



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

**Песочная терапия как средство регуляции эмоционального состояния  
детей старшего дошкольного возраста**  
**Выпускная квалификационная работа по направлению**  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность программы бакалавриата**  
**«Психология и педагогика дошкольного образования»**  
**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

64,12 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«02» июня 2022 г.

Зав. кафедрой ПиПД

 О. Г. Филиппова

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-502-097-5-1

Копп Ольга Васильевна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент кафедры ПиПД,

Батенова Юлия Валерьевна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА |    |
| 1.1 Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста.....   | 8  |
| 1.2 Особенности эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.....   | 15 |
| 1.3 Влияние песочной терапии на регуляцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....  | 20 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА   |    |
| 2.1. Изучение эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....  | 28 |
| 2.2. Реализация программы с применением песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.....      | 35 |
| 2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....   | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 47 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....  | 50 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 57 |

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний день во многих психолого-педагогических трудах особые места занимают проблемы, связанные с изучением психоэмоционального состояния детей младшего возраста. Это обусловлено тем, что каждый год наблюдается рост показателей по количеству тревожности детей. Особую обеспокоенность вызывает возникновение тревожности в условиях образовательных организаций. Поэтому степень тревожности детей в настоящее время одна из наиболее значимых проблем.

Согласно ФГОС ДО совершенствование системы образования требует внедрения в практику работы образовательных организаций комплексных мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребёнку адекватных условий для всестороннего развития.

Старшие дошкольники с высокой тревожностью нуждаются в особом подходе и психологической помощи. В связи с этим в нашей стране и за рубежом растут интерес к применению наиболее эффективных средств и методов коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Одним из таких средств может выступить песочная терапия. Данный вид терапии позволяет разрешить внутренние психологические затруднения ребёнка, выразить свои эмоции и чувства, слышать внутренне настоящее «Я», подталкивая к решению сформировавшейся проблемы.

Тема песочной терапии, как метода реабилитации детей дошкольного возраста, неоднократно изучали разные специалисты. В частности, такие зарубежные учёные как: Р. Бауер, Ш. Блюхер, Г. К. Брадуэй, Болгар, Э. Вейнриб, Д. М. Калф, М. Ловенфельд, Л. Фишер, К. Г. Юнг и другие. Также данную тему изучали отечественные исследователи: О. К. Агавелян, Е. А. Верхотурова, Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Н. В. Кузуб, Л. А. Нисевич, Т. В. Рюмина, Н. А. Сакович, Е. А. Трошкина, и другие.

Весомый вклад в раскрытие потенциала песочной терапии, обладающей достаточной универсальностью для использования в психотерапевтической, психологической и педагогической практике учреждений, внесли отечественные педагоги – Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.А. Нисневич и др. В педагогических разработках освещены специальные программы: «Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников» А.В. Валиевой, «Песочная терапия в коррекции эмоционально-волевой и социальной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста» Н.Ф. Бережной, «Игры с песком в водной среде по формированию пространственных количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития» С.Ю. Кондратьевой и т.п. Подобные практико-ориентированные работы представляют методически и наработки в различных направлениях, свидетельствующие об эффективности применения песочной терапии при работе с детьми и способствующие ее распространению.

Цель исследования: теоретически обосновать экспериментально проверить эффективность применения песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования положена гипотеза о том, что регуляция эмоционального состояния детей дошкольного возраста с помощью песочной терапии будет более эффективной, если:

- 1) будет разработана программа с использованием песочной терапии, направленная на коррекцию психоэмоциональной сферы и стабилизацию эмоционального состояния у дошкольников;
- 2) наполнение развивающей предметно-пространственной среды материалами, создающими положительный эмоциональный фон;
- 3) использование совместной деятельности детей и родителей на основе комплексного применения методов и приемов, направленных на

формирование эмоционального благополучия ребенка и нейтрализующих негативные эмоциональные состояния.

Объект исследования: процесс регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: песочная терапия как средство регуляции эмоционального состояния.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме влияния песочной терапии на регуляцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

2. Изучить актуальное эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

3. Разработать и реализовать программу применения песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

4. Провести повторную диагностику, и охарактеризовать результаты исследования.

Для решения поставленных задач проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс методов:

– теоретические: обзор и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: психолого-педагогический эксперимент, психодиагностическое тестирование;

– методы количественной и качественной обработки данных.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

– теории развития личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

– подходы к пониманию возрастных особенностей дошкольников (Л.И. Божович, В.Н. Запорожец, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин);

– исследования, посвященные песочной терапии в работе с детьми дошкольного возраста (Т.М. Грабенко, И.В. Заусенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л. Штейнхард).

База и этапы исследования: экспериментальная работа проводилась на базе МБДОУ «Детский сад №352» г. Челябинск.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа.

1. Подготовительный этап. На данном этапе проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого был собран эмпирический материал по психоэмоциональному состоянию детей старшего дошкольного возраста; отбор выборок из экспериментального исследования; разработка программы коррекции и применение метода песочной терапии.

2. Основной этап. Реализация коррекционно-развивающей программы.

На этом этапе: проведен формирующий эксперимент, где была реализована программа коррекционной работы; раскрыты комплекс психологических мер по песочной терапии в коррекции психоэмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

3. Заключительный этап. Обработка и анализ результатов, написание выводов и рекомендаций. На этом этапе проведен контрольный эксперимент, где показан сравнительный анализ результатов первичного и повторного срезов.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении и уточнении научных представлений о возможностях метода песочной терапии, влияющих на успешность коррекционно-развивающей деятельности для регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что педагоги и психологи дошкольных образовательных организаций могут использовать разработанные рекомендации по использованию песочной терапии в коррекционно-

развивающей деятельности для регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Цель задачи исследования определили структуру работы, которая состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный период имеет особое значение для развития и становления личности человека, формирования отношения к себе и окружающим. Это жизненно важный период в развитии ребенка: формируются основы физического, психического здоровья, закладываются особенности эмоционального, социального и культурного поведения.

В психологической и педагогической литературе существует множество теорий и концепций по определению содержания психологических особенностей шестилетнего и семилетнего возраста. Так, с точки зрения З. Фрейда возраст, начиная с шести лет, характеризуется тем, как латентный или скрытый период в психическом и физическом развитии. Психическая инстанция «Я» полностью контролирует потребности «Оно» будучи оторванной от сексуальной цели, энергия и бидо переносится на освоение общего человеческого опыта, закрепленного в культуре, а также на установление дружеских отношений со сверстниками и взрослыми за пределами семейного окружения. Солидарен с ними Э. Эриксон, который отмечает возраст шести лет – дошкольным возрастом или так же латентной стадией развития. Основная цель – стремление завоевать признание окружающих людей, занимаясь социально полезным и нужным делом. Ребенок стремится стать активным и полезным членом общества [4].

Старший дошкольный возраст является этапом интенсивного психического развития. Именно для этого возраста характерны значительные изменения во всех областях, от совершенствования психофизиологических функций, заканчивая возникновением сложных личностных новообразований [1].

Старший дошкольный возраст – это время познания окружающего мира, активногоразвития физических, познавательных и творческих способностей, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками.

В этом возрасте играеще остается основным способом познания окружающего мира, несмотря на то, что ее формы и содержание изменяются. В этом возрасте идет подготовка к следующему этапу жизни, совершенно новому для ребенка – обучению в школе.

В возрасте 5-7 лет дети задают очень много вопросов, при этом они способны сами ответить на многие из них или придумать свою версию ответа.

Воображение старшего дошкольного очень развито и ребенок действует в него постоянно.

Дети старшего дошкольного возраста часто привлекают к себе внимание, зачастую при помощи плохого поведения. Проблемы такого характера возникают по причине того, что ребенок еще не знает других способов, как привлечь к себе внимание. Таким образом, негативное внимание для него является важнее, чем позитивное [9].

Во все время проверяют в зрелом возрасте прочность, желая получить то, что хотят. Струмом может измерять собственное хоще потребностями окружающих.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуется управление своим поведением. При помощи общения со своими сверстниками дошкольники учатся правилам взаимодействия. При этом особое значение в этом имеет игра. Так, современная сюжетно-ролевая игра превращается в игру по правилам, в которой дети устанавливают и соблюдают правила, игра при этом не только по своим, но и по чужим правилам, участвуют в договаривании и уступать друг другу. Старшие дошкольники любят играть в «взрослые дела», при этом подражая значимым для него взрослым людям, а продолжительность игры значительно увеличивается.

Ребенок в этом возрасте требует больше самостоятельности, он хочет уже многое сделать сам, но пока не может надолго сосредотачиваться на том, что ему неинтересно [9].

К 7-

ми годам ребенок готов воспринимать новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены ему в школе. Может учитывать точки зрения других людей и начинать с ними сотрудничать. Очень ориентирован на внешнюю оценку. К. по-прежнему трудно составить мнение о себе самому. Он создает свой собственный образ оценок, которые слышит в свой адрес. Способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий. Но произвольность все еще продолжает формироваться. Ребенок легко отвлекается на что-то новое, неожиданное, привлекательное. Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку хочет быть взрослее. Но готовность ребенка к школе определяется не только его умением читать и писать.

Важнее психологическая и мотивационная готовность, интеллектуальная зрелость, а также сформированная произвольность внимания, то есть способность сосредотачиваться на 35-40 минут, не отвлекаясь и выполняя какую-либо череду задач.

Возраст 6-

7 лет является очередным критическим периодом в жизни старшего дошкольника, т.к. он переходит на следующую стадию развития – формирование готовности к обучению в школе, а кризис семи лет – это рождение социального «Я» ребенка.

Так, поведение детей может измениться: они могут начать нарушать правила, становиться упрямыми и непослушными. Данного этапа не избежать, поскольку он является очень важным для развития ребенка [10].

Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным развитием и формированием умений и навыков, которые способствуют изучению дошкольниками окружающей среды, анализу свойств предметов в воздействии на них с

елью изменения. Данные умения и навыки называются наглядно-действенным мышлением, которое способствует накоплению фактов, сведений об окружающем мире, созданию основы для формирования представлений и понятий.

Процесс наглядно-действенного мышления является базой для формирования более сложной формы мышления – наглядно-образного.

Для наглядно-образного мышления характерно, что расширение проблемной ситуации осуществляется дошкольником в контексте представления, без применения практических действий к концу дошкольного периода преобладает высшая форма наглядно-образного мышления – наглядно-схематическое мышление. Отражение достижения ребенком этого уровня ментального развития является схематизм детского рисунка, умение использовать схематические изображения при решении задач.

Наглядно-схематическое мышление создает большие возможности для освоения внешней среды, являясь средством для создания старшим дошкольником обобщенной модели различных предметов и явлений. Приобретенная черта обобщенного, эта форма мышления остается образной, опирающейся на реальные действия предметов и их заместителей. В то же время данная форма мышления является основой для образования логического мышления, связанного с использованием преобразованием понятий [16].

Таким образом, к возрасту 6-7 лет, старший дошкольник может подходить к решению проблемной ситуации при помощи наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления.

Итак, если обобщить наиболее важные характеристики психического развития ребенка старшего дошкольного возраста, можно сказать следующее. Старшие дошкольники отличаются достаточно высоким уровнем ментального раз-

ития. В этом возрасте у них формируется определенный объем навыков и знаний, интенсивно развивается мышление, воображение, произвольная форма памяти

Ребенок старшего дошкольного возраста умеет согласовывать свои действия с общественными нормами поведения. Его собственное поведение характеризуется наличием сформированной сферы мотивов и интересов, внутреннего плана действий, способностью к достаточно адекватной оценке результатов собственной деятельности и своих возможностей.

Ребенок начинает проявлять наибольшие способности к обучению, именно на этой стадии ребенок получает систематическое обучение. Ребенок приобретает навыки, знания и умения, необходимые ему не только для интеграции в межличностные отношения, но и для приобретения того, что в будущем позволит ему иметь профессию, а значит позволит стать активным участником производства благ для того общества, в котором он живет [1].

Также обучение и его характер способствуют развитию социальной компетентности. Эта стадия является наиболее важной в отношении настоящего и будущего социального положения ребенка в обществе.

Социальное окружение становится наиболее значимым и влиятельным для ребенка, допуская его к социальным ролям в производственных отношениях членов общества еще до того, как ребенок столкнется непосредственно с самостоятельной вовлеченностью в реальное производство благ.

По мнению Ж. Пиаже возраст шести лет – этап дооперациональной стадии развития интеллекта. Формирование понятий, которые ограничены эгоцентрическим опытом ребенка.

В шести-семилетнем возрасте происходит устойчивое увеличение роста и веса, идет устойчивый рост физической силы у мальчиков и девочек, растущее сознание и положение и движений крупных частей тела, более полное использование возможностей всех частей тела, совершенствование грубой моторики, неспособность связ

ыватьотдельнымоторныенавыкивсложноеединоедействие.Всеэтовкратком видехарактеризуетфизическоеразвитиеребенкашестилет.

Возраст,начинаяшестилет,это время,когдаребеноккардинальноменяетобразжизни,приступаякновымвидамдеятельности,иболееполноразвиваетранее сложившиесяформыповедения.

Основныепсихологическиеновообразованиястаршегодошкольноговозраста:

1.

Возникновениепервогосхематичногообразацельногодетскогомировоззрения.Ребенокнеможетжитьвбеспорядке.Все,чтовидит,ребенокпытаетсяпривести впорядок,увидетьзакономерныеотношения,вкоторыеукладываетсятакойне постоянныйокружающиймир.

2.

Возникновениепервичныхэтическихинстанций:«Чтотакоехорошоичтотакое плохо».Этиэтическиеинстанциирастутрядомсэстетическими.

3.

Возникновениеисоподчинениямотивов.Вэтомвозрастеужеможнонаблюдатьпреобладаниеобдуманыхдействийнадимпульсивными.Преодоление непосредственныхжеланийопределяютсянетолькоожиданиемнаградыилинаказания состоронывзрослого,ноивысказаннымобещаниемсамогоребенка.

4. Возникновениеличногосознания–

возникновениесознаниясвоегоограниченногоместавсистемеотношенийсвзрослыми.Стремлениекосуществулениюобщественнозначимойиобщественноценимойдеятельности[20].

Основнымвидомдеятельностишестилетнегоребенкаявляетсяигра.

Игрымогутбытьролевыми,подвижными,дидактическими.Главноеодержаниеигрышестилетних–

уженестолькодействияспредметами,сколькотношениямеждулюдьмиивып

олнение правил, вытекающих из взятой на себя роли. Ведь именно в ролях воплощается сюжет и содержание. Во многих трудах отечественных психологов отмечена тесная связь игры с трудовой деятельностью. В игре происходит определенное воспитание и подготовка ребенка как дальнейшей трудовой деятельности [20].

Следует отметить, что зарубежными и отечественными психологами установлено, что возраст шести-семилетна наиболее благоприятен для начала учебной деятельности. В процессе учебной деятельности ребенок приобретает знания об окружающем мире, новые навыки, умения.

Учебная деятельность есть, прежде всего, такая деятельность, в результате которой происходит изменение в самом ученике. Это годность к самоизменению личности. Ситуация поступления ребенка в школу означает значительный перелом в социальном и личностном развитии ребенка. Так, ребенок, став школьником, получает совершенно новые права и обязанности, он впервые знакомится с общественно значимой и полезной деятельностью. И от качества выполняемой им такой деятельности в целом зависят взаимоотношения ребенка с воспитателями и учителями.

Отношения к другим людям, общению с ровесниками является основной частью человеческой жизни и очень весомо для становления личности дошкольника, его внутреннего мира. Данная тема является актуальной, так как сегодня мы наблюдаем очень много негативных явлений (жестокость, повышенная агрессивность, отчужденность и др.) среди подростковой среды. Однако эти качества и поведенческие паттерны зарождаются именно в дошкольном возрасте.

Одна из ведущих потребностей ребенка дошкольного возраста – общение, которое приобретает ситуативную или личностную форму. Это общение формируется на основе личностных

х мотивов, побуждающих детей к коммуникации, и на фоне различных видов деятельности: трудовой и познавательной. Он имеет самостоятельное значение для ребенка и является аспектом его социального взаимодействия. Общение формируется в потребности только в доброжелательном внимании, но и в переживаниях. В этом возрасте увеличивается число конфликтов с сверстниками. Дети занимают разное положение среди сверстников.

Общественные сверстники оказывают влияние и индивидуальность дошкольника. В процессе общения с сверстниками ребенок постоянно сталкивается с необходимостью применять на практике усвоенные нормы поведения от ношения одежды и игр с другими людьми, адаптировать эти правила к различным ситуациям формирования, а также контролировать, которую играет в группе [25].

В дошкольном возрасте активно развиваются коммуникативные качества личности: эмпатия, доброта, непосредственность, открытость, инициативность и др. Кроме того, формируются коммуникативные действия и умения: организаторские (умение инициировать общение, игры, лидерство какой-то деятельности, владение организаторскими способностями); перцептивные (умение воспринимать и понимать друг друга, понимание мнения другого); оперативные (свободное владение вербальными и невербальными общением, поддержание и поддержание контакта в течение длительного времени).

## 1.2 Особенности эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка дошкольного возраста. Они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. У дошкольника формируется эмоционально-предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки.

С возрастом у ребенка происходит последовательное усложнение эмоциональных механизмов, представляющих собой замкнутую структуру. Г. В. Фадина выделяет несколько ступеней усложнения эмоционального развития эмоционального реагирования, дифференциация и регуляция.

Период от новорожденности до дошкольного возраста очень важен для нормального развития и становления у ребенка эмоциональной сферы, а следовательно, и эмоций. В это время для ребенка особенно важно общение с матерью. В случае депривации материнской ласки и внимания возникают различные девиации в эмоциональном развитии, что приводит к последующему нарушению поведения у же большого ребенка и даже взрослого человека [6].

К началу дошкольного возраста ребенок имеет относительно богатый эмоциональный опыт. Он обычно довольно живо реагирует на радостные и печальные события, легко проникается настроением окружающих его людей. Выражение эмоций носит у него очень непосредственный характер, они бурно проявляются в его мимике, словах, движениях, появляется ожидание (предвосхищение) эмоций, что оказывает, по мнению А. В. Запорожца и Я. З. Неверович, существенное влияние на мотивацию поведения и деятельности.

О. А. Денисова, О. Л. Леханова и др. отмечают, что к четырем годам ребенок может узнавать ряд эмоций: радость, грусть, гнев, удивление, испуг; знает некоторые способы выражения этих эмоциональных состояний (через рисунок, вокализацию, спомощью мимики, жестов и пантомимики) [7].

В работах М. И. Лисиной, В. С. Мухиной, Г. В. Фадиной отмечается, что старший дошкольный возраст является сензитивным для становления способности детей к произвольной регуляции эмоций. В это время эмоции детей носят непосредственный характер, неподчинены давлению социального окружения. Дошкольники учатся понимать эмоции, принимать их и полноценно выражать.

Исследования А. В. Запорожца свидетельствуют о том, что развитие эмоциональных процессов связано, с одной стороны, с переходом от относительно непосредственных к сложнопосредованным словом эмоциональным переживаниям, а с другой –

с развитием мотивационной и смысловой сферы личности. В свою очередь Г. В. Фадинова отмечает, что изменения ребенка в эмоциональной сфере связаны с развитием познавательной деятельности, а включение речивых эмоциональных процессы обеспечивает интеллектуализацию эмоций, они становятся осознанными.

Таким образом, логика рассуждений подводит к тому, что формирование эмоциональной регуляции является важным фактором в развитии эмоций и построении психической деятельности [8].

Дети старшего дошкольного возраста могут правильно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, различать и сравнивать эмоции, воспроизводить эмоции по образцу или самостоятельно (А. В. Запорожец, А. Д. Кошечкина).

Дети старшего дошкольного возраста умеют понимать и различать чужие эмоциональные состояния, сопереживать и отвечать адекватными чувствами. Именно в этот период ребенок способен распознавать эмоции, что помогает ему активизировать общение и его коммуникативность [23].

К пяти годам ребенок способен узнавать по картинке и называть следующие эмоции: радость, грусть, гнев, удивление, испуг; может рассказать о своем настроении. Ребенок знает способы выражения и изменения этих эмоций, умеет определить эмоциональные состояния героев сказки.

Наряду с этим, Н. Довгина и О. Перелыгина отмечают, воспитанники старшего дошкольного возраста воспринимают наиболее сложные для понимания эмоции: гордость, удивление, страх. С возрастом понимание причин того или иного эмоционального состояния расширяется, углубляется. Если в средней группе дети акцентируют внимание на удовлетворении (или не удовлетворении) своих потребностей, то в старших группах ответы в большей степени распространяются на сферу межличностных отношений, включают категории, несвязанные непосредственно с опытом ребенка.

Следующей ступенью совершенствования эмоциональной регуляции у детей является развитие у ребенка навыков произвольного поведения, управление эмоциями. У старших дошкольников активно формируются нравственно-

этические или личностные категории. Ими различаются понятия «хороший–плохой», «добро–зло», «красивый–некрасивый», «правда – неправда». Достаточно хорошо ими понимаются нормы и правила поведения, но не всегда есть достаточная эмоциональная регуляция.

Наиболее интенсивно в дошкольный период развивается способность понимать эмоции других людей по мимике [26].

А. М. Щетинина, работая с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, подробно изучала проблему развития способности понимать эмоции других людей по мимике. Ею выявлено несколько типов восприятия эмоций по экспрессии (выражению чувств, переживаний).

Довербальный тип. Эмоция не обозначается словами, ее опознание обнаруживается, когда ребенок принимает выражение лица, соответствующее характеру конкретной ситуации («Он, наверное, мультик смотрит»).

Диффузно-аморфный тип. Ребенок называет эмоцию, но воспринимает ее поверхностно, не четко («Веселый», «Посмотрел – и узнал, что он грустит»). Составляющие элементы эталона эмоции еще не дифференцированы.

Диффузно-локальный тип. Воспринимая выражение эмоции глобально и поверхностно, ребенок начинает выделять отдельный, часто единичный элемент экспрессии (в большинстве случаев – глазами).

Аналитический тип. Эмоция опознается благодаря элементам экспрессии. В подавляющем числе случаев ребенок копируется на выражение лица, а не на позу.

Синтетический тип. Это уже не глобальное и поверхностное восприятие эмоций, а целостное, обобщенное («Злая она, потому что вся злая»).

Аналитико-синтетический тип. Ребенок выделяет элементы экспрессии и обобщает их («Он авеселая, у нее все лицо такое – глаза веселые и рот»).

Как отмечает А.М.Щетинина, тип восприятия экспрессии зависит не только от возраста и накопленного опыта, но и от модальности эмоции.

Как показывает обзор литературных источников (Т.В.Алейников, В.К.Вьюльнас, С.Л.Рубинштейн и др.), период дошкольного детства можно назвать периодом аффективных переживаний, так как эмоции носят нестойкий характер.

Г.В.Фадина в своих работах делает вывод, что основные направления эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста заключаются в следующем:

- усложнение эмоциональных проявлений и их регулирования в деятельности и поведении;
- формирование моральных и социальных эмоций, происходит становление эмоционального фона психического развития детей;
- дети овладевают навыками эмоциональной регуляции, что позволяет им сдерживать резкие выражения чувств и перепадов настроения.

Обобщая вышесказанное, можно констатировать, что в старшем дошкольном возрасте закладывается основа понимания всех эмоций, ребенок учится контролировать свои эмоции, учится правильно понимать эмоциональные состояния окружающих его людей. Следует подчеркнуть следующие: преобладающими эмоциями детей данной возрастной категории являются первичные эмоции. Оттого как ребенок научится управлять и узнавать эти эмоции, зависит дальнейшая более тонкая дифференциация вторичных, более сложных, эмоций.

### 1.3 Влияние песочной терапии на регуляцию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

Песочная терапия представляет собой одну из эффективных техник коррекционно-аналитического и развивающего процесса, в время которого ребенок или взрослый строит собственный мир из песка и миниатюрных фигурок. Этот метод имеет интересное прошлое, признанные теории и техники в настоящее время перспективы на будущее.

Песочная терапия (Sandplay) сегодня находит самое широкое распространение в практике социальной работы, используется этот интересный метод в работе с детьми, и с взрослыми. Песочная терапия позволяет проникать в бессознательное, проникая в его глубь, исследуя бессознательные процессы, обходя при этом «цензуру сознания». Картина из песка, форма, символы, метафоры – это язык из бессознательного, который содержит события и смыслы для каждого человека, создающего эти песочные рисунки [28].

Продукты песочного творчества – это объективные показатели актуальных настроений, мыслей человека, они позволяют наблюдать динамику состояний клиента. Такая символическая речь позволяет точнее выразить свои переживания, иначе взглянуть на ситуацию, проблемы, найти пути их решения.

Работа с песком в психосоциальной работе начала использоваться в конце 20-х годов прошлого века. Теоретической основой песочной терапии стала техника активного воображения, разработанная К. Юнгом. Песочные картины, создаваемые в песочнице, способствуют творческому регрессу, возвращая человека в детство и активизируя «архетип ребенка».

Песочная терапия – это дополнение к другим видам терапии: визуализации, психодрамы, работы с телом и движением, гипноз и т. д.

Сегодня метод песочной терапии используют арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии. В практике социальной работы чаще всего этот метод используется в контексте арт-терапии и семейной терапии, также используются интегративные техники в работе с песком.

Песочная терапия отличается от других терапевтических техник простотой и манипуляций, возможностью создавать новые формы, кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность разрушения песочной карт

ины, возможность ее реконструкции, многократного создания новых сюжетов, превращает работу с песком в своеобразный ритуал [27].

Метод песочной терапии сочетает всебеневербальный (процесс построения композиции) и вербальный способ экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции).

Задачей песочной терапии становится соприкосновение с вытесненными подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Метод песочной терапии позволяет:

- проработать на символическом уровне психотравмирующую ситуацию;
- в процессе творческого самовыражения отреагировать негативный эмоциональный опыт;
- изменить отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим и к своей судьбе в целом;
- регрессировать к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения от него;
- дополнить другие методы психотерапевтической работы.

Песочная терапия решает следующие задачи:

- диагностики;
- коррекции;
- терапии;
- творческого развития.

Модификации метода песочной терапии могут использоваться в деятельности социальных педагогов, дефектологов, логопедов, специалистов по социальной работе, обученных этому методу [24].

Рекомендуется использовать песочную терапию в случае, если ребенок:

- не способен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств;

- имеет психологическую травму;
- имеет проблемы в принятии решения.

Таким образом, песочная терапия имеет широкий коррекционно-реабилитационный и развивающий потенциал, и несет множество функций:

- снимать напряжение кончиков пальцев руки в целом;
- проигрывать и переживать травмирующие жизненные ситуации;
- формировать более позитивную Я-концепцию;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить стрессоустойчивость;
- делать самооценку адекватной и обрести веру в самого себя.

Процесс создания последовательных песочных композиций показывает динамику психических изменений, цикличность психической жизни, не требуя каких-нибудь особых умений. Использование миниатюрных фигурок, природных материалов, объемные композиции дают образ дополнительные свойства, отражая уровни содержания психических процессов, помогая проникнуть к глубоким уровням психики. Зрительные образы чрезвычайно важны при проработке расстройств источника, которых лежат в раннем детстве, когда ребенок не может говорить. Человек, творчески взаимодействуя с песком, проводит «самотерапию», начиная видеть и осознавать скрытые от сознания проблемы и конфликты, находя оптимальные способы их решения. Метод песочной терапии отлично сочетается с музыкотерапией, звукотерапией и природотерапией, что позволяет терапевтическому процессу проникать на более глубокий уровень [27].

Работа детей с песком призвана решать ряд задач, а именно:

- снятие зажимов, сенсорное воздействие;
- релаксация/стимуляция;

- развитие мелкой и общей моторики;
- развитие речи;
- развитие навыков общения и взаимодействия;
- развитие адекватной самооценки и позитивного самоощущения;
- проигрывание альтернативных вариантов развития ситуации, возможность изменения финала;
- возможность посмотреть на ситуацию со стороны, глазами другого человека;
- отреагирование;
- формирование новых способов действий.

Для успешной реализации коррекционной работы, направленной на формирование эмоционального благополучия ребенка и нейтрализующей негативные эмоциональные состояния, песочная терапия предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса, развитие эмоциональной сферы детей, обуславливает его результативность.

Работа педагогов старшей группы предусматривает: беседы, консультации и использование песка на занятиях, а работа с родителями предполагает индивидуальные консультации, буклеты, информационные стенды.

Развивающая среда кабинета, в котором будут проводиться занятия по песочной терапии, должна быть построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- транспортируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым оборудованием, инвентарём, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе песком и водой);
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Так, для реализации технологии песочной терапии развивающая предметно-пространственная среда содержит:

1. «Мини-песочница»: водонепроницаемый пластиковый таз.

2. Чистый просеянный песок, создающий в песочнице линию горизонта.

3. Набор игрового материала: лопатки, широкие кисточки, сита, воронки; разнообразные пластиковые формочки разной величины и формы; бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля. Также желательно иметь игрушки и вещи из металла, глины, пластмассы, словом, все, что может быть использовано в песочных играх.

4. Коллекции фигурок:

- образы людей – фигурки различного пола и возраста (семья, представители профессий, национальностей, вымышленные персонажи);
- животные – дикая и домашняя фауна, сказочные и доисторические звери;
- всевозможные птицы и насекомые;
- рыбы, морские млекопитающие и пр.;
- различные растения – деревья, кустарники, цветы;
- небесные явления (луна, солнце, радуга, звезды);
- дома, предметы интерьера, продукты питания;

- различный транспорт (наземный, воздушный, водный);
- заборы, мосты, памятники и пр.

Игровой материал должен периодически меняться, чтобы стимулировать игровую, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создаёт условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим основные виды детской активности.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех её элементов требованиям надёжности и безопасности их использования.

Игры на песке для детей и родителей – это простой и естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может выразить словами свое внутреннее беспокойство. Детское творчество на песке и стиль взаимодействия в ходе игры есть проекция внутреннего мира ребенка, то есть перенос вовне переживаний, желаний, умений, возможностей. В работе с родителями самым важным является обучение позитивному и безусловному отношению к собственному ребенку, необходимость увидеть мир его глазами и переживать события так же, как переживает их он. Ребенок должен чувствовать, что его воспринимают как самостоятельную значимую личность.

Главной целью по практической работе в песочной терапии является оказание помощи родителям и детям в познании себя и мира своего ребенка, в преодолении неуверенности, тревог и страхов, связанных с различными сторонами жизни, в успешной реализации себя в роли воспитателя.

Для этого применяются такие методы, как: беседа, интервью, анкеты, целенаправленные или включенные наблюдения реального поведения и взаимоотношения.

Таким образом, большим психотерапевтическим потенциалом песочной терапии является возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений, а это идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода в песочной терапии. В процессе песочной терапии происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Песочная терапия способствует активизации врожденных ресурсов для самоисцеления, обеспечивая возможность для дальнейшего продвижения к психологическому здоровью.

### Выводы по первой главе

В дошкольном возрасте активно развиваются коммуникативные качества личности: эмпатия, доброта, непосредственность, открытость, инициативность и др. Кроме того, формируются коммуникативные действия и умения: организаторские (умение инициировать общение, игру, лидерство какой-то деятельности, владение организаторскими способностями); перцептивные (умение воспринимать и понимать друг друга, признавать мнение другого); оперативные (свободное владение вербальными и невербальными общением, поддержание и удержание контакта в течение длительного времени).

В старшем дошкольном возрасте закладывается основа понимания всех эмоций, ребенок учится контролировать свои эмоции, учится правильно понимать эмоциональные состояния окружающих его людей. Следует подчеркнуть следующие: преобладающими эмоциями детей данной возрастной категории являются первичные эмоции. Оттого как ребенок научится управлять и узнавать эти эмоции, зависит дальнейшая более тонкая дифференциация вторичных, более сложных, эмоций.

Большим психотерапевтическим потенциалом песочной терапии является возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений, а это идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода в песочной терапии. В процессе песочной терапии происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Песочная те

рапия способствует активизации врожденных ресурсов для самоисцеления, обеспечивая возможность для дальнейшего продвижения к психологическому здоровью.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Изучение эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

Цель исследования – определение возможностей использования песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- разработать методы исследования;
- провести исследование уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста;
- разработать программу работы по использованию песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста;
- провести повторное исследование уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста после реализации программы, проанализировать полученные результаты.

Исследование проводилось последовательно, в несколько этапов.

На первом этапе, мы определили основные методы исследования, теоретическую и методологическую базу исследования, была определена цель и задачи исследования.

На втором этапе (констатирующий эксперимент), была проведена первичная диагностика уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

На третьем этапе (практическом), была разработана и реализована программа работы по использованию песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

На четвертом этапе (контрольный эксперимент), была проведена повторная диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, проведено сравнение полученных результатов, сформулированы выводы.

На всех этапах работы при решении задач, поставленных в исследовании, мы использовали комплекс методов, органично включенный в диагностический блок: теоретические методы (анализ литературы по проблеме исследования); практические методы (психодиагностические методы сбора фактического материала (опросные методики), элементы естественного и лабораторного эксперимента).

В рамках нашего исследования использовались следующие психологические методики и методы, представленные в Таблице 1.

Таблица 1 – Методики, используемые для изучения эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

| № п/п | Критерии                | Показатели  | Методика   |
|-------|-------------------------|---|--|
| 1     | Эмоциональные состояния | Показатели разработаны автором представлены в приложении А                              | Дорофеева Э. Т. (Приложение А)   |
| 2     | Эмпатия                 | - сопереживание<br>- соориентированность на помощь<br>- экспрессивно-мимическая реакция | Методика «Изучение эмоциональных проявлений детей при разыгрывании сюжетных сценок», Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина (Приложение Б) |
| 3     | Тревожность             | - настороженность<br>- избегание контактов<br>- повышенное внимание к внешним стимулам  | Стандартизированное наблюдение. Схема представлена в приложении Г  |

Для анализа и обработки полученных эмпирических данных, использовались стандартные методы математической статистики.

В эксперименте приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста, в возрасте 5-6 лет: 14 мальчиков и 6 девочек.

В ходе экспериментальной работы мы фиксировали в дневнике наблюдения и ответы и поведение детей старшего дошкольного возраста. Степень успешности выполнения заданий позволила нам получить представление об уровне эмоц

ионального состояния, для дальнейшей коррекционной работы детей в начале нашего эксперимента.

В экспериментальной работе мы соблюдали следующие условия:

1. Перед началом работы дети имели возможность познакомиться с экспериментатором, привыкнуть к нему. На этом этапе работы основные условия были направлены на установление контактов с детьми.

2. В ходе исследования дети получали положительное подкрепление, могли максимально полно продемонстрировать свои способности. С этой целью использовалась похвала, подбадривание, положительная оценка.

3. Используемый в ходе исследования диагностический инструмент адаптирован в соответствии с возрастными особенностями испытуемых и задачами исследования.

Для оценки эмоционального состояния обучающихся нами использовался методика Э.Т.Дорофеевой, по результатам выполнения которой были получены следующие результаты (Таблица 2):

- 10% испытуемых в ходе исследования показали устойчивое положительное эмоциональное состояние;
- 35% испытуемых имеют нейтральное эмоциональное состояние;
- у 55% испытуемых преобладает негативное эмоциональное состояние.

Таблица 2–

Распределение результатов выполнения заданий детьми по оценке эмоционального состояния детей старшей дошкольного возраста (Дорофеева Э.Т.)

| №п/п | Имя Ф.ребенка | Характеристика эмоционального состояния |                 |                   |
|------|---------------|---|-----------------|-------------------|
|      |               | Положительно<br>е                       | Нейтрально<br>е | Отрицательно<br>е |
| 1    | Николай А.    | +                                       |                 |                   |
| 2    | Ксения Б.     |   | +               |                   |
| 3    | Анастасия Б.  |   | +               |                   |
| 4    | Георгий Б.    | +                                       |                 |                   |

|       |            |   |   |   |
|-------|------------|---|---|---|
| 5     | ДаниилГ.   |   |   | + |
| 6     | ЯрославД.  |   | + |   |
| 7     | НикитаК.   |   |   | + |
| 8     | АртёмК.    |   | + |   |
| 9     | ИванК.     |   |   | + |
| 10    | МаксимЛ.   |   |   | + |
| 11    | КириллЛ.   |   |   | + |
| 12    | ЛизаМ.     |   |   | + |
| 13    | ПавелП.    |   |   | + |
| 14    | ВероникаП. |   | + |   |
| 15    | МашаС.     |   | + |   |
| 16    | ДаниилС.   |   | + |   |
| 17    | МихаилС.   |   |   | + |
| 18    | ДашаФ.     |   | + |   |
| 19    | ТимурФ.    |   |   | + |
| 20    | АнтонШ.    |   |   | + |
| Итого | 8          | 2 | 7 |   |

Представим полученные данные результатов выполнения заданий детьми по оценке эмоционального состояния обучающихся (Дорофеева Э.Т.) на рисунке 1.

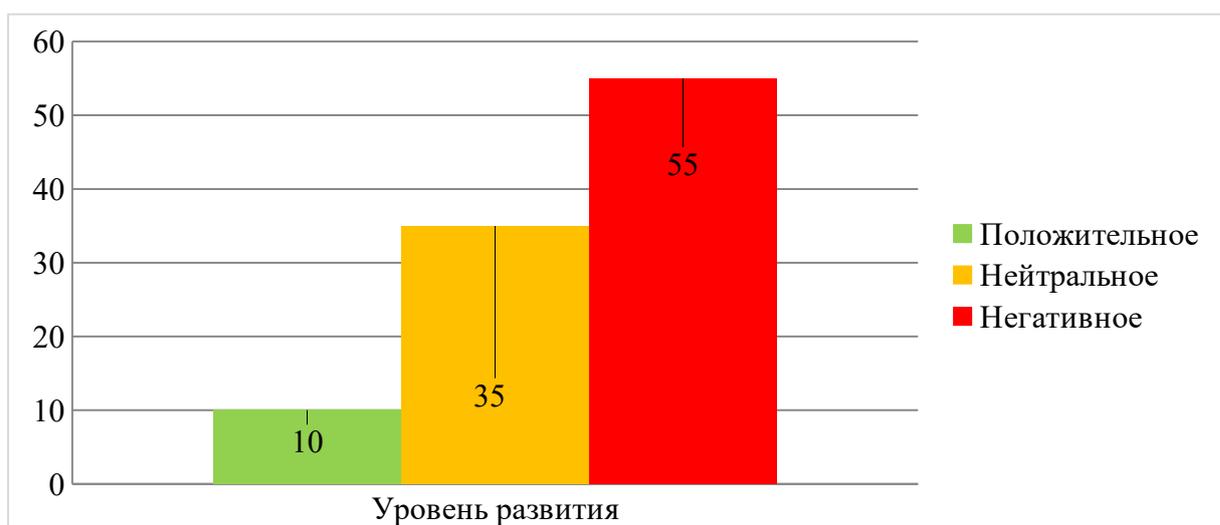


Рисунок 1 – Результаты диагностики эмоционального состояния детей по методике Дорофеевой Э.Т.

Полученные данные позволяют нам сделать вывод о необходимости проведения коррекционной работы, направленной на эмоционально-

волевою сферу, так как в ходе выполнения заданий, испытуемые с негативным эмоциональным состоянием (55%) проявляли не только тревожность, но и высокую отвлекаемость.

Затем мы провели исследование развития эмпатии у детей при разыгрывании сюжетных сценок, с помощью методики, разработанной

Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной. На основании полученных данных, мы установили, что из всего количества испытуемых, наблюдается высокий уровень эмпатии (40%), у 35% – средний уровень и низкий уровень эмпатии встречается у 25% испытуемых (рис. 1).

В таблице 3 отметим распределение детей по уровню эмпатии при разыгрывании сюжетных сценок.

Таблица 3 –  
Распределение детей по уровню эмпатии при разыгрывании сюжетных сценок

| №п/п | Имя Ф. ребенка | Уровень |         |        |
|------|----------------|---------|---------|--------|
|      |                | высокий | средний | низкий |
| 1    | Николай А.     |         | +       |        |
| 2    | Ксения Б.      |         | +       |        |
| 3    | Анастасия Б.   | +       |         |        |
| 4    | Георгий Б.     | +       |         |        |
| 5    | Даниил Г.      |         |         | +      |
| 6    | Ярослав Д.     |         |         | +      |
| 7    | Никита К.      | +       |         |        |
| 8    | Артём К.       | +       |         |        |
| 9    | Иван К.        |         |         | +      |
| 10   | Максим Л.      |         | +       |        |
| 11   | Кирилл Л.      | +       |         |        |
| 12   | Лиза М.        |         | +       |        |
| 13   | Павел П.       | +       |         |        |
| 14   | Вероника П.    | +       |         |        |
| 15   | Маша С.        |         | +       |        |
| 16   | Даниил С.      |         | +       |        |

Продолжение таблицы 3

| №п/п | Имя Ф. ребенка | Уровень |
|------|----------------|---------|
|------|----------------|---------|

| п     |          | высокий | средний | низкий |
|-------|----------|---------|---------|--------|
| 17    | МихаилС. | +       |         |        |
| 18    | ДашаФ.   |         |         | +      |
| 19    | ТимурФ.  |         |         | +      |
| 20    | АнтонШ.  |         | +       |        |
| Итого |          | 8       | 7       | 5      |

Состояние уровня эмпатии детей старшего дошкольного возраста до использования программы, изобразим на рисунке 2.

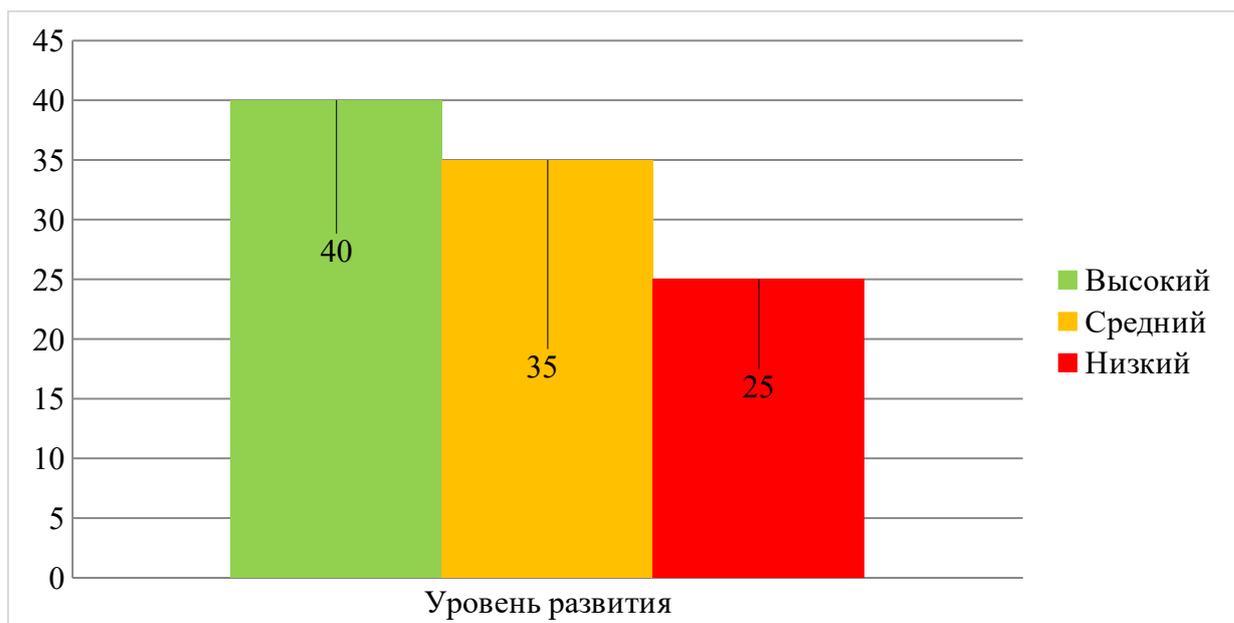


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня эмпатии детей по методике Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной на этапе констатирующего эксперимента (в %)

Отметим, что Лиза М., а также Николай А., Ксения Б., Максим Л., Маша С., Данил С., Антон Ш. менее успешно справились с заданиями, у детей наблюдалось неустойчивое внимание. Антон невнимательно слушал инструкцию, приступил к выполнению заданий спонтанно. Трудности наблюдались в играх, мальчик не всегда отвечал на поставленные вопросы. В некоторых случаях детям оказывалась помощь. При выполнении всех заданий дети рассуждали, проводили аналогии, иногда неверные. Павел правильно выполнил задания на выявление представлений ЭВС и набрал максимальное количество баллов за задание.

Для оценки тревожности детей мы использовали метод наблюдения. Нами была составлена схема наблюдения, также была проведена работа по стандартизации результатов наблюдения.

На основании полученных данных, мы установили, что из всего количества испытуемых, наблюдается высокий уровень тревожности у 45 %, у 40 % – средний уровень и низкий уровень тревожности наблюдается у 15 % испытуемых (рис.1).

В таблице 4 отметим распределение детей по уровню тревожности.

Таблица 4 – Изучение уровня тревожности у детей дошкольного возраста методом стандартизированного наблюдения

| №п/п  | Имя Ф. ребенка | Уровень |         |        |
|-------|----------------|---------|---------|--------|
|       |                | высокий | средний | низкий |
| 1     | Николай А.     |         |         | +      |
| 2     | Ксения Б.      |         | +       |        |
| 3     | Анастасия Б.   |         |         | +      |
| 4     | Георгий Б.     |         | +       |        |
| 5     | Даниил Г.      | +       |         |        |
| 6     | Ярослав Д.     | +       |         |        |
| 7     | Никита К.      |         | +       |        |
| 8     | Артём К.       |         | +       |        |
| 9     | Иван К.        | +       |         |        |
| 10    | Максим Л.      | +       |         |        |
| 11    | Кирилл Л.      | +       |         |        |
| 12    | Лиза М.        | +       |         |        |
| 13    | Павел П.       | +       |         |        |
| 14    | Вероника П.    |         | +       |        |
| 15    | Маша С.        |         | +       |        |
| 16    | Даниил С.      |         |         | +      |
| 17    | Михаил С.      | +       |         |        |
| 18    | Даша Ф.        |         | +       |        |
| 19    | Тимур Ф.       | +       |         |        |
| 20    | Антон Ш.       |         | +       |        |
| Итого |                | 9       | 8       | 3      |

Состояние уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста до использования программы, изобразим на рисунке 3.

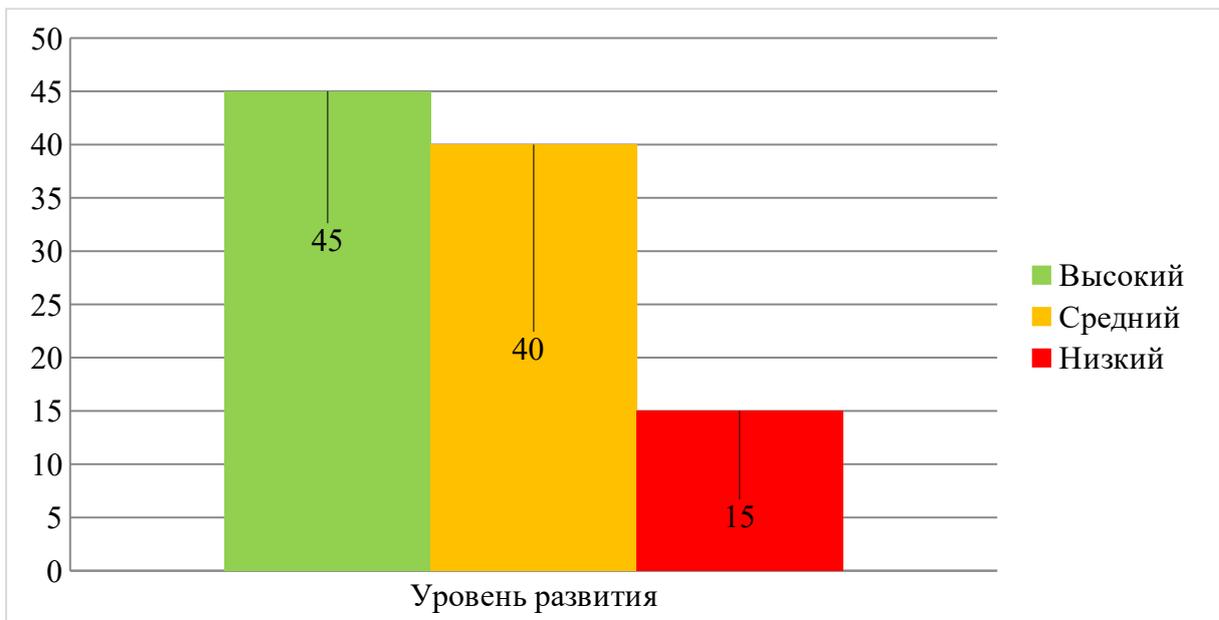


Рисунок 3 –Результаты диагностики состояния уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста на этапе констатирующего эксперимента (в%)

По результатам проведенной диагностики нами была разработана коррекционная программа использования песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

## 2.2. Реализация программы с применением песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

В рамках проведения исследования была разработана программа «Волшебный песок». Программа «Волшебный песок» комплексно решает задачи, направленные на ознакомление с окружающим, коррекцию психоэмоциональной сферы, развитие мелкой моторики и формирование первичных компетентностей по основным линиям развития ребёнка; по форме организации является – кружковой; по времени реализации – годичной. Программа направлена на преодоление проблем в общении, на формирование ответственности за принятое решение и его последствия. «Песочная терапия» даёт возможность для детей дошкольного возраста избавляться от последствий стрессов и психологических травм, повышает самооценку.

Основная цель: использовать песочную терапию как средство регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с этой целью формируются задачи:

- стабилизировать эмоциональное состояние ребенка;
- вызвать состояние покоя, чувство уверенности в себе, защищенности и возможности побыть самим собой;
- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- развивать навыки социального поведения;
- совершенствовать умения и навыки практического общения, используя вербальные и невербальные средства;
- способствовать проявлению эмпатии;
- развивать фантазию и образное мышление;
- побуждать детей к активным действиям концентрации внимания;
- использовать метод песочной терапии для развития мелкой моторики.

Основная идея программы –

используя игры с песком и водой, кинетическим песком, позитивно влиять на эмоциональное самочувствие детей, снизить уровень нервно-психического напряжения, стабилизировать внутреннее состояние, способствовать возникновению положительных эмоций.

Современный подход к использованию песочницы в развитии и коррекции эмоционально-

волевой и познавательной сфер детей дошкольного возраста направлена:

- понимание и принятие индивидуальных особенностей ребенка как качества важнейшего компонента процесса обучения и формирования навыков проживания своих эмоций в различных эмоциональных ситуациях;
- формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки, развитие коммуникативных навыков, развитие у детей способности

к эмоциональной регуляции собственного поведения, формированию психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе (произвольности), через создание позитивного эмоционального фона;

– гибкость и вариативность занятий, методическое модулирование и то, что материал, позволяет педагогу, трансформируя, видоизменяя, дополняя, повторяя одну и ту же модель, открыть новые возможности творчеству ребенка;

– песочница используется как среда для общения человека с самим собой и символами реального мира.

Используются следующие формы и методы воспитательно-образовательного процесса:

Методы

Наглядные методы включают в себя:

- наглядно-слуховые – слушание музыки и аудиозаписи;
- наглядно-зрительные – дидактический материал;
- сенсорно-моторные – обследование;
- тактильно-мышечные –

индивидуальная помощь, помощь других детей, совместное выполнение, подражательное выполнение;

– формы словесной поддержки – улыбка, подбадривающее пожатие руки, мимоходное прижатие к себе, поглаживание по спине, голове, подмигивание, обнимание за плечи и т. д.;

– элементы психогимнастики – релаксация, контактный массаж, дыхательные упражнения, тактильные обследования.

Словесные методы:

- объяснение – краткое, четкое, эмоциональное;

– указания–

даются очень тихо, неотвлекая внимания других, обращены как ко всем детям, так и индивидуально;

– вопросы–

четкие, понятные, этот словесный прием очень важен, он активизирует внимание, развивает мышление и память;

– пояснения, уточнения.

Практические методы:

– методупражнений–

связан с многократным выполнением практических действий; выбором дидактического материала;

– игра–

занятия носят игровое содержание, это помогает заинтересовать и активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции.

Формы:

1. Индивидуальные игры–

позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, являются прекрасным средством для развития и саморазвития ребёнка.

2. Групповые игры–

игры в песочнице в группе направлены в основном на развитие коммуникативных навыков, т.е. умения гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать. Также позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, являются прекрасным средством для развития и саморазвития ребёнка.

Срок реализации–9 месяцев.

Тематический план работы представлен в Приложении В.

Планируемые результаты

Планируемые результаты: улучшение эмоционального состояния, снятие стрессовых состояний, снижение уровня тревожности, повышение

общего эмоционального тонуса, возникновение положительных эмоций, формирование и развитие эмпатии.

В рамках реализации второго условия, а именно наполнение развивающей предметно-пространственной среды, мы установили «мини-песочницу» с чистым просеянным песком в группе детского сада. «Мини-песочница» была оборудована в уголке «релаксации» детского сада. Перед игрой ребенок должен был открыть «мини-песочницу», для игр с песком нами были подготовлены специальные игрушки: различные лопатки, широкие кисточки, сита, воронки; разнообразные пластиковые формочки разной величины и формы; бросовый материал. Поскольку игровой материал периодически должен сменяться, также использовались различные фигурки людей, животных, птиц, рыб, растений, транспорта, предметов декора и интерьера, продуктов питания и т. д. При использовании «мини-песочницы» нами были установлены правила: с песочницей разрешено было играть не более 3-м детям, для песочницы разрешено использовать только специально предназначенные игрушки. Игрушки, после использования, необходимо было сложить в специальный контейнер. Песочницу после использования закрыть и помыть руки. Также мы создали «уголок релаксации» в группе детского сада. Цели «уголка релаксации» мы определили в следующем:

- создание атмосферы психологического комфорта и обстановки
- обеспечение условий для развития их психофизического,
- эмоционального состояния.

Организовывая «уголок релаксации» мы предусмотрели в нем три зоны:

#### 1. Зона психологического уединения.

Цель: предоставление условий для отдыха в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций.

В данной зоне мы разместили кресло-капельку, для того, чтобы ребенок смог сбросить физическое напряжение и расслабить мышцы тела.

## 2. Зона саморегуляции и релаксации.

Цель – снижение излишнего эмоционального возбуждения, регуляция эмоционального состояния.

Для достижения данной цели мы разместили набор бумаги для разрывания. Ребенок, разрывая бумагу, таким образом выплескивает весь накопившийся гнев и агрессию. Также разместили мешочки настроений: если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. Для снижения эмоционального возбуждения мы поставили большие песочные часы. Известно, что наблюдение за перетеканием песка способствует успокоению нервного возбуждения.

3. Зона развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Цель – формирование навыков бесконфликтного, продуктивного общения, обучение приемам конструктивного взаимодействия.

В этой зоне мы разместили «коврик дружбы» который направлен на оказание помощи поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом. Также было сделано панно «Мое настроение», помогающее ребенку в течение дня при помощи эмоциональных картинок выразить свое настроение.

Планируемые результаты: улучшение эмоционального состояния и эмоционального фона.

В рамках реализации третьего психолого-педагогического условия нами была организована совместная деятельность детей и родителей на основе комплексного применения методов и приемов, направленных на формирование эмоционального благополучия ребенка и нейтрализующих негативные эмоциональные состояния в форме занятий песочной терапией. Занятия проводились один раз в неделю на протяжении 4 месяцев в специально оборудованном помещении для занятий песочной терапией. Положительное эмоциональное состояние детей неразрывно связано с

благополучным эмоциональным фоном в семье и благополучными детско-родительскими отношениями. Мы предположили, что совместная деятельность родителей и детей при играх с песком развивает эмоциональную близость, налаживает эмоциональный контакт. Каждое занятие имело определенную тематику и проводилось с учетом возрастных особенностей детей. Данная форма совместной деятельности проводилась каждую пятницу во второй половине дня и носила индивидуальный характер, занятия проводились с родителем и ребенком, длительностью 30 минут.

Мы проводили занятия по песочной терапии по следующим направлениям:

- рисование картины песком;
- создание песочных фигур.

Каждое занятие проводилось в три этапа: приветствие, далее непосредственная деятельность с песком реализовывалась через сказочный сюжет, далее проводилась рефлексия и подведение итогов в беседе. Было отмечено, что родители легко вовлекались в занятия песочной терапией, проявляли любопытство.

Так же, обозначенное нами третье психолого-педагогическое условие предполагает использование совместной деятельности детей и взрослых на основе компьютерного применения методов и приёмов, направленных на формирование эмоционального благополучия ребёнка. Реализация данного условия осуществлялась следующим образом, с родителями было проведено онлайн-анкетирование, позволяющее провести диагностику эмоционального состояния семьи. В социальных сетях группы детского сада были выложены методические материалы по проведению песочной терапии – презентации, доклады, подборки игр и т.д.

Планируемые результаты: установление благоприятных эмоциональных отношений между родителем и ребенком.

## 2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

По результатам проведенной психолого-педагогической работы, а также в результате реализации разработанной программы с применением песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, нами были получены следующие результаты.

Заметна положительная динамика изменения общего эмоционального состояния испытуемых (рисунок 4).

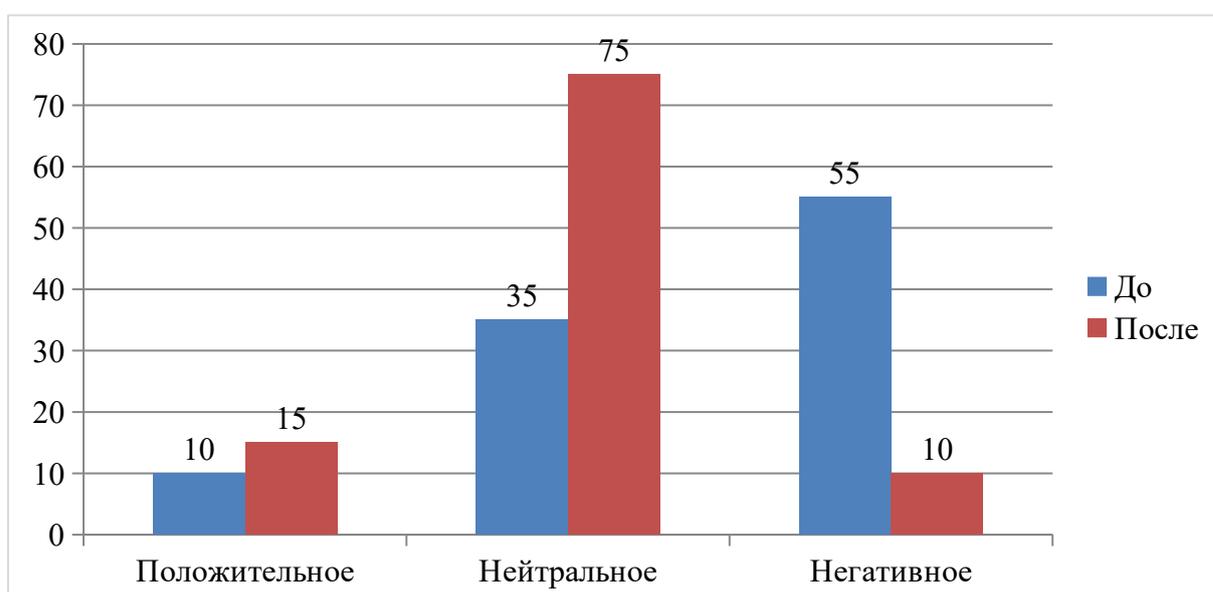


Рисунок 4 – Динамика изменения эмоционального состояния испытуемых до и после реализации программы (по Э.Т. Дорофеевой, в%)

Как видно из рисунка 2, заметна динамика изменения эмоционального состояния испытуемых в положительную сторону. Набольшее изменение (в 45%) наблюдается по такому показателю как нейтральные эмоциональные состояния (увеличение с 35% до 75% испытуемых) и негативные эмоциональные состояния (снижение количества испытуемых с 55% до 10%). Такие изменения говорят о том, что использование песочной терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста, способствует улучшению их общего эмоционального состояния. Так в группе испытуемых с нейтральными

моциональными состояниями преобладает спокойное, устойчивое состояние истроения активности, которое помогает испытуемым в ситуациях, не требующих серьезной напряженной активности. У 15% испытуемых на этапе контрольного эксперимента отмечается преобладание положительных эмоциональных переживаний, чувства удовлетворенности своей деятельностью, что также фиксируется в высказываниях («Мне нравилось выполнять это задание», «Хотелось бы повторить» и т. д.).

В то же время, заметим, что в выборке все равно присутствуют испытуемые (2 человека), которые имеют устойчивое проявление состояния тревоги и тревожности, высокую отвлекаемость. Для этих детей наша программа оказалась не достаточной.

Заметны различия в состоянии и уровня эмпатии в выборке испытуемых после реализации программы и по итогам контрольного эксперимента (рисунок 5).

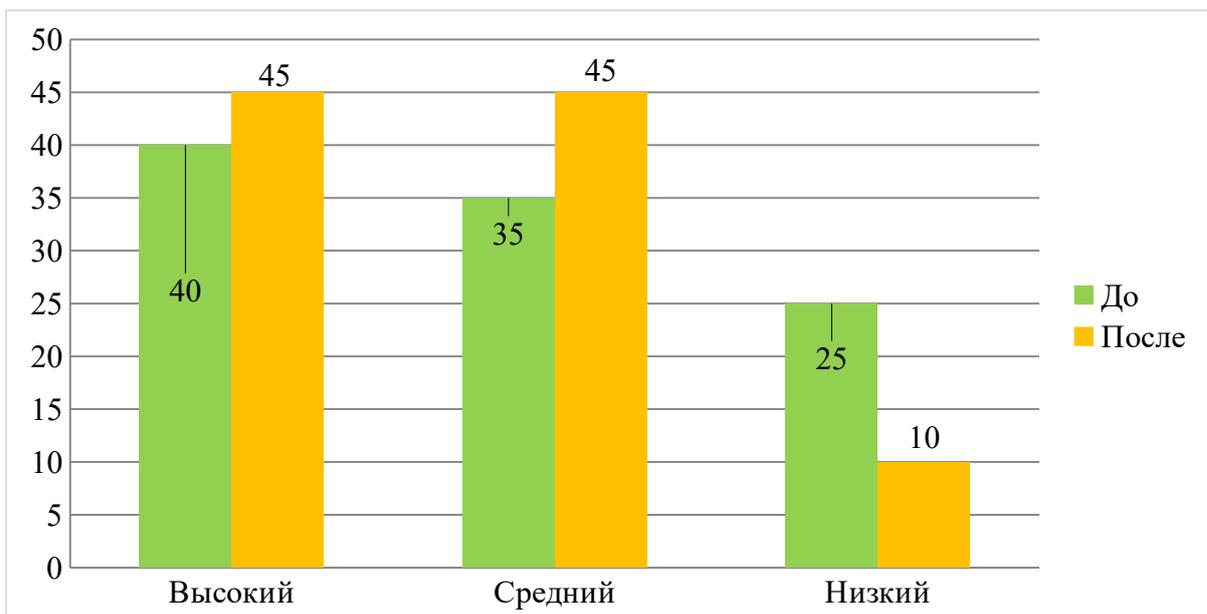


Рисунок 5—Динамика изменения состояния уровня эмпатии детей старшего дошкольного возраста до и после реализации программы по методике детей по методике Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной (в%)

Отметим, что реализация программы песочной терапии также благоприятно повлияла на уровень тревожности детей. Предлагаем ознакомиться со сравнительными данными на рисунке 6.

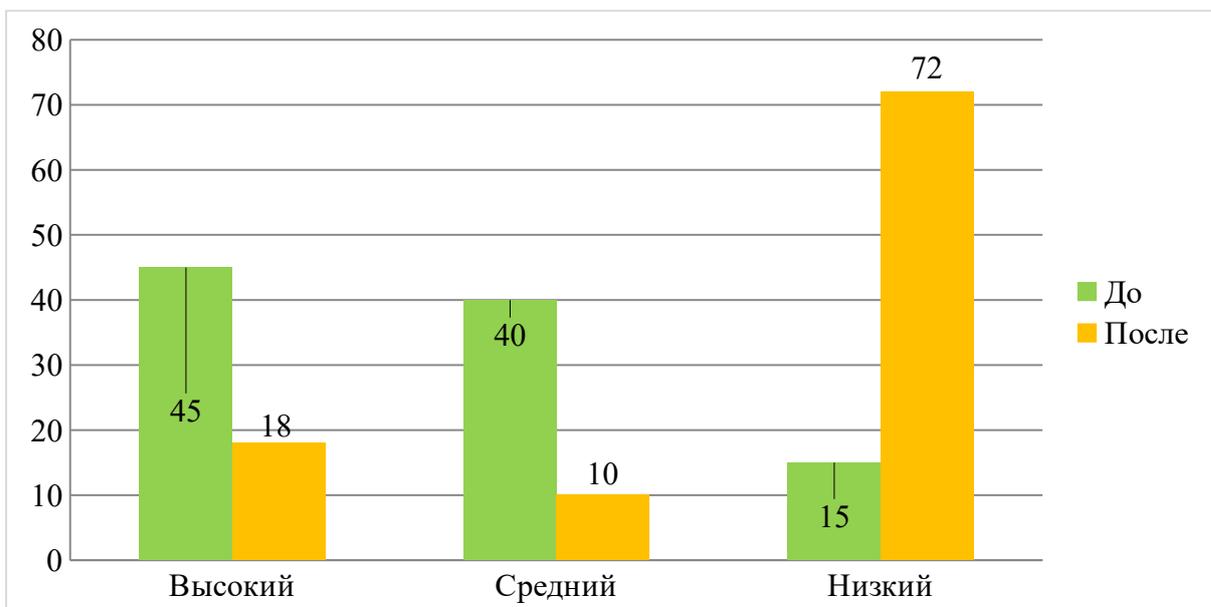


Рисунок 6 – Динамика изменения состояние уровня тревожности детей старшего дошкольного возраста до и после реализации программы (в %)

Входереализациинашейпрограммыкоррекционнойработы,заметно,ка кпроизошликачественно- количественныеизменениявпоказателяхуровняэмоциональныхпроявлений, чтоотражаетсявследующейтенденции:

- уменьшение негативного эмоционального состояния (с 25% до 10%) среди испытуемых;
- возрастание количества испытуемых с высоким и средним уровнем эмоциональных проявлений, на фоне качественных преобразований – данные проявления не носят спонтанный характер, а отражают желание детей проявить свои эмоции, в рамках существующих ситуаций (отражая их адекватность реагирования).

Итоги проделанного экспериментального исследования показывают, эффективность использования песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Сравнивая результаты до реализации программы с результатами после реализации, можно отметить тенденцию снижения нарушений эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

Как показывает опыт, наличие знаний еще не определяет поведение ребенка, поэтому важно обеспечить опытего поступка, опыт чувств. В работу с детьми, направленную на становление у ребенка опыта поступка и положительных чувств, были введены педагогические ситуации, выполняющие взаимосвязанные функции:

- снятие усамого ребенка и детей, его окружающих, привычного «отрицательного образа»;
- привитие детям позитивных навыков социального общения.

По результатам применения песочной терапии можно говорить о том, что намелись позитивные количественные и качественные сдвиги, произошедшие в сознании и поведении детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, позитивная динамика изменения эмоционального состояния испытуемых, позволяют нам сделать вывод о том, что предложенная нами программа и модель взаимодействия «ребенок – родитель – педагог» в коррекции эмоциональных состояний у детей достаточно эффективны.

#### Выводы повторной главе

В рамках данной главы были описаны результаты проведенной экспериментальной работы по применению песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Целью работы было определение возможностей использования песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

На первом этапе были определены основные методы и методики исследования, теоретическую и методологическую базу исследования, была определена цель и задачи исследования.

На втором этапе была проведена первичная диагностика уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Проведенное исследование позволило установить, что у многих детей существуют проблемы с уровнем тревожности, агрессии и способности проявлять эмоции.

По результатам проведенной диагностики нами была разработана коррекционная программа использования песочной терапии как средство регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. В рамках проведения исследования была разработана программа «Волшебный песок». Основная цель: использовать песочную терапию как средство регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

По результатам применения песочной терапии можно говорить о том, что наметились позитивные количественные и качественные сдвиги, произошедшие в сознании и поведении детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, позитивная динамика изменения эмоционального состояния у испытуемых, позволяют нам сделать вывод о том, что предложенная нами программа и модель взаимодействия «ребенок – родитель–педагог» в коррекции эмоциональных состояний у детей достаточно эффективны.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время значительно возрос интерес педагогов, психологов, логопедов к специально организованным занятиям с детьми с использованием песка. И это не случайно последние годы в системе воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребенка, но при этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется не достаточное внимание. При решении проблемы наиболее популярный метод помощи детям является песочная терапия.

Песочная терапия представляет собой одну из эффективных техник коррекционно-аналитического и развивающего процесса, в время которого ребенок или взрослый строит собственный мир из песка и миниатюрных фигурок. Этот метод имеет интересное прошлое, признанные теории и техники в настоящее время перспективы на будущее.

В настоящее время различные педагогические системы придают большое значение эмоциональному развитию детей с использованием метода игровой песочной терапии. Разрабатываются специальные программы. Это «Песочная терапия в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста» Н.Ф.Бережной, «Игры с песком и водой в работе по формированию пространственно-количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития» С.Ю.Кондратьева, «Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников» А.В.Валиева, «Чудеса на песке» Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко и другие.

Метод песочной терапии сочетает всебеневербальный (процесс построения композиции) и вербальный способ экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции).

Метод песочной терапии применяется как при работе с детьми, так и при работе с взрослыми.

Использование песочной терапии дает больший воспитательный и коррекционный эффект, нежели стандартные формы коррекционно-развивающих занятий.

Большим психотерапевтическим потенциалом песочной терапии является возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений, а это идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода в песочной терапии. В процессе песочной терапии происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Песочная терапия способствует активизации врожденных ресурсов для самоисцеления, обеспечивая возможность для дальнейшего продвижения к психологическому здоровью.

В рамках данной работы были описаны результаты проведенной экспериментальной работы по применению песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Целью работы было определение возможностей использования песочной терапии как средства регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Так, в исследовании была проведена первичная диагностика уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Проведенное исследование позволило установить, что у многих детей существуют проблемы с уровнем тревожности, агрессии и способности проявлять эмоции. Полученные данные говорят о том, что у большинства испытуемых, тем не менее, присутствует средне-выраженный уровень волевого контроля, отмечающий ся также и в процессе непосредственной деятельности: исполнение инструкции, способность следовать указаниям экспериментатора, а также стремление к завершению предъявляемого задания. В то же время, 7 испытуемых отличаются низким уровнем волевого ко

нтроля–

неспособностью логически завершать начатые задания, отличающиеся неусидчивостью.

По результатам проведенной диагностики нами была разработана коррекционная программа использования песочной терапии «Волшебный песок» как средство регуляции эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Программа «Волшебный песок» комплексно решает задачи, направленные на ознакомление с окружающим, коррекцию психоэмоциональной сферы, развитие мелкой моторики и формирование первичных компетентностей по основным линиям развития ребёнка; по форме организации является – кружковой; по времени реализации – годичной. Программа направлена на преодоление проблем в общении, на формирование ответственности за принятое решение и его последствия. «Песочная терапия» даёт возможность для детей дошкольного возраста избавляться от последствий стрессов и психологических травм, повышает самооценку.

Затем была проведена повторная диагностика эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, проведено сравнение полученных результатов, сформулированы выводы. Коррекционная работа, проведенная с детьми, позволила нормализовать уровень тревожности, а также способствовало тому, что дети научились проявлять адекватные эмоции в соответствующих ситуациях, повысился уровень общего волевого контроля. По результатам применения песочной терапии можно говорить о том, что наметились позитивные количественные и качественные сдвиги, произошедшие в сознании и поведении детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, все задачи, поставленные в начале исследования, решены, цель достигнута, гипотеза подтвердилась. Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более глубоком изучении влияния песочной терапии на эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрахова В.В. Дошкольная педагогика. Воспитание и развитие детей в ДОО / В.В. Абрахова. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 117 с. – Текст непосредственный.
2. Ажиев А.В. Страх в структуре эмоционального развития дошкольников / А.В. Ажиев, З.И. Гадаборшева // Педагогика и психология в современном мире: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, 2019. – №3. – С. 43-49. – Текст непосредственный.
3. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: учебники и практикум для среднего профессионального образования / Е.Е. Алексеева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 195 с. – Текст непосредственный.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – Москва: ПЕРСЭ; Саратов: АйПиЭр Медиа, 2019. – 160 с. – Текст непосредственный.
5. Барышникова Е.В. Исследование тревожности детей старшего дошкольного возраста / Е.В. Барышникова // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. – №4. – С. 43. – Текст непосредственный.
6. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства. – Москва: Юрайт, 2020. – 171 с. – Текст непосредственный.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности в детском возрасте. – Москва: МПСИ, 2014. – 349 с. – Текст непосредственный.
8. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: учебное пособие для вузов / Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 218 с. – Текст непосредственный.
9. Брель Е.Ю. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста в условиях педагогической поддержки //

Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: гуманитарные и общественные науки, 2020. – №2(14). – С.95-106. – Текст непосредственный.

10. Вершинина Л.В., Дурова Т.С. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации // Научно-педагогическое обозрение. – 2018. – №3(21). – С.9-15. – Текст непосредственный.

11. Вольвач О.В. Эмоционально-развитие в дошкольном возрасте / О.В. Вольвач // Наука и образование: проблемы и перспективы: Материалы XXII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. Электронный ресурс, Бийск, 30 апреля 2020 года. – Бийск: Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, 2020. – №3. – С.112-116. – Текст непосредственный.

12. Воробьева Е.В. Развитие эмпатии у детей дошкольного возраста: сущность, факторы и средства / Е.В. Воробьева // Известия института педагогики и психологии образования, 2019. – №4. – С.110-113. – Текст непосредственный.

13. Вострецова Н.С. Исследование эмоционально-личностной сферы старших дошкольников / Н.С. Вострецова, Т.В. Мартынова // Педагогика & Психология. Теория и практика, 2020. – №3(29). – С.44-47. – Текст непосредственный.

14. Галигузова Л.Н. Дошкольная педагогика: учебники и практикум для вузов / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова-Замогильная. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 253 с. – Текст непосредственный.

15. Гониная О.О. Психология дошкольного возраста / О.О. Гониная. – Москва: Юрайт, 2020. – 426 с. – Текст непосредственный.

16. Горбачева Т. А. Дошкольники и их эмоциональное развитие / Т. А. Горбачева // Аллея науки, 2021. – №2(53). – С. 583-586. – Текст непосредственный.
17. Гребенникова И. А. Система работы по развитию социальных и эмоциональных компетенций у дошкольников / И. А. Гребенникова, Н. Е. Рекубрацкая, Е. Н. Прусакова // Наука и образование: новое время. Научно-методический журнал, 2019. – №2(15). – С. 78-82. – Текст непосредственный.
18. Гридяева Л. Н. Развитие эмоциональной сферы дошкольников / Л. Н. Гридяева, А. Н. Жильченко // Научный альманах, 2021. – №11-3(85). – С. 44-47. – Текст непосредственный.
19. Гузенко Н. В. Психолого-педагогические возможности песочной терапии / Н. В. Гузенко // Наука и образование сегодня, 2020. – №3(50). – С. 77-79. – Текст непосредственный.
20. Декина Е. В. Оценка эффективности модели формирования позитивного образа Я дошкольников / Е. В. Декина, К. С. Шалагинова // Мир науки. Педагогика и психология, 2022. – №1. – С. 88-93. – Текст непосредственный.
21. Евстегнеева А. А. Организация психолого-педагогического сопровождения эмоционального развития детей дошкольного возраста / А. А. Евстегнеева, А. В. Чевелева // Наукосфера, 2021. – №1-1. – С. 88-92. – Текст непосредственный.
22. Евстегнеева А. А., Чевелева А. В. Проблемы эмоционального развития детей дошкольного возраста // Наукосфера, 2021. – №1-1. – С. 119-122. – Текст непосредственный.
23. Ежкова Н. С. Дошкольная педагогика: учебное пособие для вузов / Н. С. Ежкова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 183 с. – Текст непосредственный.

24. Ефимова Е. Д. Развитие эмоциональной сферы и творческих способностей дошкольников посредством песочной терапии/

Е. Д. Ефимова, Е. А. Карталова // Инновационная наука, 2022. – № 3-2. –

С. 83-85. – Текст непосредственный.

25. Клевцова А. Е. К проблеме развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста//

Достижения науки и образования, 2020. – № 10(64). – С. 69-72. –

Текст

непосредственный.

26. Ключникова И. Ф. Эмоционально-развитие детей дошкольного возраста//

Педагогический совет: опыт, исследования, рекомендации: сб. материалов междунауч.-практ. конф, 2020. – № 1. – С. 131-133. – Текст непосредственный.

27. Козлова С. А. Теоретические основы дошкольного образования. Образовательные программы для детей дошкольного возраста: учебники и практикум для среднего профессионального образования/

С. А. Козлова, Н. П. Флегонтова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – № 1. – 202 с. – Текст непосредственный.

28. Корельская А. Д. Использование песочной терапии в работе с агрессивными детьми дошкольного возраста/ А. Д. Корельская//

Дневник науки, 2019. – № 2(26). – С. 10. – Текст непосредственный.

29. Кузнецова Е. В. Возможности использования средств арт-терапии в эмоциональном развитии дошкольников/ Е. В. Кузнецова//

Вестник экспериментального образования, 2020. – № 2(23). – С. 1-8. – Текст непосредственный.

30. Куликовская И. Э. Теоретические основы дошкольного образования: Учебник/ И. Э. Куликовская, Р. М. Чумичева,

А. Ю. Белогуров. –

Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «КноРус», 2021. – 170 с. – Текст непосредственный.

31. Ланина Е. А. Песочная терапия в профилактике проблем психоэмоционального развития дошкольников, обеспечивающая психосоциальное здоровье ребенка // Е. А. Ланина // Преемственность в образовании, 2018. – № 18 (06). – С. 251-258. – Текст непосредственный.
32. Мандель Б. Р. Современная педагогическая психология. Полный курс: иллюстрированное учебное пособие для студентов всех форм обучения. – Изд. 2-е, стер. / Б. Р. Мандель. – Москва: Директ-Медиа, 2019. – 829 с. – Текст непосредственный.
33. Маркман Е. В. Использование метода арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений дошкольников // Е. В. Маркман // Психология человека в образовании, 2020. – № 3. – С. 277-287. – Текст непосредственный.
34. Микляева Н. В. Дошкольная педагогика: учебник для вузов / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева, Н. А. Виноградова; под общей редакцией Н. В. Микляевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 411 с. – Текст непосредственный.
35. Мойсей Т. А. Снятие тревоги у детей младшего дошкольного возраста с помощью песочной терапии // Т. А. Мойсей, А. А. Токарев // Мир современной науки, 2018. – № 6 (52). – С. 89-91. – Текст непосредственный.
36. Мордвинцева Н. Ю. Эмоционально-развитие дошкольников в процессе игровой деятельности // Н. Ю. Мордвинцева, А. И. Пентюхина, С. А. Перышкова // Наука и образование, 2020. – № 2. – С. 246. – Текст непосредственный.
37. Морозова Т. Н. Использование песочной терапии в работе с детьми дошкольного возраста // Т. Н. Морозова, Н. М. Толкова // Проблемы современного педагогического образования, 2020. – № 68-3. – С. 204-207. – Текст непосредственный.
38. Мясникова А. С., Чернышова Т. А. Исследование эмоциональной сферы дошкольника // Академическая публицистика, 2020. – № 11. – С. 345-349. – Текст непосредственный.

39. Петрова С.С. Песочная терапия как средство коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста / С.С. Петрова // Педагогический вестник, 2019. – №9. – С. 46-48. – Текст непосредственный.
40. Реева О.Ю. Эмоциональное отношение родителей к детям старшего дошкольного возраста / О.Ю. Реева // Научно-педагогическое обозрение, 2022. – №2(42). – С. 156-165. – Текст непосредственный.
41. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 705 с. – Текст непосредственный.
42. Сердюкова Е.Ф. Роль семьи в развитии эмоциональных дисгармоний у дошкольников / Е.Ф. Сердюкова, М.Л. Шаповалова // Известия Чеченского государственного университета, 2021. – №4(24). – С. 92-98. – Текст непосредственный.
43. Смирнова Е.О. Дошкольная педагогика: педагогические системы и программы дошкольного воспитания: учебное пособие для вузов / Е.О. Смирнова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 121 с. – Текст непосредственный.
44. Смирнова Н.Н. Особенности рефлексии различных эмоций у детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Смирнова // Мир науки. Педагогика и психология, 2019. – №6. – С. 6. – Текст непосредственный.
45. Става В.С., Игнатович В.К. Проблема эмоционального развития детей дошкольного возраста // Педагогика: история, перспективы, 2020. – №4. – С. 37-43. – Текст непосредственный.
46. Старостина Л.Д. Песочная терапия как метод коррекции эмоциональных нарушений у дошкольников / Л.Д. Старостина, М.А. Филиппова // Russian Journal of Education and Psychology, 2018. – №10. – 2018. – С. 133-150. – Текст непосредственный.

47. Тимофеева С.С. Песочная арт-терапия в работе воспитателя / С.С. Тимофеева // Научный электронный журнал «Меридиан», 2021. – №8(61). – С.78-80. – Текст непосредственный.
48. Тузова О.П. Эмоционально-развитие детей среднего дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема // Вопросы педагогики, 2019. – №12-1. – С.259-262. – Текст непосредственный.
49. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для СПО / И.В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 575 с. – Текст непосредственный.
50. Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция эмоционального неблагополучия старших дошкольников / Е.А. Шерешкова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2021. – №4(52). – С.188-192. – Текст непосредственный.

## Приложение А

### Методика оценки эмоционального состояния обучающихся

(Дорофеева Э.Т.)

Выявляется изменение чувствительности по трем основным цветам, что связано с изменением эмоционального состояния. Обучающимся выдаются три карточки разного цвета (красная, синяя, зеленая) размером 7\*7 см и предлагают разложить их в порядке предпочтения.

1 предъявление: «Посмотрите внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета –

красная, синяя, зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится».

Когда выбор сделан, обучающегося спрашивают еще раз.

2 предъявление: «А теперь какую карточку выберешь по цвету?». Третья, последняя карточка, также фиксируется в протоколе.

#### Образец индивидуального протокола

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа детского сада \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

| № п/п | Ф.И. ребенка | Порядок расположения цветов в общении |              |           | Основной цветовой сдвиг | Устойчивость | Лабильность |
|-------|--------------|---------------------------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|
|       |              | 1 в начале                            | 2 в середине | 3 в конце |                         |              |             |
|       |              |                                       |              |           |                         |              |             |

Обработка данных проводится в соответствии с оценкой (характеристикой) психического состояния по типу сдвигачувствительности. Количественная обработка данных проводится по формуле:

$$X = n \times 100\% / N,$$

где n – известное число детей с теми или иным психическим состоянием,

N – общее количество детей, X – искомое в процентах.

Обработка результатов исследования осуществляется с помощью следующей таблицы.

Оценка эмоционального состояния по типу сдвигачуствительности.

| № п / п | Порядок расположения цветов   | Название эмоционального состояния                            | Характеристика эмоционального состояния   |
|---------|-------------------------------|--|---|
| 1       | Красный-синий-зеленый (к-с-з) | Активные аффекты. Состояние аффективно возбуждения (АВ)      | Диапазон изменений от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. В клинике у психических больных (дисфория)  |
| 2       | Красный-зеленый-синий (к-з-с) | Переживание состояния функционального возбуждения (ФВ)       | Эмоции, связанные с удовлетворением потребности. Диапазон от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования. Доминирование положительных эмоций  |
| 3       | Зеленый-красный-синий (з-к-с) | Состояние функциональной расслабленности (ФР)                | Отсутствие выраженных переживаний. Оценивается человеком как спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих контактов, отношений, различных видов деятельности, где не требуется напряжения |
| 4       | Зеленый-синий-красный (з-с-к) | Состояние функциональной напряженности, настороженности (ФН) | Ориентировочные реакции характеризуются повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Оптимальный вариант функциональной системы                                |
| 5       | Синий-зеленый-красный (с-з-к) | Состояние эмоционального торможения (ФТ)                     | Неудовлетворение потребностей (печаль, тоскливость, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги. Полярно ФВ. Доминирование отрицательных эмоций. Перенапряжение всех систем организма |
| 6       | Синий-красный-зеленый (с-к-з) | Состояние аффективного торможения (АТ)                       | Встречается в основном в клинике при глубоких экзогенных депрессиях. Диапазон: от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха. Полярно АВ. Доминирование сильных отрицательных эмоций                   |

В протоколе обследования фиксируются три варианта сдвига цветов, и проводится анализ устойчивости выявленного эмоционального состояния обучающегося.

Соответствие эмоционального состояния типу сдвига цветовой чувствительности

| Сдвиги цветов  | Названия сдвигов  | Характеристика эмоций                     |
|----------------|---|---|
| к-с-з<br>к-з-с | Аффективное возбуждение (А8).<br>Функциональное возбуждение (ФВ)                          | Положительные эмоциональные состояния (+) |
| з-к-с<br>з-с-к | Функциональная расслабленность (ФР).<br>Функциональная напряженность, и осторожность (ФН) | Нейтральные эмоциональные состояния (*)   |
| с-з-к<br>с-к-з | Функциональное торможение (ФТ).<br>Аффективное торможение (АТ)                            | Отрицательное эмоциональное состояние (-) |

## ПриложениеБ

Методика«Изучениеэмоциональныхпроявленийдетейприразыгрываниисюжетныхсценок»Г.А.Урунтаева,Ю.А.Афонькина

Подобратьситуацииизжизнидетей,близкиеипонятныеим,например:

Больнаямамалежитвпостели,старшаядочка(подготовительнаягруппа)приводитбрата(ясельнаягруппа).Времяобедавгруппемальчикнечаянноразливаетсуп,вседетивскакиваютисмеются;

мальчикиспуган,воспитательстрогообъясняет,чтонадобьттаккуратнееичтосмеятьсяздесьсовершеннонадчем.

Мальчикпотерялварежки,инапрогулкеунегосильнозамерзлируки,нооннехочетпоказатьдругим,чтооченьзамерз.

Подготовить2-3детейдляинсценировкиэтихсюжетов.

1ситуация—

показатьпечальное,страдающеелицомамы,капризногоплачущегомальчикаи сочувственноелицодевочки;

2ситуация—

показатьстрогоелицовоспитателя,смеющихсяизатемсмутившихсядетей,испуганноелицомальчика;

3ситуация—какмальчикнехочетпоказать,чтоонзамерз;

4ситуация—показатьобидудевочки;

5ситуация—показатьнеподдельнуюрадостьадругого.

Еслидетинедостаточновыразительноилинеправильноизображаютчувстваяэмоцииперсонажей,экспериментаторвновописываетситуациюиподробнорассказывает,чтоиспытываеткаждыйизперсонажей.

Обработкаданных.Анализируют,какдетивоплощаютэмоциональныеостояниягероеввсценках.Делаютвыводовыразительностиибогатствеэкспрессивно-

мимическихсредствобщенияиоразвитостиумениясопереживатьдругимлюдям.

## Приложение В

### Тематический план работы с песком для детей старшего дошкольного возраста

| Месяц    | Неделя   | Игры и занятия  |
|----------|----------|---|
| Сентябрь | 1 неделя | «Знакомство со свойствами песка»                        |
|          | 2 неделя | «Знакомство со свойствами сухого песка и кинетического» |
|          | 3 неделя | «Путешествие в Волшебную страну»                        |
|          | 4 неделя | «Что спряталось в песке?»                               |
| Октябрь  | 1 неделя | «Упражнения спалочками»                                 |
|          | 2 неделя | Инсценирование сказки «Теремок»                         |
|          | 3 неделя | «Выдуй цифры из песка»                                  |
|          | 4 неделя | «Рисуем песком»   |
| Ноябрь   | 1 неделя | «Отгадай загадку»                                       |
|          | 2 неделя | «Город в котором мы живем»                              |
|          | 3 неделя | «Я пеку, пеку, пеку...»                                 |
|          | 4 неделя | «Найди клад»  |
|          | 5 неделя | «Домашние животные»                                     |
| Декабрь  | 1 неделя | «Водный мир»  |
|          | 2 неделя | «Сделай цифру из песка»                                 |
|          | 3 неделя | «Математический диктант»                                |
|          | 4 неделя | «В гостях на морском дне»                               |
| Январь   | 3 неделя | «Секреты в песке»                                       |
|          | 4 неделя | «Планета Динозавров»                                    |
|          | 1 неделя | «Пустыня»   |

|         |             |  |
|---------|-------------|--|
| Февраль | 2недел<br>я | «Узнайбуквуиназовизвук»                        |
|         | 3недел<br>я | «Найдиклад»                                    |
|         | 4недел<br>я | «Волшебныеладшки»                              |
|         | 5недел<br>я | «Поварята»                                     |
| Март    | 1<br>неделя | «Выложи из палочек и загадай загадку»          |
|         | 2<br>неделя | «Игра в хороших и плохих»                      |
|         | 3<br>неделя | Инсценирование сказки «Зайкина избушка»        |
|         | 4<br>неделя | «Теплые лучики солнца»                         |
| Апрель  | 1<br>неделя | Путешествие в сказку «Домики для трех поросят» |
|         | 2<br>неделя | «Бабушкин дворик»                              |
|         | 3<br>неделя | «Выдуй цифры из песка»                         |
|         | 4<br>неделя | «Найди клад»                                   |
| Май     | 1<br>неделя | Создание картины «Лес»                         |
|         | 2<br>неделя | «Необычайная история»                          |
|         | 3<br>неделя | «Математический диктант»                       |
|         | 4<br>неделя | «Я волшебник»                                  |
|         | 5<br>неделя | «Рисуем песком»                                |

## Приложение Г

Изучение уровня тревожности у детей дошкольного возраста методом стандартизированного наблюдения

| №<br>п/<br>п | Имя Ф. ребенка | Показатель          |                        |  |
|--------------|----------------|---------------------|------------------------|--|
|              |                | Настороженност<br>ь | Избегание<br>контактов | Повышенное<br>внимание<br>к<br>внешним<br>стимулам |
| 1            | Николай А.     | 1                   | 0                      | 1  |
| 2            | Ксения Б.      | 2                   | 1                      | 1  |
| 3            | Анастасия Б.   | 0                   | 0                      | 0  |
| 4            | Георгий Б.     | 1                   | 1                      | 2  |
| 5            | Даниил Г.      | 1                   | 2                      | 2  |
| 6            | Ярослав Д.     | 2                   | 1                      | 2  |
| 7            | Никита К.      | 1                   | 1                      | 1  |
| 8            | Артём К.       | 1                   | 1                      | 2  |
| 9            | Иван К.        | 2                   | 2                      | 1  |
| 10           | Максим Л.      | 2                   | 1                      | 2  |
| 11           | Кирилл Л.      | 2                   | 2                      | 2  |
| 12           | Лиза М.        | 2                   | 2                      | 1  |
| 13           | Павел П.       | 1                   | 2                      | 2  |
| 14           | Вероника П.    | 1                   | 2                      | 0  |
| 15           | Маша С.        | 2                   | 1                      | 0  |
| 16           | Даниил С.      | 1                   | 0                      | 0  |
| 17           | Михаил С.      | 2                   | 2                      | 1  |
| 18           | Даша Ф.        | 2                   | 0                      | 1  |
| 19           | Тимур Ф.       | 2                   | 2                      | 2  |
| 20           | Антон Ш.       | 0                   | 2                      | 2  |