунке дети передавали свое отношение через цвет, линию, композицию, используя их как средство выражения.

3. «Карусель пожеланий» – направлено на формирование у детей культуры поведения, вежливости, уважения друг к другу.

Занятие 23. «Страна улыбок».

1. «Ветер дует на того, кто...» – способствует подчёркиванию сходства участников.

2. Упражнение «Царство смеха. Угадай настроение» – направлено на развитие умения детей определять экспрессию лица, на познание внутреннего мира ребенка, проработку темы взаимоотношений с родителями.

3. «Комплимент» – направлено на обогащение представлений обучающихся о комплиментах как одном из способов эффективного коммуникативного воздействия с окружающими людьми.

Занятие 24. «Едем в страну Вообразилию».

1. «Рукопожатие» – направлено на установление первичного контакта.

2. Упражнение «Фантастический транспорт» – направлено на развитие доверия, ответственности за товарищей. Направлено на преодоление чувства страха, неуверенности в себе. Развивает фантазию и умение перевоплощаться.

3. «Спасибо» – направлено на получение чувства радости и спокойствия от общения в группе

Занятие 25. «Мир в котором я живу»

1. «Коллективный счет» – направлено на повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

2. Семейный художественно-творческий проект «Мой мир» – направлен на развитие инициативы и воображения детей, свободное самовыражение. Укрепляет семейные традиции, вовлекает детей и- взрослых в творческий процесс, поддерживает сотрудничество семьи и образовательного учреждения.

3. «Разрядка» – получение позитивного заряда энергии.

Занятие 26. «Букет дружбы».

1. «Веселый мяч» – направлено на выработку умения говорить и выслушивать комплименты.

2. Упражнение групповое изотерапии «Букет цветов» – направлено на развитие навыков эффективного взаимодействия, коммуникации детей друг с другом, чувство принадлежности к группе, умение детей договариваться, учитывая мнение других.

3. «Подари улыбку» – направлено на развитие умения выражать своё эмоциональное состояние.

Вторым психолого-педагогическим мероприятием является проведение семинар-практикума для родителей детей старшего дошкольного возраста.

Семинар-практикум для родителей «Эмоциональное неблагополучие в семье» – направлен на информирование родителей об особенностях эмоционального развития детей, профилактике эмоциональных нарушений.

Цель семинар-практикума для родителей: содействовать осознанию родителями влияния эмоциональной атмосферы в семье на психологическое благополучие детей старшего дошкольного возраста и исследовать способы улучшения этого элемента семейной жизни для повышения эмоционального состояния ребёнка.

Основные задачи:

1. Изучить понятие эмоционального неблагополучия и его признаков у детей старшего дошкольного возраста.

2. Замотивировать родителей на совместную работу по профилактике и преодолению эмоционального неблагополучия детей.

3. Познакомить родителей со стилями воспитания, их особенностями.
4. Показать родителям влияние негативных установок на эмоционально-личностное развитие ребёнка.

Содержание семинар-практикума для родителей «Эмоциональное неблагополучие в семье».

1. Приветствие. Упражнение «Пальчики». Направлено на создание позитивного настроения, актуализация принципа здесь и сейчас, настраивание на работу в группе.

2. Упражнение «Правила». Направлено на акцентирование внимания участников на правилах работы в группе и регламентации работы.

3. Мозговой штурм. Направлено на поиск различных способов обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка, удовлетворить его потребности в любви, принятии, понимании, новых впечатлениях.

4. Практический опыт «Влияние слов на ребенка». Направлено содействовать пониманию родительской позиции, повысить эффективность взаимоотношений между ребёнком и родителями.

5. Упражнение «Собери карточки». Направлено на напоминание о важности соблюдения баланса между поддержкой и критикой в процессе воспитания.

6. Информационное сообщение «Стили воспитания». Направлено на ознакомление родителей с различными стилями общения в семье.

7. Упражнение «Правила для ребенка». Направлено на становление ограничений для детей.

8. Заключение. Рефлексия. Направлено на подведение итогов, а также формирование у родителей убеждения в необходимости поддержания психологического комфорта в семье для правильного развития ребёнка и становления его личности.

9. Упражнение «Аплодисменты». Направлено на снятие эмоционального напряжения, улучшение настроения.

2.4. Анализ результативности мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста

После реализации занятий с элементами арт-терапии по психопрофилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста было проведено повторное исследование.

Распределение детей по уровню тревожности до и после реализации комплекса психопрофилактических занятий представлено на Рис. 5.

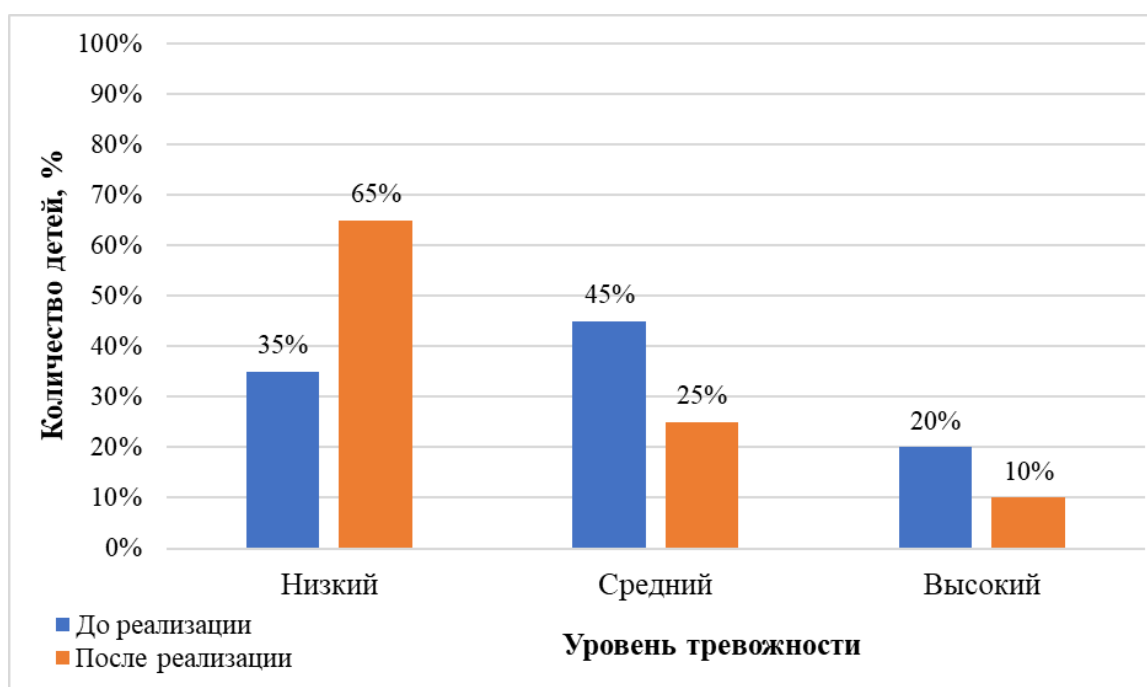


Рис. 5. Уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики

Количество детей с низким уровнем тревожности повысилось на 30%. После реализации программы 65% детей воспринимают неопределенные ситуации в положительном ключе и не содержат эмоционально дестабилизирующего фактора.

Количество детей со средним уровнем понизилось на 20% и после реализации программы 25% детей находятся в постоянном присутствии какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок вынужден противостоять,

они испытывают напряжение в тех ситуациях взаимодействия, в которых раньше они хорошо себя чувствовали.

Количество детей с высоким уровнем понизилось на 10% и после реализации программы 10% детей находятся в состоянии эмоциональной дестабилизации (эмоциональная нестабильность, которая проявляется в резких скачках настроения и непредсказуемых эмоциональных реакциях).

Рассмотрим результаты исследования наличия страхов у детей старшего дошкольного возраста до и после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии, представленные на Рис. 6.

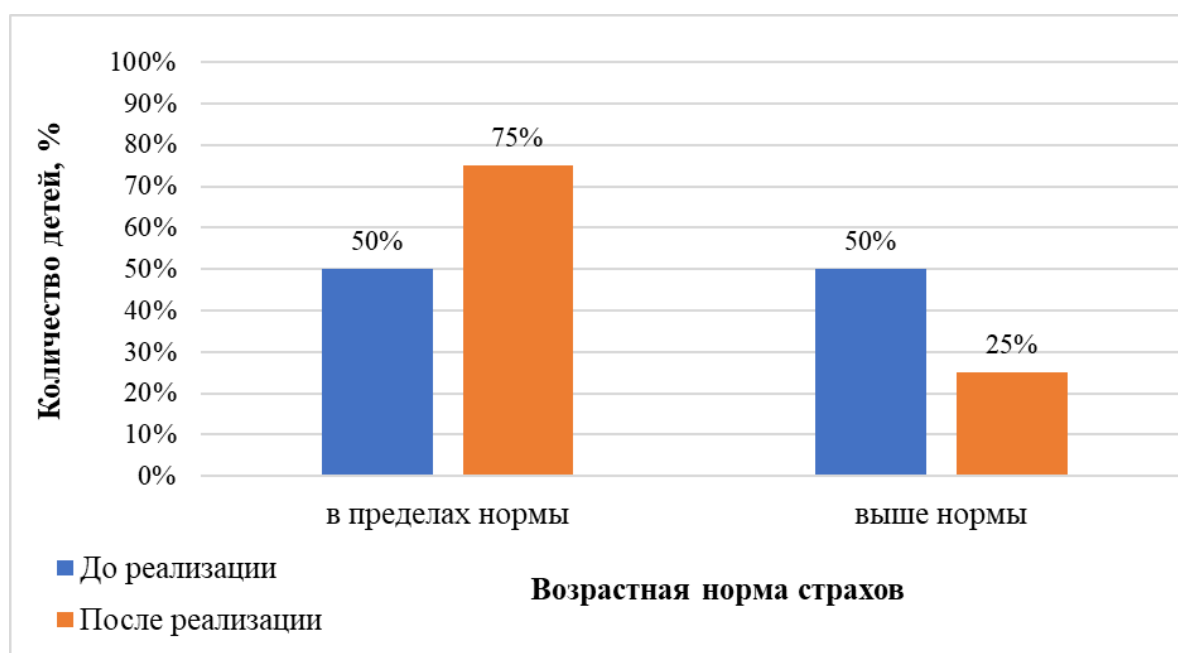


Рис. 6. Соответствие возрастной норме страхов детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики

Повысилось количество детей со страхами, не превышающих возрастную норму на 25% и после реализации программы 75% детей имеют количество страхов в пределах возрастной нормы по А.И. Захарову.

Снизилось количество детей со страхами выше возрастной нормы на 25% и после реализации программы 25% детей имеют количество страхов выше возрастной нормы по А.И. Захарову.

Виды страхов детей старшего дошкольного возраста после реализации комплекса занятий представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Виды страхов детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики

Виды страхов	Констатирующий этап	Контрольный этап
социально-опосредованные	65%	40%
медицинский	50%	40%
страх страшных снов	40%	15%
темнота	40%	15%
причинение физического ущерба	20%	10%
пространственные	20%	10%
страх смерти родителей	20%	-
страх животных	15%	-
сказочные персонажи	15%	-

Качественный анализ видов страхов позволил распределить виды страхов детей старшего дошкольного возраста по частоте встречаемости:

- социально-опосредованные страхи – 65%;
- медицинские страхи – 50%;
- страх темноты и страшных снов – 40%;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба – 20%;
- страх смерти – 20%;
- пространственные страхи – 20%;
- страх животных и сказочных персонажей – 15%.

Качественный анализ страхов детей старшего дошкольного возраста показал, что преобладающими видами страхов являются социально-опосредованные страхи, медицинский и страх темноты.

Качественный анализ страхов свидетельствует о снижении всех видов страхов, у детей произошли следующие изменения:

– не выявлены следующие виды страхов, которые имели дети экспериментальной группы на констатирующем этапе: страх сказочных персонажей, страх животных, страх смерти родителей;

– произошло снижение страхов на 10% следующих страхов: пространственные страхи, причинение физического ущерба, медицинский страх;

– снизились на 25% страхи социально-опосредованные и страх темноты.

Рассмотрим результаты исследования уровня самооценки детей старшего дошкольного возраста после реализации комплекса занятий с элементами арт-терапии, представленные на Рис. 7.

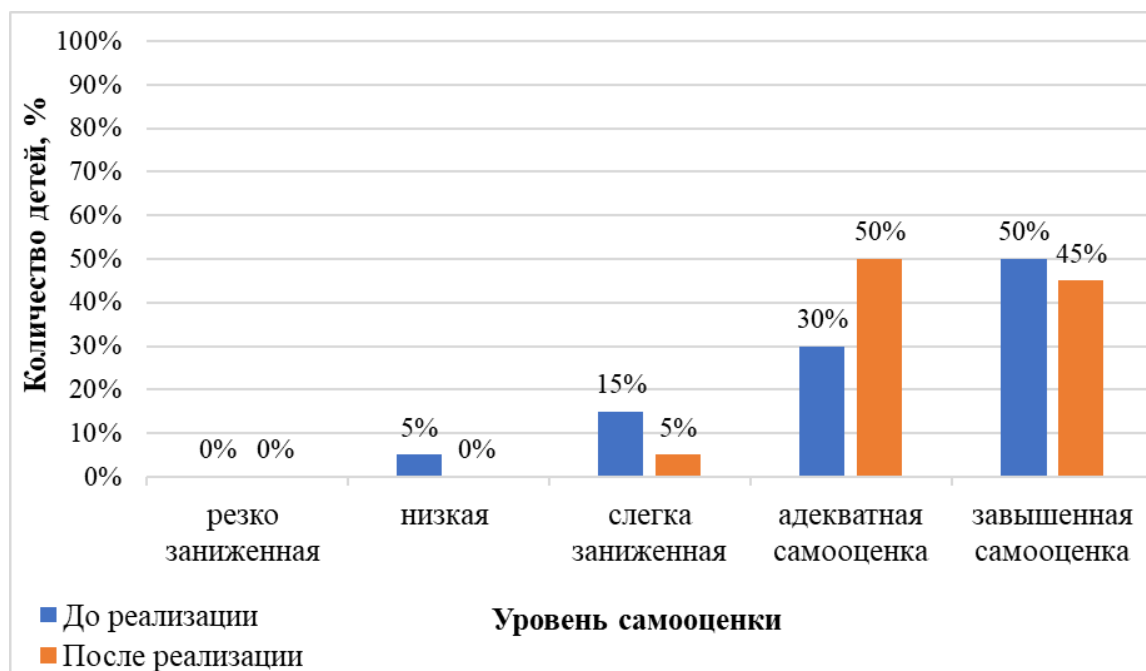


Рис. 7. Уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики

После реализации мероприятий психологической профилактики отсутствуют дети с резко заниженной и низкой самооценкой.

Показатель слегка заниженной самооценки снизился на 10% и после реализации комплекса занятий данный уровень самооценки представлен у 5% детей старшего дошкольного возраста.

Произошло повышение доли адекватной самооценки на 20%, и у большинства детей самооценка представлена на адекватном уровне – 50% детей хорошо к себе относятся и могут привести примеры своих заслуг и хороших поступков, а также своих плохих поступков.

Произошло снижение доли завышенной самооценки на 5%, и после реализации комплекса занятий завышенная самооценка представлена у 45% детей, которые считают себя самыми лучшими, не аргументируя свой выбор.

Таким образом, после реализации коррекционно-развивающей программы, улучшился показатель адекватной самооценки, дети старшего дошкольного возраста, хорошо к себе относятся и могут привести примеры своих заслуг и хороших поступков, а также своих плохих поступков.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального состояния по параметру благополучия/неблагополучия детей старшего дошкольного возраста, до и после реализации программы, результаты исследования представлены на Рис. 8.

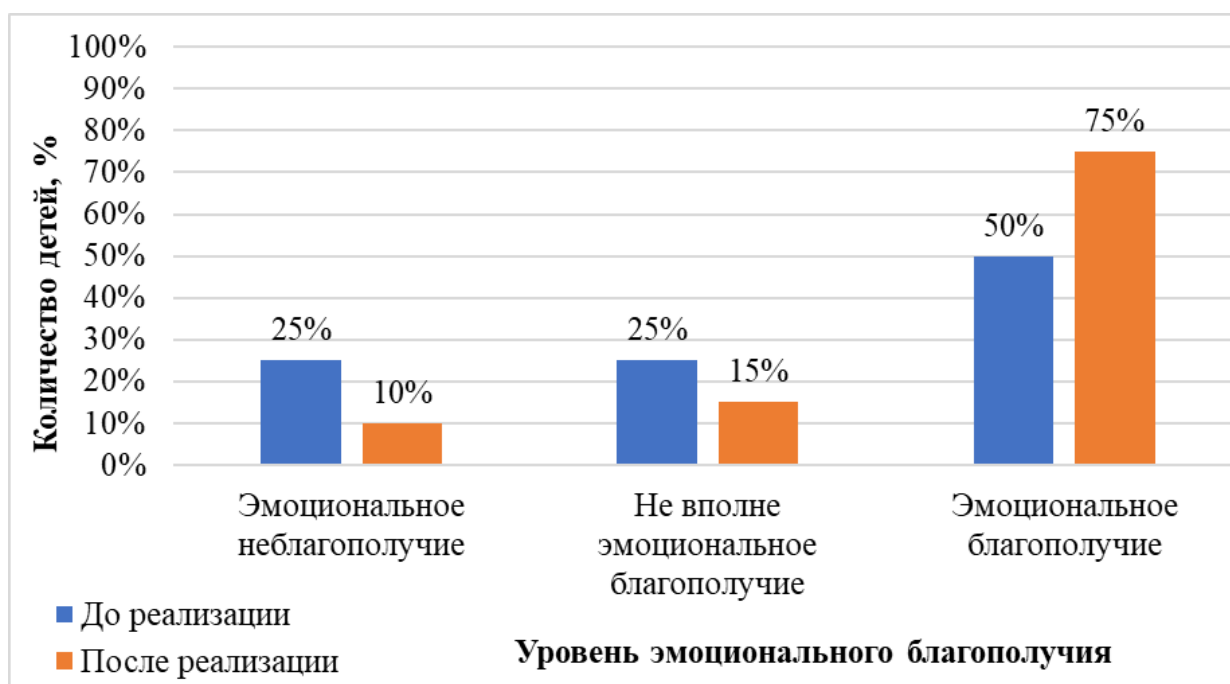


Рис. 8. Уровень эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики

Количество детей с эмоциональным неблагополучием снизилось на 15%. После реализации мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия 10% детей характеризуются преобладанием негативных эмоциональных реакций, трудностями в самовыражении, проблемами в установлении контактов с окружающими.

Количество детей с не вполне эмоциональным благополучием снизилось на 10%. После реализации мероприятий психологической профилактики у 15% детей наблюдается нестабильность настроения, периодические затруднения в регуляции эмоций и ситуативные сложности в социальных взаимодействиях.

Количество детей с эмоциональным благополучием повысилось на 25%. После реализации программы у 75% детей проявляется позитивный настрой, его способности адекватно выражать чувства, легко адаптироваться к различным ситуациям и поддерживать гармоничные отношения со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, произошло снижение показателей эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста после реализации мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста: комплекса занятий с элементами арт-терапии и семинар-практикума для родителей.

Выводы по Главе 2

Проведенное эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста позволяет сделать следующие выводы

1. У 45% дошкольников тревожность представлена на среднем уровне, что соответствует индексу тревожности от 20 до 50%.

2. Половина детей (50% дошкольников) имеет количество страхов в пределах возрастной нормы по А.И. Захарову, у второй половины исследуемых детей (50% дошкольников) количество страхов выше нормы.

Качественный анализ страхов детей старшего дошкольного возраста показал, что преобладающими видами страхов являются социально-опосредованные страхи, медицинский и страх темноты.

3. Эмоциональное благополучие представлено у 50% старших дошкольников.

4. Мероприятия психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста включают в себя комплекс занятий с элементами арт-терапии и семинар-практикума для родителей.

Комплекс занятий предполагает психологическую профилактику нарушений эмоционально-аффективной сферы и личностных особенностей детей дошкольного возраста: снижение тревожности; повышение самооценки и уверенности в себе; повышение эмоционального тонуса; обеспечение детей необходимыми аффективными-впечатлениями во время работы, создающими пред расположенность к развитию взаимоотношений с окружающим миром (адаптации); гармонизации личности ребенка.

Основные разделы комплекса занятий с элементами арт-терапии группируются вокруг единой темы, включая 3 тематических блока:

- 1-й тематический блок «Я и мир человека»;
- 2-й тематический блок «Я и мир природы»;

– 3-й тематический блок «Я и другие».

После реализации мероприятий психологической профилактики нами было проведено повторное исследование.

Количество детей с низким уровнем тревожности повысилось на 30%.

Повысилось количество детей, имеющие страхи в пределах возрастной нормы на 25%

Произошло повышение доли адекватной самооценки на 20%, и после реализации комплекса занятий 50% детей хорошо к себе относятся и могут привести примеры своих заслуг и хороших поступков, а также своих плохих поступков. После реализации комплекса занятий отсутствуют дети с резко заниженной и низкой самооценкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение. Эмоциональное неблагополучие – это то, чем не является эмоциональное благополучие; это противоположность эмоционального благополучия.

Под эмоциональным неблагополучием принято понимать устойчиво проявляющееся отрицательно окрашенное эмоциональное реагирование человека вообще и ребенка в частности и его нестабильное эмоциональное состояние. Под эмоциональными нарушениями понимается отрицательное эмоциональное самочувствие ребенка, которое может возникнуть в различных ситуациях.

Анализ литературы показал, что для старших дошкольников с эмоциональным неблагополучием характерна неуверенность, мнительность и сверхтребовательность к себе, неудовлетворённость своим статусом и достижениями, защитно-агрессивное поведение, повышенная тревожность, страхи, заниженная самооценка.

Проведенное эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста позволяет сделать следующие выводы

Около половины детей старшего дошкольного возраста имеют тревожность на среднем уровне, что соответствует индексу тревожности от 20 до 50%. Половина детей имеет количество страхов выше нормы (по А.И. Захарову). Качественный анализ страхов детей старшего дошкольного возраста показал, что преобладающими видами страхов являются социально-опосредованные страхи, медицинский и страх темноты.

Эмоциональное неблагополучие (выраженное или частично выражено) представлено у 50% детей старшего дошкольного возраста.

Комплекс занятий предполагает психологическую профилактику нарушений эмоционально-аффективной сферы и личностных особенностей детей дошкольного возраста: снижение тревожности; повышение самооценки и уверенности в себе; повышение эмоционального тонуса; обеспечение детей необходимыми аффективными-впечатлениями во время работы, создающими пред расположенность к развитию взаимоотношений с окружающим миром (адаптации); гармонизации личности ребенка.

Основные разделы комплекса занятий с элементами арт-терапии группируются вокруг единой темы «Я и мой мир», включая 3 тематических блока:

1-й тематический блок «Я и мир человека»;

2-й тематический блок «Я и мир природы»;

3-й тематический блок «Я и другие».

После реализации мероприятий психологической профилактики эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста: комплекса занятий с элементами арт-терапии и семинар-практикума для родителей произошло снижение показателей эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987. 325 с.
2. Анисимов В.П. Арт-педагогика как система психологического сопровождения образовательного процесса // Вестник ОГУ. 2003. № 4. С. 216–223.
3. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / сост. Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М: Академия, 2001. 248 с.
4. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: дисс. ...канд. пед. наук. М., 1998. 125 с.
5. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24. № 4 (180). С. 74–81.
6. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М: Знание, 1979. 40 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М: Знание, 1995. 354 с.
8. Венгер А.Л., Гребенюкова А.С. Коррекция неблагоприятных эмоциональных состояний у младших школьников // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2013. № 4. С. 246–251.
9. Воробьева О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дисс. ... канд. психол. наук. Коломна, 2000. 180 с.
10. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыта структурно-уровневого анализа // СПЖ. 2005. № 21. С. 142–147.

11. Вострецова Н.С. Факторы эмоционального неблагополучия как особенности развития личности дошкольника в условиях ДОУ // Мир педагогики и психологии. 2017. № 4 (9). С. 92–98.
12. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М: Эксмо, 2005. 320 с.
13. Галеева Э.С. Роль художественного образования как средства педагогической реабилитации детей // Электронное научное издание «Письма в Emissm Offline электронный научно-педагогический журнал». 2007. № 1. URL: <http://www.emissia.org/offline/2007/1133.htm> (дата обращения: 24.11.2024).
14. Гамова С.Н. Развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук. Елец, 2007. 230 с.
15. Гаспарова Е.Г. Упрямство и капризы // Дошкольное воспитание. 2000. № 1. С.76–83.
16. Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Александрова О.В., Рыкман Л.В. Психоэмоциональное благополучие человека в трудных жизненных ситуациях // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. 2019. № 4 (97). С. 90–102.
17. Григорова Ю.Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 331–334.
18. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети. М.: АСТ, 2006. 351 с.
19. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. СПб.: КАРО, 2006. 416 с.
20. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: Союз, 2000. 448 с.
21. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000. 310 с.

22. Идобаева О.А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс... канд. психол. наук. М, 1998. 143 с.
23. Калюжин П.В., Сироткина Т.Ю. Особенности эмоционального неблагополучия детей: современные теоретические основания // Материалы Международной научно-практической конференции «Наука 2013: итоги, перспективы» (Москва, 25 января 2014 г.). М: Грифон, 2014. С. 31–50.
24. Карабанова О.А. Игра в коррекции психологии ребенка. М: Рос. пед. агентство, 1997. 243 с.
25. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб: Питер, 2002. 366 с.
26. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. М: Академия. 2003. 176 с.
27. Крахула Б. Зентангл – рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия. СПб : Питер, 2014. 128 с.
28. Куликов Л.В. Субъективное благополучие личности //Ананьевские чтения. СПб: Питер, 1997. С. 162–164.
29. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь, 2003. 256 с.
30. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология. М.: Гардарики, 2007. 256 с.
31. Мырзамуратова И.Н. Саморегуляция и эмоциональное неблагополучие у студентов с различными признаками латеральной организации мозга. М.: АСТ. 2013. 126 с.
32. Новак Н.Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии // Психологический журнал. 2008. № 2 (18). С. 21–25.
33. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М: Тривола, 2008. 383 с.

34. Петрова С.М., Коткова И.В. Коррекция эмоционального состояния детей-воспитанников детского дома в целях обеспечения их эмоционального благополучия и психологической безопасности // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. № 2. С. 500–511.

35. Приказ Минобрнауки России от 22.10.99 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_94957/ (Дата обращения: 12.06.2024)

36. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб: Питер, 2003. 512 с.

37. Рыковская Е.В., Бережная А.М. Эмоциональное неблагополучие дошкольников и его причины // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. № 5. С. 403–407.

38. Снадина Е.Н. Возможности интеграции зарубежного опыта арт-терапии в социальную работу с детьми «группы риска» // Современные технологии в социальной сфере: гуманитарные проблемы цифрового социума: сб. науч. тр. / Пензенский гос. ун-т. Пенза, 2018. С. 77–82.

39. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников. Ростов н /Д.: Феникс, 2007. 208 с.

40. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения: дисс. докт. психол. наук. Нижний Новгород, 2000. 240 с.

41. Тарарина Е.В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. М: Вариант, 2017. 208 с.

42. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми М: Вариант, 2019. 250 с.

43. Уматова А.У. Нравственный потенциал артпедагогики в воспитании младших школьников // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2015. №2 (31). С. 120–125.
44. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 2001. 336 с.
45. Фаустова И.В. Особенности психокоррекционной работы по преодолению эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста // Психология образования в поликультурном пространстве. 2009. Т. 2. № 3–4. С. 71–76.
46. Фаустова И.В. Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Елец, 2011. 21 с.
47. Фаустова И.В., Гамова С.Н. Эмоциональное благополучие ребенка как предпосылка развития его эмоциональной устойчивости // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 34–38.
48. Федорович Е.Н., Тихонова Е.В. Основы музыкальной психологии. Екатеринбург: Директ-Медиа, 2010. 218 с.
49. Феоктистова Е.А. Современные методы арт-терапии в работе с детьми «группы риска» // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы : сб. науч. тр. / Арзамасский филиал ННГУ им. Н. И. Лобачевского. Арзамас, 2016. С. 395–398.
50. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог / Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. М.: Академия. 2001 С. 195–203.
51. Чикова И.В. Проблема эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста и её практико-инструментальное решение // Балтийский гуманитарный журнал, 2017. т. 6. № 1 (18). С. 165–167
52. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Слово, 2004. 180 с.
53. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М: Смысл, 2009. 560 с.

54. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.
СПб.: Питер, 2008. 668 с.