

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида г.Улан - Удэ

## **ПРОЕКТ**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК АРТ – ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ДОУ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Составитель: воспитатель  
Подготовительной группы №26 «Ладушки»

Безотечество Наталия Владимировна

г.Улан-Удэ 2019 - 2021 г.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК АРТ – ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ДОУ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## Введение.

Не секрет, что именно в дошкольное детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. А в детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

По данным исследователей в области психологии, можно говорить, что в последнее 10-летие увеличивается количество детей, которые отличаются повышенным беспокойством и эмоциональной неустойчивостью, вследствие чего проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция, становится актуальной. У детей с речевыми патологиями, например, обнаруживается сложное сочетание нарушения речи и эмоциональной сферы. Выражается это в бедности эмоциональных проявлений, такие дети испытывают трудности с определением и соотношением эмоциональных состояний. В связи с этим у детей часто наблюдаются трудности в общении со сверстниками, многие из них гиперактивны или наоборот зажатые. Дети нуждаются в постоянной эмоциональной поддержке со стороны взрослых, которая необходима им для преодоления эмоциональных барьеров общения.

Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. Большое значение в развитии тревожности имеет адекватность развития личности ребенка. Известно, что при этом среда играет предопределяющую роль, способствуя образованию системы отношений, центром которых является самооценка, ценностные ориентации и направленность интересов и предпочтений.

Использование арт-терапии в практике педагога дошкольного образовательного учреждения обосновано присущими ему функциями: воспитательной, развивающей, коррекционной, психотерапевтической, диагностической. Арт-терапия имеет широкие возможности в развивающей и коррекционной работе с детьми-дошкольниками. Позволяет развивать коммуникативные навыки ребёнка способность к сотрудничеству со сверстниками. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно,

методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно «арт-терапия» позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми.

Разные виды творческой активности могут оказывать важные психопрофилактические, развивающие эффекты, снижают высокое эмоциональное напряжение, детскую тревожность. Вышесказанное определяет объект нашего исследования.

**Объект исследования:** дети старшего дошкольного возраста, испытывающие тревожность.

**Предмет исследования:** средства работы по снижению тревожности.

**Цель:** составить программу снижения тревожности детей дошкольного возраста, средствами арт-терапии.

Задачи:

- 1)изучить влияние тревожности на развитие личности ребенка;
- 2)обобщить опыт работы педагогов-психологов в данной проблеме;
- 3)составить программу снижения тревожности.

**Гипотеза:** предполагается, что тревожность детей старшего дошкольного возраста можно снизить посредством методов арт-терапии: изотерапии, игротерапии, сказкотерапии, драмтерапии, мзыкотерапии, фототерапии, ипесочная терапия.

Научная новизна исследования состоит:

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

**Практическая значимость:** составленная программа может быть использована в качестве средства коррекции тревожности детей старшего дошкольного

возраста педагогами-психологами, воспитателями, дошкольных учреждений и студентами при прохождении практики.

### **Методы исследования:**

I. Теоретические: анализ, синтез, обобщение.

II. Эмпирические:

1) изучение и анализ психолого-педагогической, методической, научной литературы;

2) обобщение психолого-педагогического опыта работы с тревожными детьми;

3) методика «Паровозик» (С. В. Велиева);

4) модификация теста детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр»;

Структура данного проекта состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, приложений.

**Вид проекта:** исследовательский, долгосрочный (рассчитан на 3 года).

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **1.1. Психолого-педагогическая характеристика тревожных детей**

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

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

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

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и

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

По мнению психолога М. Кузьминой существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье:

- традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан»;
- открытые послылы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...»;
- недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить;
- отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества;
- отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь;
- негативное отношение к престарелым. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз;
- тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок;
- тревожность ребенка вызывает и непоследовательный воспитатель тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае;
- тревожность возникает в ситуациях соперничества, конкуренции. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов;
- ситуация повышенной ответственности. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым [6, с. 24].

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

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать следующие выводы:

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

2. Основными причинами возникновения тревожности у детей является, завышенные требования со стороны взрослых, частые упреки, излишняя строгость родителей, открытые посылы и частые угрозы, недоверие ребенку, отдаленность родителей, отсутствие привязанности внутри семьи, негативное отношение к престарелым, превалирование авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок, у ребенка нет возможности прогнозировать собственное поведение, ситуации соперничества, конкуренции, повышенной ответственности.

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

Современное дошкольное образование постоянно совершенствуется новейшими педагогическими методиками, направлениями и технологиями, что позволяет изменять в лучшую сторону дидактические подходы к процессу воспитания, развития и обучения личности. Одним из ведущих направлений, используемых в педагогической практике, считается арт-терапия для дошкольников.

Данный метод психологической коррекции заключается в развитии и раскрытии личности ребенка с помощью художественной деятельности и соединяет в себе педагогические, психологические и медицинские знания.

Любое творческое занятие благотворно влияет на внутренний мир ребенка. Развитие происходит в деятельности, что лежит в основе арт-терапевтического воздействия, состоящего из:

1) изотерапии - терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием;

2) игротерапии - это психокоррекционное использование игры, которое оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию

близких отношений между участниками группы, помогает снять напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий;

3) фототерапии - это терапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности;

4) песочной терапии - психокоррекционный, развивающий метод, направленный на разрешение личностных проблем, снятия внутреннего напряжения, с использованием песка;

5) сказкотерапии - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром;

6) музыкотерапии - это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации клиентов, представляющее собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений;

7) танцевальной терапии - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности [7, с. 60, 100, 115, 134, 148, 184, 246];

8) цветотерапии - это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему и др. [21, с. 25].

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

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

Арт-терапия не требует художественных навыков или способностей к изобразительному искусству, поэтому каждый ребенок может участвовать в этой работе. Рисунки и поделки отражают мысли и настроение детей и позволяют диагностировать психологические отклонения в развитии (невроты, стресс).

На занятиях ребенок свободно проявляет свою фантазию. Использование подручного материала (глина, гуашь, нитки, макароны, камни и песок) развивает мелкую моторику.

Уроки музыки, пения и танцев помогают ему уже за несколько занятий снять напряжение, избавиться от негативных эмоций, преодолеть свои глубинные страхи (боязнь воды, собак, темноты и насекомых).

В ходе учебного процесса дошкольник учится общению со сверстниками и приобретает веру в себя, получает новые знания об окружающем мире.

Занятия проводятся педагогами в развлекательной форме, что позволяет заинтересовать пассивных детей и сделать их активными участниками процесса, а не просто слушателями. С помощью игр и специальных упражнений выявляются и развиваются скрытые умения, вызывающие у детей положительные эмоции и чувство удовлетворения от результатов своего творчества.

Совместная деятельность взрослых и детей помогает сблизиться друг с другом, вникнуть в проблемы и найти способы для их решения.

Участие родителей в домашних спектаклях, тематических играх не только развлекает дошкольника, но и оказывает на него благоприятное психотерапевтическое воздействие.

Проведение интегрированных коррекционно-развивающих занятий, в которых сочетаются музыкотерапия, фототерапия, техники телесно-ориентированной арт-терапии и др. наиболее эффективно, так как у ребенка появляется возможность реализовать свои творческие способности и фантазию, обогащается словарь детей, а главное - развиваются коммуникативные умения.

На арт-терапевтических занятиях с дошкольниками искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше понять себя.

**Цель занятий:** не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, и дать выход творческой энергии. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства, а продукты творчества, возникающие в ходе этого процесса, имеют лишь прикладное значение: служат материалом для анализа породивших их переживаний.

В работе с дошкольниками возможно использование следующих арт-терапевтических техник:

- Техника «мандала» (рисование в круге) – включает в себя спонтанную работу с цветом и формой внутри круга, способствует изменению состояния сознания человека и открывает возможность для личностного роста.
- Техника направленной визуализации – стимулирование и направление потока воображения ребенка в определенное русло.
- Техника образа и пластики настроения – работа с пластилином, тестом или глиной используется для снятия мышечного напряжения, а также способствует развитию навыков самоконтроля, формирует творческую активность.

- Техника работы с песком – такая работа дает возможность для выражения самых разных чувств, хорошо снимает агрессию.
- Техника рисования на стекле – используется для парных работ, способствует развитию коммуникативных навыков.
- Техника фотоколлажа и аппликаций – способствует снятию мышечного напряжения, развивает абстрактное мышление и креативность.
- Техника телесно-ориентированной терапии .
- Музыкальная терапия.

#### **Задачи занятий:**

- развитие творческих и коммуникативных способностей;
- стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»;
- расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе;
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки;
- сплочение детского коллектива;
- снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

#### **Характеристика:**

Игры и упражнения предназначены для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

#### **Организация и структура занятия:**

Занятия с детьми проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 25 - 30 минут (с обязательной сменой деятельности).

Оптимальное количество участников – 7-8 человек.

Для проведения занятий необходим просторный кабинет с рабочей зоной и зоной отдыха. Пространство рабочей зоны оборудовано столами и стульями для каждого участника. Для проведения занятий понадобится следующий материал: плакаты, таблицы, карточки, карандаши, краски, восковые мелки, бумага, аудиотехника, музыкальные инструменты,

#### **Структура коррекционно-развивающего занятия с использованием методов арт-терапии.**

<b>Этап</b>	<b>Цель и назначение этапа</b>	<b>Содержание этапа</b>
Ритуал приветствия	Создание психологической готовности к занятию, установление в группе атмосферы доверительности, доброжелательности,	Упражнение-приветствие
Настрой, разогрев	привлечение внимания, заинтересованности, активизация детей.	Коммуникативные игры и упражнения
Основная часть	Приобретение нового	Применение арт-терапевт.

	опыта. Достижение основной цели занятия.	техник, направленных на отработку темы. Возможность использования разнообразного изобразительного материала, музыкальных инструментов и др.
Обобщение «Обратная связь»	обобщение знаний, чувств, личного опыта.	Выставка работ, обсуждение в парах, обмен чувствами, названий к работам.
Ритуал прощания	завершение взаимодействия	Медитативные техники, релаксационные упражнения.

### **Ожидаемый результат:**

Стабилизация эмоционального состояния детей, проявляющаяся в успешной адаптации к изменяющимся условиям.

Социальная адаптация, проявляющаяся в благоприятном климате в группе детей, уверенности в собственных силах и стремлении к самовыражению, позитивное отношение к себе.

**Картотека ритуалов приветствий, прощаний, коммуникативных игр, упражнений, занятий с использованием методов арт-терапии.**

### **Ритуал приветствия.**

#### **Упражнение «Здороваемся ладошками».**

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – ладошкой (дети по кругу прикасаются ладонью друг к другу). Соединим ладошки с ладошками соседа и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

#### **Упражнение «Здороваемся мизинчиками».**

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – мизинчиками (дети по кругу прикасаются мизинчиком друг к другу). Соединим наши мизинчики и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

### **Коммуникативные игры.**

#### **Игра « Я сегодня вот такой ».**

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, - называют имя водящего. Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» – при этом, стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все

слушатели. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!».

### **Игра «Пересядьте все, кто...»**

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время не чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом, он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

### **Игра «Доброе животное»**

Ведущий: «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох и выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. И еще раз тук-шаг вперед, тук – шаг назад».

### **Упражнение «Свеча».**

Давайте посмотрим на свечу. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Сейчас мы будем передавать свечу, друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу справа от вас и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: Я рад тебя видеть!

### **Игра «Дотронься до.....»**

Ведущий предлагает: «дотронься до синего цвета». Участники должны сориентироваться, обнаружить у других в одежде синее и дотронуться до этого предмета и т.д.

### **Упражнение «Цветочное имя».**

Участники становятся в круг. Предлагается представиться друг другу новым способом – при помощи цветочных имен. Например: Татьяна – тюльпан, Мария – мак, Ольга – одуванчик, Александр – астра. Все участники должны запомнить цветочные имена. А кому-нибудь одному предложить назвать все, что запомнит.

### **Игра «Ветер дует на того, у кого ...»**

Педагог начинает игру со слов: « Ветер дует на того, на того у кого светлые волосы»- все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д.

### **Упражнение «Имя-движение».**

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

### **Игра «Зеркало».**

Группа делится на пары, которые встают друг против друга. По очереди каждый партнер становится то зеркалом, то смотрящим в зеркало. Задача смотрящего в зеркало показать себя, свои любимые движения, настроение, занятия. Занятие зеркала – все это точно отражать.

### **Обсуждение:**

- Что было наиболее сложным и простым в игре?

Арт-терапевтические техники и упражнения.

### **Упражнение «Имя».**

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ.

### **Упражнение «Сказка по кругу».**

Все участники начинают сочинять сказку по кругу. По команде ведущего «дальше», предыдущий игрок останавливается, следующий продолжает.

### **Упражнение «Прекрасный сад».**

Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зубринками? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распутившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное чтобы ты мог описать свой цветок.

Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаг, формируя огромный красивый сад.

### **Упражнение «Сочини свой танец».**

Под музыку «Вальс цветов» детям предлагается в такт музыки выполнить несколько танцевальных движений «танец цветка», все остальные копируют его танец. Затем водящий дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец и так далее по кругу. В конце упражнение можно закончить единым свободным танцем цветов.

### **Упражнение «Рисуем на спине».**

Под музыку один ребенок рисует на спине у другого у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять?

### **Упражнение « Волшебные краски».**

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками.

Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

#### **Упражнение «Каракули».**

Участникам предлагается нарисовать на листе несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидев в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

#### **Упражнение «Ритмическое эхо»**

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущими те танцевальные движения, которые он показывает. Задача всех добиться выполнения в едином ритме.

Упражнение «Воображаемый зверь».

Детям предлагается нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем и рассказать о нем, используя 5 слов.

#### **Упражнение «Свободный танец».**

Детям предлагается придумать и выразить в танце «воображаемого зверя».

#### **Упражнение «Импульс».**

Ведущий и все дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий говорит детям, в какую сторону будет запускаться импульс (по часовой стрелке или против), затем достаточно ощутимо сжимает руку соседа справа или слева; тот пожимает руку своего соседа и т. д. Рукопожатие «идет по кругу», пока не вернется к ведущему. После этого можно пустить импульс в другую сторону.

#### **Упражнение «Танцы для пальцев».**

Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На столе (под музыкальное сопровождение) они танцуют вприсядку, по парам и т.д.

#### **Упражнение «Разговор с руками».**

Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.

#### **Упражнение «Мое настроение».**

Детям предлагается изобразить свое настроение чувства при помощи линий и цвета. После завершения рисования каждый всем участникам демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем настроении.

#### **Упражнение «Создай маску».**

Детям предлагается сделать маску. Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. Детям раздаются шаблоны масок в виде овалов, определяется место для рта и глаз и затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов каждый ребенок наполняет маску своим содержанием. После завершения каждый маску надевает на лицо.

Далее по очереди «оживают» маски всех участников. Педагог задает вопрос: «Что бы ты хотел рассказать о своем владельце?»

#### **Упражнение «Танец масок».**

Сейчас каждый из вас возьмет свою маску и под музыку попробует показать танец маски.

Обсуждение: участники возвращаются в круг, и каждому предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях.

#### **Упражнение «Рисование в зеркалах».**

Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано 3 зеркала. Под первым находится надпись «Я глазами родителей», под вторым «Я глазами друзей», под третьей - «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать себя в зеркалах в соответствии с надписями.

Обсуждение:

- Какой ты на каждом рисунке?
- Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах?
- Какое отражение тебе нравится больше?

#### **Упражнение «Слайд фильм».**

Просмотр слайд - фильма (специально подобранные слайды с видами природы, животных, насекомых с музыкальным сопровождением).

#### **Упражнение «Изо-терапия».**

Изобразить на листе бумаги, что особенно запомнилось во время просмотра слайд-фильма. Обсуждение этого упражнения.

Упражнение «Ритм».

Водящий при помощи карандаша или фломастера отстукивает какой-либо ритм, остальные участники повторяют. Далее водящим становится следующий участник круга.

Музыкотерапия.

Выберите для себя любой из понравившихся музыкальных инструментов, познакомьтесь с ними, попробуйте на них поиграть. Попробуйте объяснить, почему именно этот музыкальный инструмент выбрали?

#### **Упражнение «Оркестр».**

Все участники группы закрывают глаза. У каждого в руках понравившийся музыкальный инструмент. Ведущий говорит: «А сейчас мы с вами в течение нескольких минут будем участниками оркестра. Каждый имеет возможность использовать свой инструмент для создания музыкальной композиции. Вы сами почувствуете, когда придет время закончить эту композицию.

Обсуждение упражнения.

#### **Изотерапия.**

На листе бумаги, используя любые художественные материалы, попробуйте изобразить чувства и образы, которые при выполнении упражнения оркестр.

Обсуждение упражнения.

#### **Упражнение «Свободный танец».**

Детям предлагается придумать и выразить в танце какой-либо образ – птицу, лошадку, зайчика, цветок и т.д. используется любая музыка.

#### **Упражнение «Спонтанное рисование под музыку».**

Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге. (музыка со звуками леса)

#### **Упражнение « Волшебный лес».**

Представьте себе, что мы оказались в волшебном лесу, он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Двигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других. А теперь мы сядем. И каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный персонаж. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, что он любит.

Релаксационные упражнения.

#### **Релаксация «Дождь в лесу».**

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (гладят ладонками по спине товарища). Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

#### **Релаксация « Путешествие на облаке» (К. Фопель)**

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно

и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растет в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

### **Ритуал прощания.**

#### **Упражнение «Ладони».**

Взрослый на свою ладонь приглашает положить ладони детей, каждый следующий участник кладет свою ладонь на ладонь предыдущего. Когда ладони участников собраны хором говорят: «До свидания!».

#### **Упражнение «Необычное прощание».**

Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить в центр круга, и прощаться с нами каким-нибудь необычным способом. Все мы будем повторять его действия, прощаясь с ним.

## **2. ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГА В ДОУ ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

### **2.1 Психолого-диагностический комплекс изучения тревожности**

В соответствии с целями нашего исследования, нами были подобраны следующие методы изучения тревожности:

1) методика «Паровозик» (С. В. Велиева) [2, с. 92];

2) модификация теста детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр» [19];

1) Методика «Паровозик» (С. В. Велиева) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет и старше.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.».

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка в протоколе.

2) Модификация теста детской тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр» (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Цель: изучение степени позитивного или негативного эмоционального состояния детей с 4-х до 8 лет.

Инструкция: «Представь, что ты - мальчик (девочка), изображенный на рисунке. Какое у тебя будет лицо в данной ситуации?»

Фиксируется содержание картинки и выбранная пиктограмма в протоколе.

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

Анализ психолого-педагогической, методической литературы позволил нам составить психолого-диагностический комплекс выявления уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, включающую в себя следующие методики: «Паровозик» (С. В. Велиева); модификация теста детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр»;

#### Критерии оценки.

Нами разработаны критерии оценки эффективности арт – терапевтического воздействия на психическое состояние и познавательную деятельность ребёнка. Оценка проводится с помощью вышеуказанных методик, а также по продуктам изобразительной деятельности в начале курса занятий, в процессе работы и после проведения курса. Положительные характеристики ребёнка обозначаются знаком «+», а отрицательные «-».

Занятия считаются эффективными если по мере проведения курса количество плюсов возрастает, а количество минусов уменьшается.

#### Критерии оценки эффективности арт – терапевтических занятий.

№ п/п	Характеристики ребёнка	Даты в начале проведения курса и в конце проведения курса программы.	
		Дата.....	Дата .....
		Начало курса «+», «-»	Конец курса «+», «-»
	Контактность.		
1	В контакт не вступает.		
2	Проявляется речевой негативизм.		
3	Контакт формальный.		

	В контакт вступает не сразу.		
4	Не проявляет заинтересованности в контакте.		
5	Контакт избирательный.		
6	Легко и быстро устанавливает контакт.		
	Характер деятельности.		
1	Отсутствие мотивации к деятельности.		
2	Работает формально.		
3	Деятельность неустойчивая.		
4	Деятельность устойчивая, работает с интересом.		
	Работоспособность.		
1	Крайне низкая.		
2	Снижена.		
3	Достаточная.		
	Познавательная деятельность.		
1	Задаёт вопросы об изобразительном искусстве по теме урока.		
2	Задаёт вопросы об изобразительном искусстве по не теме урока.		
3	Проявляется постоянно.		
4	Проявляется часто.		
5	Проявляется редко.		
6	Проявляется никогда.		
	Эмоционально – волевая сфера.		
1	Активный.		
2	Пассивный.		
3	Деятельный.		
4	Инертный.		
5	Вялый.		
6	Работает с удовольствием.		
7	Из подчинения.		
8	Неадекватное поведение.		
9	Двигательная расторможенность.		
10	Агрессивность.		
11	Колебания настроения.		
12	Конфликтность.		
13	Страхи.		
	Реакция на одобрение.		
1	Адекватная.		
2	Неадекватная.		
	Реакция на замечание.		
1	Исправляет поведение.		
2	Обижается.		

3	Нет реакции на замечание.		
4	Делает назло.		
	Отношение к неудаче.		
1	Неудачу оценивает.		
2	Отсутствует оценка неудачи.		
3	Негативная эмоциональная реакция на неудачу.		
	Самооценка.		
1	Заниженная.		
2	Нормальная.		
3	Завышенная.		
	Уровень притязаний.		
1	Заниженный.		
2	Нормальный.		
3	Завышенный.		
	Самостоятельность.		
1	Почти не требуется помощь педагога.		
2	1 – 3 в течение занятия.		
3	3 -5 в течение занятия.		
5	Более 5 раз.		

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

В психолого-педагогической литературе по данной проблеме, мы выяснили что, в психологическом аспекте тревожность это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к

переживаниям, не является устойчивой чертой, обратима при проведении соответствующих мероприятий.

На основе анализа психолого-педагогического опыта работников образования РФ и РС (Я) нами было выявлено, что наиболее эффективными методами арт-терапии, которые способствуют снижению тревожности детей старшего дошкольного возраста являются: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия, песочная терапия, драмтерапия и телесная терапия. Использование этих методов помогают дошкольнику избавиться от тревоги, эмоционально и личностно познавать себя и других людей; способствует познанию окружающего мира; помогают реализовать свои способности, умение активизироваться, расслабляться; выражать свои эмоции и чувства.

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

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

### Список литературы

1. Бреслав Г. М. Эмоциональная особенность формирования личности в детстве: норма и отклонение. - М. : Педагогика, 1998. - 180 с.
2. Барко Г. И. Гармонизация детско-родительских отношений методом арт-терапии // Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2010-2011 уч.г. Режим доступа: #"justify">
3. Велиева С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учеб.-методическое пособие // сост. С.В. Велиева. - СПб. : Речь, 2005. - 240 с.
4. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр. - СПб. : Союз, 1997. - 224с.
5. Казакова И. В. Сказкотерапия - как средство развития творческих способностей, совершенствования способов взаимодействия с окружающим миром детей дошкольного возраста // Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса: Материалы III региональной научно-практической конференции (18 февраля 2012г.). - Нерюнгри, 2012. - С. 29-32.
6. Кирьянова О. Н. Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста / О. Н. Кирьянова // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. - СПб. : Реноме, 2011. - С. 23-25]

7. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - СПб. : Речь, 2007. - 336 с.
8. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов., работающих с детьми. - СПб. : Речь, 2007. - 160 с.
9. Колесникова Е. А., Какаунина Н. Э. Использование технологий Арт-терапия в коррекции детско-родительских отношений // XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов в г. Нерюнгри, с международным участием: материалы конференций (11-13 апреля 2013г.). - Нерюнгри, 2013. - С. 95-98.
10. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.
11. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. - М. : Владос, 2013. - 320 с.
12. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь.2006г.
13. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М: «Психотерапия». 2011г.
14. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.
15. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития,1996.
16. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь. 2003г.
17. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М: Генезис.2006г.
18. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. - М. : [б. и.] 2001. - 98 с.
19. Онищенко Е. А. Профилактика и снижение тревожности младших школьников с использованием элементов арт-терапии // XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященная 75-летию Высшего образования в Якутии и 35-летие города Нерюнгри: Материалы конференции (2-3 апреля 2010г.). - Нерюнгри, 2010. - С. 179-182.
20. Осипова А. А. Общая психокоррекция. - М. : Сфера, 2002. - 510 с.
21. Петровский А. В. Проблема развития личности с позиции социальной психологии // Вопросы психологии - 1984. - № 4. - С. 15-30.
22. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. - СПб. : Питер, 2009 - 192 с.
23. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: 21 психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - М. : [б. и.] 2000. - 435 с.
24. Прохоров А. О. Психические состояния детей дошкольного возраста / С. В. Велиева, А. О. Прохоров // Вопросы психологии - 2003. - № 5. - С. 56-67.

25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2002. - 720 с.
26. Серов Н. В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. - СПб. : Бионт, - 1997. - 64 с.
27. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) / Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. - СПб. : [б. и.] 2002. - С. 19-28.
28. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. М: Генезис 2004г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Паровозик» (С. В. Велиева)

Обработка данных.

1балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый - на третью; красный, желтый, зеленый - на шестую.

2балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый - на вторую; красный, желтый, зеленый - на седьмую, синий - на восьмую.

3балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий - на седьмую; красный, желтый, зеленый - на восьмую позицию.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее трех, то психическое состояние оценивается как позитивное, при 4-6 баллах - как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7-9 баллах - как НПС средней степени; больше 9 баллов - НПС высокой степени.

Оценка результатов

2балла - позитивное психическое состояние

4-6 балла - негативное психическое состояние низкой степени

7-9 балла - негативное психическое состояние средней степени

9 балл - негативное психическое состояние высокой степени

Наряду с полученным индивидуальным результатом можно определить и общий психологический климат в группе. Для этого определяется сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делится на количество детей и умножается на 100 %.

Оценка результатов:

% и выше - высокая степень благоприятности психологического климата (сБПК);

- 69 % - средняя сБПК;

- 41,9 % - незначительная сБПК;

- 25 % - начальная степень неблагоприятного психологического климата (сНПК);

до - 25% -средняя сНПК;

26 % и ниже - сильная сНПК.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Модификация теста детской тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амэн) и методики «Кинотеатр».

Протокол обследования.

Ф.И. ребенка	Результат

Рисунок

Высказывание ребенка

Выбор: Веселое лицо - Грустное лицо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стимульный материал для девочек и мальчиков

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

1. высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
2. средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
3. низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ.

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9

(«Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

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