



О внедрении арт-терапевтической программы психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников

Аннотация. В статье раскрыто исследование необходимости внедрения программ коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста, показаны валидные и надежные методы такого исследования, предложена арт-терапевтическую программу психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников.

Ключевые слова: внедрение, старший дошкольник, тревожность, мотивационная сфера, психолого-педагогическая коррекция, программа.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

В старшем дошкольном возрасте (5,5–7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста является осознание своего социального «Я», формирование внутренней социальной позиции. В ранние периоды развития дети еще не отдают себе отчета в том, какое место они занимают в жизни. Поэтому осознанное стремление измениться у них отсутствует. Важнейшим изменением в мотивационной сфере старших дошкольников выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением целей. Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства, ранее отсутствовавшие или наблюдавшиеся в зачаточном состоянии. К изменениям в эмоциональной сфере приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживания, эмоциональную неустойчивость, тревожность (В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, А. И. Захаров, А. М. Прихожан, Т. Л. Шишова [3, 5, 7, 8]).

Названные работы помогли нам не только освоить теоретические предпосылки исследования эмоциональную неустойчивости и тревожность, но и отобрать необходимые для изучения состояния проблемы методы: методику «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), рисуночный тест «Кинетический рисунок семьи», методику «Кактус».



В нашем эксперименте участвовало 34 старших дошкольника, посещающих МАДОУ ЦРР ДС № 408. 17 человек в одной группе, 17 в дошкольников посещают другую группу. 19 девочек и 15 мальчиков. Все дошкольники развиваются соответственно возрастным критериям.

Группы по количественному составу большие, поэтому в нём существуют группировки по месту проживания детей и общим интересами. Дети относятся друг к другу положительно, готовы прийти на выручку. Мальчики и девочки дружат между собой, исключение составляет один мальчик, который иногда становится объектом неприязни некоторых учеников. Руководитель группы делает многое, чтобы сплотить коллектив.

В групповых же соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных экспрессии снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны.

Уровень умственного развития в группах достаточно высокий. Дошкольники переживают удачи и неудачи своего коллектива. При проведении общественных мероприятий стараются держаться вместе.

В группе отсутствует ярко выраженный лидер. Любой из дошкольников в определённой ситуации может им стать и повести за собой остальных. Большинство детей групп открыты и легки в общении, но есть закрытые, тревожные и недоверчивые дети. За небольшим исключением класс неконфликтен, дети легко идут на контакт с педагогами, вовлекаются в различные виды деятельности.

Результаты изучения дошкольников по методике «Тест тревожности».

Для определения детей с высокой тревожностью и выделения их в группу для прохождения коррекции был проведен «Тест тревожности» В. Амена, М. Дорки. Результаты диагностики заносились в специальные протоколы и подвергались количественному и качественному анализу. На основании протокола был вычислен индекс тревожности (ИТ₁).

Процентное соотношение индексов тревожности по уровням можно представить графически (см. рис. 1).

Тест тревожности В. Амена, М. Дорки (n = 34).

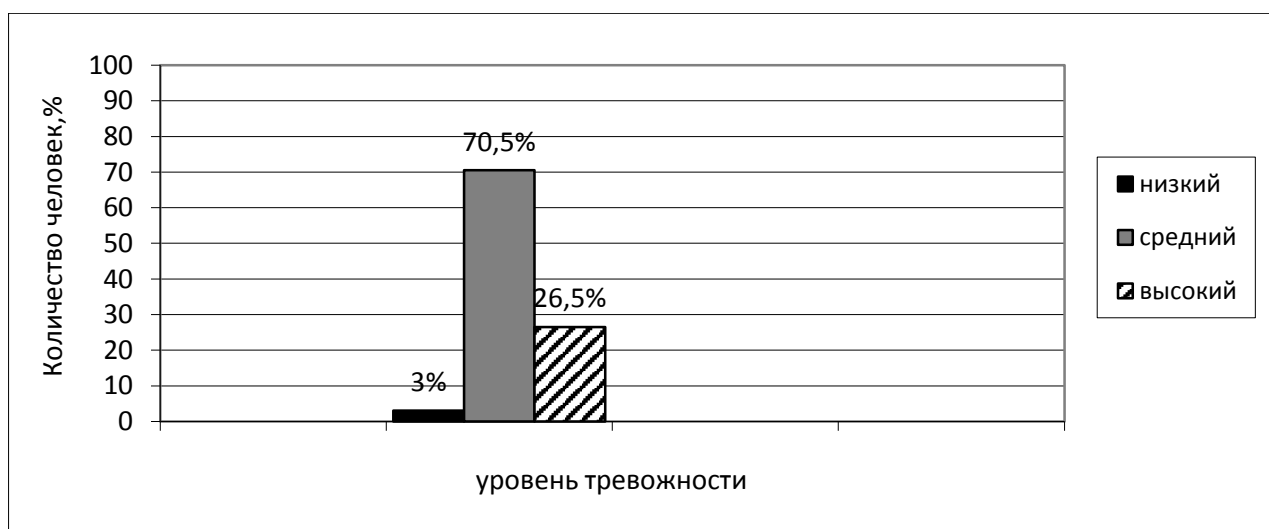


Рис. 1. Распределение индексов тревожности участников эксперимента по уровням тревожности



Из рис. 1 видно, что: у 9 участников (26,5% выборки) высокий уровень тревожности, так как индекс тревожности (ИТ₁) выше 50%. Качественный анализ ответов детей показал, что в ситуациях обладающих высоким проективным значением – это одевание, укладывание спать в одиночестве, еда в одиночестве, ребенок и мать с младенцем, умывание, собирание игрушек, дети с высоким ИТ₁ делали чаще отрицательный эмоциональный выбор. У 24 человек (70,5% выборки) – средний уровень тревожности, так как индекс тревожности (ИТ₁) от 20% до 50%. Отрицательный выбор – одеваться грустно, а не весело, не может надеть сандаля, не нравится умываться; положительный выбор – сейчас оденется и пойдет гулять, надевает новые туфельки. У 1 человека (3% выборки) низкий, так как индекс тревожности (ИТ₁) ниже 20%.

Смысл почти всех ответов таков: «его заставляют убирать игрушки, а ему (ей) не хочется», что определило подавляющее большинство отрицательных выборов. Положительные выборы таковы: 2 ответа «не знаю» у детей в группах с высоким и средним ИТ₁, дети с низким ИТ₁: «мама похвалит», «не знаю» – 2 ответа, «она любит играть», «чисто в доме будет», «интересно собирать».

Именно эти ситуации вызывают негативные эмоции у большинства детей, как с высоким так и со средним и низким индексом тревожности.

Для определения уровня тревожности детей дошкольного возраста использовали методику «Кинетический рисунок семьи».

Детям предлагалось нарисовать свою семью. После завершения рисунка выясняется, кто нарисован; чем занимаются персонажи; им весело или грустно, почему; кто придумал то, чем они занимаются; кто самый счастливый, веселый и т. д. (в случае отказа расспросы прекращаются). Процентное соотношение участников эксперимента по уровням тревожности (см. рис. 2):

«Кинетический рисунок семьи» (n = 34).

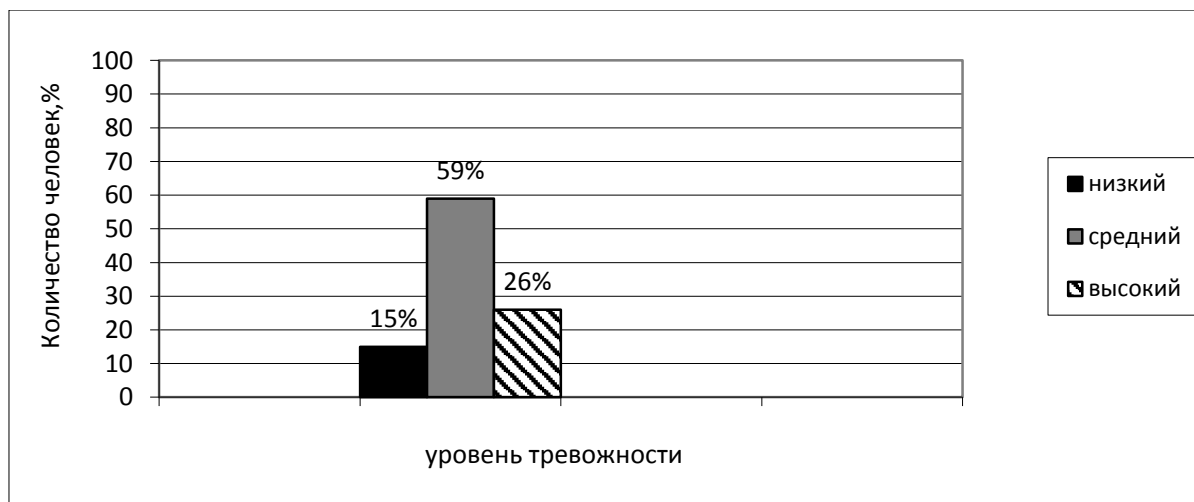


Рис. 2. Процентное распределение участников эксперимента по уровням тревожности «Кинетический рисунок семьи»

Из рис. 2 видно, что у 9 человек (26% выборки) – высокий уровень тревожности – присутствовали признаки негативных переживаний – это и наличие штриховки, сильного нажима, изображение персонажей со спины, отсутствие улыбок, эмоциональные дистанции (большое расстояние между персонажами), занижение изображения себя, отдаление себя от остальных. Качественный анализ показал, что у



20 человек (59% выборки) – средний уровень тревожности, так как такие проявления встречались редко. В единичном случае, как правило, в рисунках этих детей размеры персонажей пропорциональны. В двух случаях ребенок первым изображал себя, что говорит о том, что ребенок чувствует свою значимость по сравнению с остальными членами семьи, в другом случае ребенок тоже изображал первым себя и очень большим, что свидетельствует о демонстрации ребенка и о высокой самооценки. У 5 человек (15% выборки) – низкий уровень тревожности, так как рисунки носили позитивный характер, полностью отсутствовали признаки тревожности.

Для определения эмоционально-волевой сферы ребенка мы использовали графическую методику «Кактус».

На листе белой бумаги детям предлагалось нарисовать кактус. После завершения рисунка детям задавались вопросы:

Этот кактус домашний или дикий? Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать? Кактус растет один или с каким-то растением пососедству? Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют? Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

Процентное соотношение признаков тревожности можно представить графически (см. рис. 3):

Графическая методика «Кактус» (n = 34).

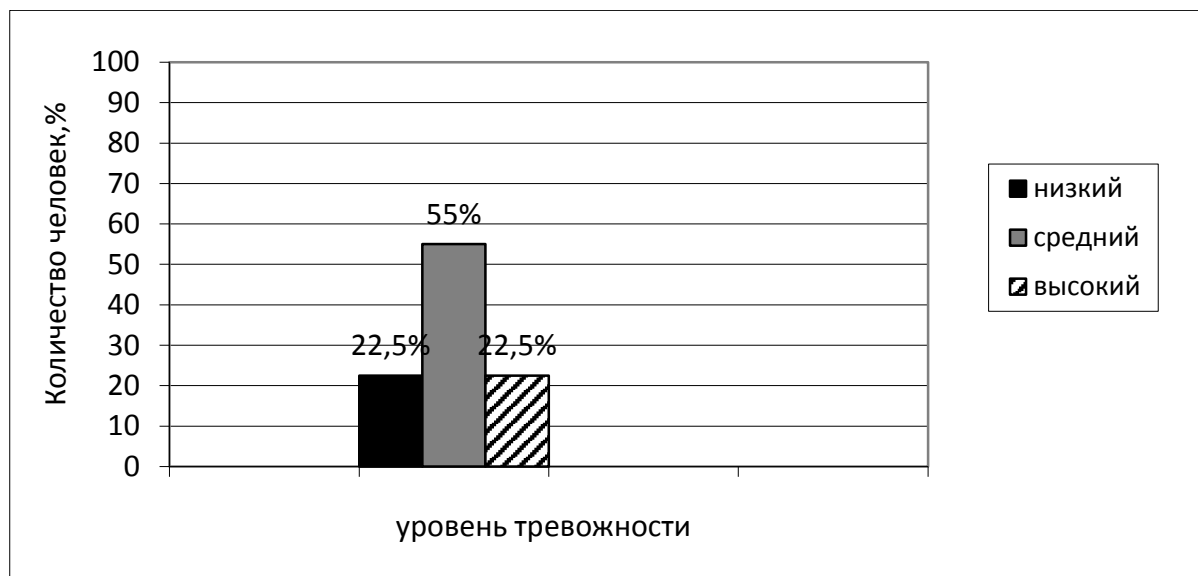


Рис. 3. Процентное распределение участников эксперимента по уровням тревожности

Из рис. 3 видно, что: У 8 человек (22,5% выборки) – высокий уровень тревожности, так как рисунки детей носили агрессивный характер – это изображение кактуса с большими иголками, тщательно прорисованными и заштрихованными, наличие сильного нажима. Непропорциональные размеры горшка и кактуса, кактус нарисован очень маленького размера. После завершения рисунка детям задавались вопросы: «Какой кактус дикий или домашний», чаще всего дети отвечали, что кактус дикий и растет в пустыне один, и дружить с другими кактусами не хочет. У 18 человек (55% выборки) – средний уровень тревожности. Качественный анализ показал, что дети рисовали сразу несколько кактусов, что они дружат между собой, за ними ухаживают. Наличие штриховки, сильного нажима, непропорциональности встречалось



крайне редко. У 8 человек (22,5% выборки) – низкий уровень тревожности, так как рисунки участников эксперимента носили положительный характер, отсутствовали признаки негативных переживаний.

Анализ результатов констатирующего эксперимента выявил, что основное количество негативных выборов дети делали при работе с ситуациями несущими высокую проективную нагрузку (ситуация ревности, потребность в родительском присутствии, боязнь наказания, потребность в родительском внимании, потребность в общении со сверстниками). Именно эти ситуации вызывают негативные эмоции у большинства детей, как с высоким, так и со средним, и низким индексом тревожности. Выявленные проблемы помогли нам далее составить арт-терапевтическую программу психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников, при составлении программы мы учитывали закономерности внедрения инновационных технологий (В. И. Долгова, О. А. Шумакова [2, 4]).

При всем многообразии различных форм арт-терапевтической работы и значительных различиях между отдельными группами детей, им всем присущи некоторые общие особенности, которые необходимо учитывать (М. Бетенски, Д. Маклаган [1, 6]). Одна из этих особенностей заключается в том, что дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия, в том числе изобразительная, для них более естественна. Это тем более значимо в тех случаях, когда у ребенка имеются те или иные речевые нарушения. Следует принимать во внимание и то, что дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания «звучат» в изображениях более непосредственно, не пройдя «цензуры» сознания. Поэтому их переживания, запечатленные в изобразительной продукции, легко доступны для восприятия и анализа.

Условия проведения занятий. Программа содержит целенаправленные занятия по коррекции тревожности у детей дошкольного возраста. Вся программа длится 2 месяца, по 2 занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия – 20–25 минут.

Занятия проводились в специальном оборудованном кабинете, где находятся различные игрушки, материалы для рисования и поделок, аудиокассеты с записями спокойной и ритмичной музыки.

Цель: психопрофилактика и психокоррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет).

Этапы коррекционной программы:

Ориентировочный этап.

1. Установление положительного эмоционального контакта с детьми.
2. Ориентировка детей в правилах и нормах поведения на занятиях.
3. Знакомство с детьми и установление первичных взаимоотношений.
4. Диагностика поведения и деятельности детей;

Этап объектирования трудностей развития и психотравмирующих ситуаций.

1. Актуализация и реконструкция психотравмирующих ситуаций.
2. Объектирование отрицательных тенденций личностного развития ребенка.
3. Диагностика особенностей поведения ребенка в межличностном общении, в конфликтных ситуациях.

4. Эмоциональное отреагирование ребенком чувств и переживаний, связанных с прошлым опытом взаимодействия.

Конструктивно-формирующий этап.

1. Преодоление повышенной тревожности, страхов, фобических реакций.
2. Формирование способности к произвольной регуляции своей деятельности.



3. Развитие способности к эмпатии.

4. Развитие способности к осознанию себя и своих способностей, преодоление неуверенности в себе, повышение самооценки.

Обобщающе-закрепляющий этап.

1. Перенос полученных навыков по преодолению страхов в реальную жизнь.

2. Перенос нового, положительного опыта в практику реальных взаимоотношений ребенка в семье и детском саду.

3. Закрепление адекватных способов коммуникации и поведения ребенка.

Каждое игровое занятие состоит из следующих этапов [26, с. 47]:

1. Приветствие. В начало занятия входит приветствие, которое выполняет функцию установления эмоционально-позитивного контакта.

2. Разминка. Задача разминки – поднять мышечный тонус. «разогреть» внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить его на активную работу и контакт со взрослыми. Для этого выполняются упражнения – эмоционально подвижные.

3. Основная часть. В основную часть занятия могут быть включены психогимнастические упражнения. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо фантазийный образ, насыщенный эмоциональным содержанием. Тем самым объединяется деятельность ряда психических функций: мышления, эмоций, моторики.

В сюжет каждого занятия обязательно включаются упражнения на эмоции и эмоциональный контакт. Эти упражнения направлены на развитие способности у детей понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно проживать. В эту часть занятия так же включаются игры направленные непосредственно на коррекцию тревожности.

Дети подготавливаются к открытому выражению своих эмоций, активному общению, освобождается от напряженности, скованности.

4. Заключительная часть. Эта часть занятия направлена на закрепление положительного эффекта, который стимулирует и упорядочивает психическую и физическую активность детей, на приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия, настроения.

5. Окончание. Эта часть – плавный переход из «мира игры» в «мир реальности». Занятие завершается ритуалом прощания: улыбнись, потянись, подуй (в ладошки) и похлопай.

Помимо коррекционной работы по снижению тревожности старших дошкольников проводилась работа с родителями и педагогами детей (Т. Л. Шишова [8]).

В первую очередь проводилось предварительное занятие с родителями дошкольников, участвующих в эксперименте – цель которого, обоснование актуальности и важности формирования эмоционального благополучия и влияние его на личностное и психическое развитие ребенка.

В ходе этого занятия выявились запросы родителей на коррекцию, ознакомление с правилами. Этапами прохождения программы. После принятия решения об участии в программе, проводилась мини-лекция на тему происхождения тревожности, о возможной проекции собственной тревожности родителей на ребенка, о влиянии психоэмоционального состояния родителей на формирование тревожности ребенка.

Далее проводились консультации родителей и педагогов по закреплению у детей навыков, полученных на коррекционных занятиях.

В ходе проведения коррекционно-развивающих занятий по снижению тревожности у старших дошкольников использовались различные упражнения, направленные на различные цели:



1. Психогимнастические упражнения направлены на включение ребенка в процесс совместной работы.

2. Релаксационные упражнения направлены на снятие мышечного эмоционального напряжения.

3. Проективные упражнения направлены на воспроизведение своей тревожности, именно эти упражнения несут основную коррекционную и диагностическую миссию. Проективная нагрузка заключается в том, что в ходе воспроизведения своей тревоги дети изображают и видят, что они могут изменяться и с ними можно бороться. А диагностическая нагрузка заключается в том, что экспериментатор может проследить количество и качество этих страхов и тревоги.

4. Различные упражнения на формирование способов реагирования на ситуацию, тревожащую ребенка.

Выводы

Внедрение арт-терапевтической программы психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников обеспечивает:

- снижение уровня тревожности, повышение уверенности ребенка в себе; развитие его компенсаторных возможностей; развитие эмоционально-волевой сферы; развитие коммуникативных навыков;

- психопрофилактику и создание условий, благоприятствующих личностному и интеллектуальному развитию ребенка, взаимопониманию с родителями, осознанию индивидуальных и возрастных особенностей ребенка и освоению способов самостоятельной коррекции тревожности; созданию режима преемственности в системе детский сад – семья по воспитанию и обучению детей.

Ссылки на источники

1. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.
2. Долгова В.И. Инновационная культура: сущность и составляющие // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2001. № 2. С.23-34.
3. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 184 с.
4. Долгова В.И., Шумакова О.А. Психологические закономерности формирования инновационной культуры//Мир науки, культуры, образования. 2009. № 1. С. 206-209.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 448 с.
6. Маклаган Д. Образ в арт-терапии: от символа к эстетическим качествам // Исцеляющее искусство. – № 1 – 2001. – С.22 – 38
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: Модек, 2000. – 178 с.
8. Шишова Т. Л. Родители и дети. Конфликт или союз? – М.: Зерна – Книга, 2012. – 336 с.

Marina Smolina,

student of Psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk

smolina2016@inbox.ru

On the implementation of the art therapy program psychological-pedagogical correction anxiety older preschoolers

Abstract. In the article the study revealed the need to introduce Pro-grams correction anxiety in children of preschool age, show-ing valid and reliable methods of this research, the proposed art therapeu-political program of psychological-pedagogical correction anxiety older preschoolers.

Key words: implementation, senior preschooler, anxiety, motivational sphere, psychological-pedagogical correction program.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

ISSN 2304-120X



9 772304 120159

13