

Кондаков Василий Васильевич

студент

Научный руководитель

Кузнецова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАСТИЛИНОГРАФИИ

***Аннотация:** в статье проведен теоретический анализ феноменологии эмоционального благополучия личности в современной психологии, определены возможности пластилинографии в оптимизации эмоционального благополучия старших дошкольников. В работе представлена общая характеристика и описание результатов проведенного экспериментального исследования возможностей пластилинографии в оптимизации эмоционального благополучия старших дошкольников.*

***Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, старший дошкольный возраст, пластилинография.*

В последние годы дошкольная педагогика все чаще обращается к теме эмоционального благополучия ребенка, понимая, что именно эмоциональный интеллект становится фундаментом не только для успешной учебы, но и для комфортного вхождения в социум. Однако практика показывает: современные старшие дошкольники, перегруженные подготовкой к школе и информационным шумом, все чаще демонстрируют тревожность и эмоциональную нестабильность, а классические методы развития зачастую упускают важнейший канал восприятия – телесный и сенсорный опыт. Здесь на помощь приходит пластилинография – техника, которая выводит художественное творчество на новый уровень, соединяя в

себе тактильное удовольствие, работу мелкой моторики и свободу самовыражения. В отличие от простого рисования, работа с пластилином дает ребенку возможность не только изобразить, но и буквально «прочувствовать» образ через движение пальцев и трехмерное моделирование, что естественным образом запускает механизмы сенсорной интеграции и снятия внутреннего напряжения.

Понятие «эмоциональное благополучие» занимает центральное место в современной психологической науке, выступая интегральным показателем психического здоровья и качества жизни личности.

Психологическое благополучие рассматривается О.А. Идобаевой, как состояние, характеризующееся доминированием позитивного аффекта, способностью к адаптивной эмоциональной регуляции, устойчивой самооценкой и гармонией в социальных взаимодействиях. Среди компонентов автор рассматривает: доминирование позитивных по знаку эмоций; доминирующий позитивный эмоциональный тон, тревожность; высокий уровень эмоционального контроля; отсутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии [4]. Именно эти компоненты пластилинография позволяет развивать через: эмоциональную экспрессию (лепка как невербальный язык для детей, испытывающих трудности в вербализации чувств); снижение тревожности (тактильная работа с пластилином как релаксационный метод).

Работа с пластилином обеспечивает тактильную стимуляцию, активирующую проприоцептивную систему и способствующую сенсорной интеграции (А.С. Шестернина). Ритмичные движения (разминание, раскатывание) создают релаксационный эффект, активизируя парасимпатическую нервную систему и снижая уровень кортизола [9]. Кроме того, техника служит каналом для невербального выражения эмоций (Е.А. Медведева): цвет и форма становятся символическим языком переживаний, позволяя ребенку физически «прожить» чувство и трансформировать его в материальный объект [1]. Механизм катарсиса реализуется через символическое преодоление страхов (изменение или разрушение вылепленного образа), а создание законченного продукта укрепляет позитивную самооценку и «Я-концепцию» (А.И. Копытин) [5].

В процессе обсуждения работ дети учатся распознавать и интерпретировать эмоции, что формирует эмоциональную грамотность и опирается на теорию Л.С. Выготского о знаковом опосредовании [2]. Групповые проекты развивают эмпатию, навыки кооперации и снижают конфликтность, создавая опыт позитивного взаимодействия. Согласно М.В. Сычёвой и А.А. Вантеевой, в отличие от рисования, пластилинография обеспечивает более интенсивную тактильную стимуляцию, важную для детей с гиперактивностью [6]. Также необходимо отметить и то, что различные исследования подтверждают эффективность метода: у 65% детей снижается эмоциональное напряжение (Е.А. Шерешкова) [8]; у дошкольников с ОНР после 12 недель занятий импульсивность снижается на 25%, а позитивные реакции возрастают на 37% (В.И. Зухарь) [3]; у 80% детей улучшается способность к эмоциональному предвосхищению (Г.Л. Тюмеева) [7].

На основании теоретического анализа проблемы исследования в качестве рабочей гипотезы мы выдвинули предположение о том, что систематическое применение пластилинографии в работе со старшими дошкольниками способствует формированию позитивного психического состояния за счёт релаксации и катарсического эффекта; снижению уровня тревожности через тактильную стимуляцию и формирование чувства контроля над материалом; развитию способности к эмоциональной регуляции благодаря осознанию и символической трансформации переживаний; развитию эмоциональной сферы на основе успешного завершения творческих задач и позитивной обратной связи.

Для проверки гипотезы было разработано и проведено экспериментальное исследование, которое проводилось на базе МКДОУ Куйбышевского района Новосибирской области – детский сад «Родничок». В исследовании приняли участие старшие дошкольники в возрасте 5–6 лет в количестве 15 детей. Диагностическое обследование (на констатирующем и контрольном этапах), направленное на изучение возможностей пластилинографии в оптимизации эмоционального благополучия старших дошкольников проводилось с помощью следующих психодиагностических методик: «Паровозик» (С.В. Велиева); тест тревожности (авторы Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен).

Разработанная и проведенная программа оптимизации эмоционального благополучия была ориентирована: на содействие гармонизации негативных психических состояний; на развитие способности к эмпатии, пониманию эмоционального состояния сверстников; на создание условий для снижения уровня психоэмоционального напряжения, тревожности и мышечных зажимов.

Для обработки результатов формирующего эксперимента использовался метод математической обработки результатов – t-критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий средних величин двух зависимых выборок, которые распределены по нормальному закону.

Таблица 1

Сводная таблица статистических данных критерия математической статистики t-критерия Стьюдента согласно данным психодиагностических методик

<i>Шкалы</i>	\bar{X}	\bar{Y}	<i>t эмп.</i>	<i>Уровень</i>
<i>Психическое состояние</i>	7,13	6,53	2,358	$p \leq 0,05$
<i>Уровень тревожности</i>	43%	38%	2,022	<i>Тенденция</i>

Примечание: x – значения экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента; y – значения экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента.

$$t_{кр} = \begin{cases} 2,131 \text{ при } p \leq 0,05* \\ 2,947 \text{ при } p \leq 0,01**, \text{ при } n = 15 \end{cases}$$

Анализ эмпирических данных, полученных в ходе экспериментального исследования, позволяет констатировать ряд существенных изменений в эмоциональной сфере старших дошкольников после реализации коррекционно-развивающей программы. Статистически значимые позитивные сдвиги были зафиксированы в показателях общего психического состояния по методике С. В. Велиевой «Паровозик». Пластилинография как метод арт-терапевтического воздействия создала уникальные условия для эмоциональной саморегуляции через систему сенсорного опосредования. Тактильный контакт с пластичным материалом

обеспечивал релаксационный эффект, способствуя снижению мышечного напряжения, а ритмичный характер действий при работе с пластилином создавал условия для психофизиологического успокоения. Особую значимость имел проективный потенциал методики, позволявший детям осуществлять символическую трансформацию негативных переживаний. Через создание и последующее видоизменение пластилиновых образов происходила косвенная проработка тревожащих ситуаций, что особенно значимо для дошкольников с ограниченными возможностями вербального выражения внутренних состояний. Наблюдаемая тенденция к снижению уровня тревожности, хотя и не достигшая порога статистической значимости, согласуется с общей положительной динамикой и может рассматриваться как индикатор перспективности используемого подхода. Важным психологическим механизмом оказался групповой формат работы, создававший условия для нормализации переживаний через осознание общности эмоциональных трудностей и получения косвенной поддержки сверстников. Поэтапное усложнение творческих заданий формировало ситуацию успеха, способствуя повышению самоэффективности и эмоциональной устойчивости участников.

Следственно, систематическое использование пластилинографии как инструмента психолого-педагогического воздействия демонстрирует свой реабилитационный потенциал в работе с эмоциональной сферой детей старшего дошкольного возраста, что открывает перспективы для дальнейшего изучения и методического совершенствования данного направления.

Выдвинутая гипотеза исследования о том, что систематическое применение пластилинографии в работе со старшими дошкольниками способствует гармонизации психического состояния и снижению уровня тревожности, была подтверждена.

Список литературы

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном и инклюзивном образовании: учебник для вузов / под ред. Е.А. Медведевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 269 с.

2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М.: Юрайт, 2025. – 160 с.

3. Зухарь В.И. Использование пластилинографии в работе с детьми с общим недоразвитием речи / В.И. Зухарь, К.Н. Лихачева, А.П. Савина // Наука, образование и культура. – 2021. – №4 (59). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-plastilinografii-v-rabote-s-detmi-s-obshchim-nedorazvitiem-rechi> (дата обращения: 15.05.2025).

4. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / О.А. Идобаева. – М., 2013. – 57 с. EDN SVEYJN

5. Копытин А.И. Арт-терапия: теория и практика / А.И. Копытин. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2024. – 244 с.

6. Сычёва М.В. Использование пластилинографии в работе по развитию мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста / М.В. Сычёва, А.А. Вантеева // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – 2023. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-plastilinografii-v-rabote-po-razvitiyu-melkoj-motoriki-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 15.05.2025). DOI 10.24412/cl-37132-2023-1-126-130. EDN CGPHDW

7. Пластилинография как педагогическая технология развития творческих способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.Л. Тюмеева, Т.Д. Решетникова, К.Г. Ниязова [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2022. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plastilinografiya-kak-pedagogicheskaya-tehnologiya-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo> (дата обращения: 15.05.2025). EDN VHSSAY

8. Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция эмоционального неблагополучия старших дошкольников / Е.А. Шерешкова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – №4 (52). – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-emotsionalnogo-neblagopoluchiya-starshih-doshkolnikov> (дата обращения: 15.05.2025).

9. Шестернина А.С. Пластилинография как средство развития творчества у детей / А.С. Шестернина, О.В. Комова // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития. – 2016. – №4 (11). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48323473> (дата обращения: 15.05.2025).