

Лейман Алина Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет»

г. Томск, Томская область

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация: в статье отмечается, что старший дошкольный возраст является этапом интенсивного психического и физического развития, данный возраст характеризуется особенностью развития познавательных и мыслительных психических процессов – внимание, воображение, речь, память, мышление, восприятие. В настоящее время отмечается увеличение числа детей, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством и неуверенностью (тревожностью). Проблема тревожности у детей актуальна в современном обществе, в дошкольных учреждениях всё чаще возникают вопросы о состоянии детей. В связи с этим происходит поиск эффективных методов и приёмов, которые будут способствовать преодолению тревожности. Одним из методов коррекции тревожности является метод арт-терапии, который даёт положительную динамику при использовании в коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: коррекционная работа, арт-терапия, тревожность.

Проблеме тревожности детей старшего дошкольного возраста посвящено множество исследований. Многие авторы рассматривали в своих работах данную проблему.

Также для коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста используют различные методы. Одним из эффективных методов является метод арт-терапии.

3. Фрейд в своих трудах трактует тревожность, как реакцию на опасность, не известную и не определяемую. Автор считает, что понимание тревожности

имеет чрезвычайно большое значение для объяснения психической жизни ребёнка [6, с. 132–133].

Адриан Хилл является родоначальником термина «арт-терапия».

Концептуальной базой арт-терапии служили теоретические идеи З. Фрейда, К. Роджерса, А. Маслоу.

Арт-терапия является эффективным способом психологической помощи. Метод основан на творчестве и игре. Про данный метод часто говорят – лечение творчеством.

Также можно выделить, как не мало важный фактор, арт-терапия хороший способ выразить свои эмоции и чувства безболезненно для других [1, с. 11].

Одна восточная мудрость наиболее точно отражает основную идею арт-терапии – «Один рисунок стоит тысячи слов» [3, с. 88–89].

Метод, рассматриваемый нами, основан на функции мышления и воображения и на развитие направленности личности на поиск новых, креативных решений возникающих проблем.

Арт-терапия определяется особенностью психологического воздействия через искусство, т. о. этот метод относится к психотерапии, основывается на использовании искусства как символической деятельности при одновременной активации креативных процессов.

Метод, который мы рассматриваем, как средство коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста является источником активизирования положительных эмоций, снижению уровню стрессового состояния, повышает самооценку личности.

Основной целью арт-терапии является гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Цели арт-терапии: решение неосознаваемых внутренних конфликтов; выплеск отрицательных эмоций; выход из агрессивного состояния; проявление в невербальных средствах мыслей и чувств; развитие чувства внутреннего контроля.

При коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии ребенку предоставляется максимальная степень свободы. У ребенка в таком случае появляется возможность выражать себя в любых формах, которые отвечают его психологическому состоянию, личностным особенностям и потребностям, и получается, что не процесс ведет ребенка, а сам ребенок управляет арт-терапевтическим процессом.

Такой метод применим с каждым ребенком, он не требует способности к изобразительной деятельности.

Ребенок не всегда может выразить свои мысли, свое внутреннее беспокойство, из-за этого могут появляться трудности в его жизни. Психотерапевтический метод, который был рассмотрен нами выше является действенным способом рассказать о своих переживаниях, а также преодолеть собственное негативное эмоциональное состояние [2, с. 121–126].

Арт-терапия, как средство коррекции тревожности, дает ребенку возможность научиться преодолевать свое состояние, взаимодействовать с ним.

В процессе исследования на тему «Коррекция тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии» использовался метод арт-терапии. Для оценки эффективности коррекционной работы по снижению тревожности было проведено экспериментальное исследование. В данном исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста.

На первом этапе был выявлен уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста по следующим методикам: тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен); методика «паровозик» (С.В. Валиева); мониторинг уровня тревожности у детей дошкольного возраста (А.Афанасьева); тест на оценку уровня тревожности ребёнка (А.И. Захаров).

Подводя результаты по каждой из методик был сделан вывод.

Методика Р. Тэмпла, М. Дорки, В. Амена позволила выявить детей с эмоциональным неблагополучием, которые испытывают тревогу, страх.

Из 32 исследуемых у 12 детей был выявлен высокий уровень тревожности, что составляет 57%; у 15 детей имеется средний уровень тревожности (79%); всего у 5 детей наблюдается низкий уровень тревожности (14%).

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Паровозик» С.В. Велиевой.

У 10 детей психическое состояние оценивается как позитивное (31%); у 4 детей негативное психическое состояние низкой степени (13%); у 15 детей негативное психическое состояние средней степени (47%) и 3 ребенка продемонстрировали негативное психическое состояние высокой степени (9%).

Также с помощью данной методики можно определить общее психическое состояние группы, выявлена высокая степень неблагоприятного общего психического состояния группы.

Методика А. Афанасьевой «Мониторинг уровня тревожности у детей дошкольного возраста» проводится в 2 этапа.

Результаты данной методики:

1 этап: 3 ребенка (9%) продемонстрировали высокий уровень тревожности; 17 (53%) детей показали средний уровень тревожности и 12 (38%) детей – низкий уровень тревожности.

2 этап: у 2 (6%) детей выявлен высокий уровень тревожности; у 15 детей (47%) – средний уровень тревожности; 15 детей (47%) – низкий уровень тревожности.

Анализируя результаты «Теста на оценку уровня тревожности ребенка» А.И. Захарова получили следующие результаты:

Высокая степень тревожности (невроз, психоэмоциональное состояние в напряжение) – 4 ребенка, что составляет 12%.

Средняя степень тревожности (психоэмоциональное состояние в напряжение; нервное расстройство) – 7 детей, что составляет 22%.

Пониженная степень тревожности (у ребенка повышено психоэмоциональное напряжение) – 12 детей (38%).

Низкая степень тревожности (отклонения несущественны, являются выражением возрастных особенностей) – 9 детей (28%).

Из своих наблюдений в ходе диагностики были сделаны выводы.

Дети, которые испытывают чувство тревожности выглядят со стороны скромными или застенчивыми. Но это лишь их защита, дети делают всё, чтобы избежать неудачи. Такие дети с неустойчивой самооценкой, они неуверенные в себе.

Боязнь быть не таким, каким его хотят видеть, не соответствовать ожиданиям со стороны родителей, воспитателей – это является причинами возникновения повышенной тревожности.

В ходе исследования причинами возникновения тревожности могу отметить, что дети боятся сделать что-то не так, неверно, боятся совершить ошибку; чувствуют несоответствие групповым стандартам; испытывают страх наказания, осуждения и потери доверия; желание детей быть такими, как все; разлука с родителями; неприятие со стороны сверстников; ситуации проверки и оценивания знаний; внезапная перемена привычной обстановки.

Тревожность часто влияет на результативность деятельности, а также может быть причиной многочисленных внутренних запретов.

Исходя из вышеприведенного диагностирования делается вывод об общем состоянии тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Экспериментальная группа, с участием дошкольников, нуждается в коррекционной работе.

На втором этапе была подобрана и апробирована программа коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

В рамках данного этапа решался ряд следующих задач:

- 1) снижение уровня тревожности у детей;
- 2) способствование развитию умений решать проблемные ситуации;
- 3) обучение анализу своего внутреннего состояния;
- 4) повышение уверенности в себе.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, которая показала эффективность использования арт-терапии при коррекции тревожности.

Методика Р. Тэммпла, М. Дорки, В. Амена позволила выявить детей с эмоциональным неблагополучием, которые испытывают тревогу, страх.

Число детей с высоким уровнем тревожности снизилось, после коррекционной работы было выявлено 2 ребёнка с данным уровнем (6%); средний уровень тревожности имеется у 5 детей (16%); теперь у 25 детей наблюдается низкий уровень тревожности (78%).

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Паровозик» С.В. Велиевой.

У 28 детей психическое состояние оценивается как позитивное (88%); у 3 детей негативное психическое состояние низкой степени (9%); лишь у 1 ребёнка негативное психическое состояние средней степени (3%) и не было ни одного ребенка, который продемонстрировали негативное психическое состояние высокой степени.

Методика А. Афанасьевой «Мониторинг уровня тревожности у детей дошкольного возраста» проводится в 2 этапа.

Результаты данной методики.

1 этап: 1 ребенок (3%) продемонстрировали высокий уровень тревожности; 3 (9%) ребенка показали средний уровень тревожности и 28 (88%) детей – низкий уровень тревожности.

2 этап: ни у одного ребёнка не выявлен высокий уровень тревожности; у 5 детей (16%) – средний уровень тревожности; 27 детей (84%) – низкий уровень тревожности.

Анализируя результаты «Теста на оценку уровня тревожности ребенка» А.И. Захарова получили следующие результаты:

Высокая степень тревожности (невроз, психоэмоциональное состояние в напряжении) – 0 детей.

Средняя степень тревожности (психоэмоциональное состояние в напряжении; нервное расстройство) – 1 ребёнок, что составляет 1%.

Пониженная степень тревожности (у ребенка повышено психоэмоциональное напряжение) – 12 детей (38%).

Низкая степень тревожности (отклонения несущественны, являются выражением возрастных особенностей) – 19 детей (59%).

Анализируя представленные результаты, мы видим, что использование метода арт-терапии эффективно влияет на работу по коррекции тревожности у детей. Таким образом разработанная программа может быть рекомендована педагогам, а также родителям.

Список литературы

1. Дубинская Е. Методы арт-терапии в работе с дошкольниками / Е. Дубинская // Дошкольное воспитание. – 2015 – №5 – 27 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
3. Крамер Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер. – М.: Владос, 2013. – 320 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2012. – 456 с.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
6. Фрейд А. Детский психоанализ / Фрейд А. // Детский психоанализ – СПб.: Питер, 2003 – 477 с.
7. Хорни К. Тревожность / К. Хорни // Тревога и тревожность: хрестоматия; сост. В. М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008 – 453 с.
8. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – Воронеж: МОДЭК, 2001. – 416 с.