

Петрищева Виктория Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный
университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема профилактики и коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии. Автор раскрывает понятие «тревожность», предъявляет количественные и качественные результаты исследования до и после программы коррекции, на основе этого делает выводы.*

***Ключевые слова:** тревожность, арт-терапия, старший дошкольный возраст, эмоциональное состояние.*

Тревожность оказывает негативное влияние на деятельность, поступки, мысли, человека и сопровождается неблагоприятно окрашенным эмоциональным фоном. В старшем дошкольном возрасте тревожность ещё не является устойчивой чертой характера, имеет ситуационные проявления, так как у ребёнка именно в период дошкольного детства происходит становление личности, физиологических и психических функций, когда ребенок мыслит формами, красками, звуками, ощущениями. Для нормального развития ребенка необходимо наличие чувства, что ему ничего не угрожает, защищенности. Действенным средством профилактики и коррекции эмоциональной сферы выступают методы арт-терапии, создающие для ребенка безопасное и защищенное пространство, способствующие личностному развитию старшего дошкольника.

Тревожностью, по мнению А.М. Прихожан, является «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [3].

Методом психотерапии, воздействующим на психоэмоциональное состояние человека при помощи творчества, является арт-терапия (от английского *arttherapy* – терапия искусством) [2].

Арт-терапия является одним из средств самовыражения и самопознания личности, снижения тревожности, психической гармонизации и развития личности [1].

Цель нашего исследования – на основе изучения тревожности детей старшего дошкольного возраста разработать и апробировать программу ее коррекции средствами арт-терапии.

Объектом исследования является личность детей старшего дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности.

Предметом исследования выступают средства работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Эмпирической базой исследования является МБДОУ «Детский сад №115 комбинированного вида» города Владимир. В исследовании приняли участие 17 человек, из них 9 мальчиков и 8 девочек в возрасте от 5 до 6 лет.

В качестве методов исследования применялись: теоретический анализ литературы, наблюдение, беседа, методы количественной и качественной обработки результатов с применением методов математической статистики (среднее арифметическое значение, G-критерий знаков), а также метод теста: «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), методика «Паровозик» (С.В. Велиева), анкета «Уровень тревожности ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).

В ходе эмпирического исследования тревожности (методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) было выявлено, что для детей старшего дошкольного возраста характерен средний уровень тревожности – 9 человек (52%).

На основе качественного анализа высказываний детей мы выявили следующие источники напряженности: не складываются отношения с детьми; родители уделяют ребенку мало внимания или больше заняты собой, своими делами, игнорируют ребенка; родители больше фиксированы на опрятности, аккуратности.

При исследовании эмоционального состояния ребенка (методика «Паровозик» (С.В. Велиева) нами было получено: для детей старшего дошкольного возраста характерно позитивное психическое состояние – 10 человек (59%).

При исследовании тревожности (Анкета «Уровень тревожности ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) было выявлено: для детей старшего дошкольного возраста характерен средний уровень тревожности (12 человек – 71%).

Нами была разработана «Программа профилактики и коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии», ее целью является – профилактика и коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста, путем снятия эмоционального и телесного напряжения и раскрытие внутренних ресурсов. Программа включает в себя 5 занятий. Продолжительность каждого занятия 30–45 минут. Контингент – дети старшего дошкольного возраста (5–6 лет).

С целью оценки эффективности коррекционной программы, нами было проведено повторное исследование с использованием тех же методик.

При исследовании тревожности (методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) у данной выборки после проведения коррекционной программы также преобладает средний уровень тревожности (10 человек – 59%). Тревожность детей после проведения коррекционной программы снизилась.

На основе качественного анализа высказываний детей мы выявили, что снизилось процентное соотношение детей, которые выбирают «печальное лицо». В целом, выборы детей стали более адекватны ситуациям, изображенным на рисунке.

При исследовании эмоционального состояния ребенка (методика «Паровозик» (С.В. Велиева) нами было получено: для детей старшего дошкольного возраста характерно позитивное психическое состояние – 13 человек (76%). Позитивное психическое состояние детей после проведения коррекционной программы повысилось.

При исследовании тревожности (Анкета «Уровень тревожности ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)) было выявлено: у 10 человек (59%) был выявлен низкий уровень тревожности. У детей снизился уровень тревожности. Если раньше в среднем по группе отмечался средний уровень тревожности, то сейчас у детей преобладает низкий уровень тревожности.

Таким образом, мы можем наблюдать положительную динамику у старших дошкольников: после коррекционной программы детям удалось снизить уровень тревожности, стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.

Список литературы

1. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2004. – 512 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МОДЭК, 2000. – 304 с.