DOI: 10.17117/na.2016.04.04.240

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.04.240.pdf>

Поступила (Received): 04.04.2016

Чулкова Н.А., Иванова В.А.
Анализ результатов экспериментальной деятельности
по снижению тревожности у детей старшего
дошкольного возраста методами арт-терапии

Chulkova N.A., Ivanova V.A.
Analysis of the experimental activity to reduce anxiety
in older preschool children means of art-therapy

В данной статье рассмотрены методы, используемые в программе «Я – смелый, для снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста. Приведены результаты опытно-экспериментальной деятельности
Ключевые слова: тревожность, дети старшего дошкольного возраста, игротерапия, изотерапия, сказкотерапия, релаксация

This article describes the methods used in the program, "I – brave, to reduce the anxiety of children of the senior preschool age. The results of pilot and experimental activities

Key words: anxiety, children preschool age, igroterapiya, isotherapy, skazkoterapiya, relaxation

Чулкова Надежда Андреевна
 Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К Аммосова
 г. Нерюнгри, ул. Кравченко, 16

Chulkova Nadezhda Andreyevna
 Technical institute (branch) of North-Eastern federal university named M.K Ammosov
 Neryungri, Kravchenko st., 16

Иванова Виктория Алексеевна
 Кандидат педагогических наук, доцент
 Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К Аммосова
 г. Нерюнгри, ул. Кравченко, 16

Ivanova Viktoriya Alekseevna
 Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
 Technical institute (branch) of North-Eastern federal university named M.K Ammosov
 Neryungri, Kravchenko st., 16

Актуальность темы определена тем, что в данное время возросла численность тревожных детей, различающихся завышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью. Самой актуальной и острой задачей в психологии является решение проблемы тревожности, также она ставит исследователей и практиков перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности.

Чаще всего термин «тревожность» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Психологические причины тревожности могут быть вызваны как внутренними,

так и внешними причинами. Так к внутренним относят такие как внутриличностный конфликт, неверное представление о собственном образе «Я», неадекватный уровень притязаний, предчувствие объективных трудностей, необходимость выбора между различными образами действия; к внешним относят – некоторые особенности детско-родительских отношений (завышенные требования, чрезмерная опека), авторитарный стиль семейного воспитания, неблагоприятные социальные условия.

На основе вышесказанного, нами была организована опытно-экспериментальная деятельность, которая проводилась на базе дошкольного образовательного учреждения ЦРР – д/с № 45 «Жаворонок» г. Нерюнгри РС (Я), (экспериментальная группа – 10 человек). Исследование проводилось в 3 этапа: 1 этап (29.09.2015-12.10.2015) – первичное исследование (изучение уровня тревожности детей экспериментальной группы); 2 этап (08.09.2015-01.03.2016) – практическое воздействие; 3 этап (07.03.2016-14.03.2016) – итоговое исследование.

На 2 этапе была реализована психолого-педагогическая программа «Я-смелый», которая состоит из двух блоков:

1 блок – «Работа с родителями» (просветительская, профилактическая), включает в себя 5 занятий, которые проводятся один раз в неделю, продолжительностью 40-60 минут. Форма работы групповая.

2 блок – «Психолого-педагогическое воздействие на тревожных детей старшего дошкольного возраста», включает в себя 24 занятия, проводятся один раз в неделю, продолжительностью 20-30 минут. Форма работы групповая.

Рассмотрим методы и приемы, применяемые в опытно-экспериментальной работе.

1. Игротерапия. В игре «Стройка» используется директивный прием. Психолог объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом, для этого необходимы кубики, используемые в качестве строительного материала. Но прежде чем положить кубик, ребенку нужно рассказать, что его раздражает больше всего. Только после этого он может положить свой кубик. Затем психолог делает то же самое. В следующий раз ребенок может рассказать, что ему больше всего нравится, затем – что его веселит, от чего ему грустно, чего он боится и т.д. Тематика может повторяться. Необходимо использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказывать о своей проблеме.

2. Изотерапия. В упражнении «Подружись со своей тревогой» используется прием кляксографии – вариант монотипии. Ребенку предлагается нарисовать свой страх в виде кляксы. Для этого необходимо лист бумаги сложить пополам, потом разогнуть и одну половину, испачкать краской, лучше применять темные тона. Далее снова сложить лист пополам разгладить, и снова развернуть – получится клякса. Можно спросить ребенка: «страшная клякса?», «Как можно сделать ее менее страшной (красивой)?» Предложить дорисовать ей положительные черты или превратить ее во что-нибудь хорошее.

В упражнении «Пружинки» – прием рисование по точкам, психолог предлагает детям обвести по точкам как можно точнее уже нарисованные пружинки.

3. Сказкотерапия. Например, в игре «Жил-был один мальчик» используется прием рассказывания и сочинения сказки. Психолог начинает рассказывать сказку о мальчике (девочке), которого зовут так же, как и ребенка, и

который одет так же, как и ребенок. Затем предлагается ему помочь и продолжить сказку. Иногда психолог может направлять рассказ ребенка, вставляя различные проблемные ситуации. Данную игру можно использовать в течение нескольких минут на каждом последующем занятии. Тогда ребенку предлагается вспомнить и кратко пересказать, что происходило с героем сказки раньше, а затем продолжить придумывание сказки.

Упражнение «Сказка о страхе» – прием рисования сказки. Психолог подготавливает бумагу и карандаши. После этого рассказывает сказку: «Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него». Далее предлагается детям изобразить страх, каким он был.

Нами был составлен психодиагностический комплекс, который состоит из следующих методик:

1) тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Цель: определение тревожности у детей в возрасте 3,5-7 лет [1, с. 34];

2) методика «Эмоциональное состояние» (Э.Т. Дорофеева). Цель: определение оценки эмоционального состояния ребенка [2, с. 136];

3) методика «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан). Цель: определение уровня тревожности [4, с. 49];

4) анкета по выявлению тревожности (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко). Цель: выявление уровня детской тревожности [3, с. 12].

Сравнительный анализ результатов исследования по методике «Тест тревожности» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) представлен в таблице 1.

Таблица 1

Уровень тревожности	«до» эксперимента		«после» эксперимента	
	%	кол-во человек	%	кол-во человек
Низкий	20%	2 человека	20%	2 человека
Средний	40%	4 человека	70%	7 человека
Высокий	40%	4 человека	10%	1 человека
Уровень значимости	p<0,01			

Сравнительный анализ результатов исследования по методике «Эмоциональное состояние» (Э.Т. Дорофеева) представлен в таблице 2.

Таблица 2

Эмоциональное состояние	«до» эксперимента		«после» эксперимента	
	%	кол-во человек	%	кол-во человек
Положительное	50%	5 человек	70%	7 человек
Нейтральное	40%	4 человека	20%	2 человека
Отрицательное	10%	1 человек	10%	1 человек
Уровень значимости	p<0,001			

Сравнительный анализ результатов исследования по методике «Шкала тревожности ребенка» (А.М. Прихожан) представлен в таблице 3.

Таблица 3

Уровень тревожности	«до» эксперимента		«после» эксперимента	
	%	кол-во человек	%	кол-во человек
Низкий	10%	1 человек	30%	3 человека
Средний	60%	6 человек	40%	4 человека
Высокий	30%	3 человека	30%	3 человека
Уровень значимости	p<0,01			

Сравнительный анализ результатов исследования по методике «Анкета по выявлению тревожности» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко) представлен в таблице 4.

Таблица 4

Уровень тревожности	«до» эксперимента		«после» эксперимента	
	%	кол-во человек	%	кол-во человек
Низкий	60%	6 человек	80%	8 человек
Средний	30%	3 человека	10%	1 человек
Высокий	10%	1 человек	10%	1 человек
Уровень значимости	p<0,001			

Таким образом, анализ результатов по данным методикам позволяет сделать вывод о том, что психолого-педагогическая программа «Я-смелый», составленная на основе таких методов как игротерапия, изотерапия, релаксация, сказкотерапия, способствовала снижению уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста, снижению психомышечного напряжения и скованности, обучила детей выражать свои эмоции, контролировать агрессию.

Список используемых источников:

1. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Тест тревожности. СПб.: Речь, 2002. 34 с.
2. Денисова Н.Д. Методика исследования эмоционального состояния. М.: Учитель, 2015. 202 с.
3. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. М.: Речь, 2009. 29 с.
4. Прихожан А.М. Шкала тревожности ребенка. М.: Речь, 2004. 233 с.

© 2016, Чулкова Н.А., Иванова В.А.

Анализ результатов экспериментальной деятельности по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии

© 2016, Chulkova N.A., Ivanova V.A.

Analysis of the experimental activity to reduce anxiety in older preschool children means of art-therapy