

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

М. Н. Терещенко, И. Г. Галянт

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЗАЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

Челябинск  
2025

УДК 151.7 : 372.6  
ББК 88.83 : 74.100.5  
Т35

**Рецензенты:**

канд. психол. наук, доцент З. А. Шакурова;  
канд. психол. наук, доцент Ю. В. Батенова

**Терещенко, Марина Николаевна**

Т35 Арт-терапия как средство гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / М. Н. Терещенко, И. Г. Галянт ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2025. – 178 с. : ил.  
ISBN 978-5-907821-74-3

В пособии раскрываются содержание, особенности, способы гармонизации эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста; предлагаются занятия, сценарии, игры и упражнения, направленные на гармонизацию эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии, а также диагностические методики эмоционального состояния старших дошкольников. Издание будет полезно педагогам, родителям детей старшего дошкольного возраста, а также студентам педагогических вузов и педагогических колледжей, обучающихся по направлению Педагогическое образование, Психолого-педагогическое образование.

УДК 151.7 : 372.6  
ББК 88.83 : 74.100.5

Исследование выполнено при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» в рамках научного проекта «Психолого-педагогическое сопровождение и коррекция эмоционального состояния детей участников (ветеранов) специальной военной операции (СВО)» договор Ш-2025-12 от 30.05.2025.

ISBN 978-5-907821-74-3 © Терещенко М. Н., Галянт И. Г., 2025  
© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2025

## Содержание

|                                                                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Пояснительная записка .....</b>                                                                                                                                           | <b>5</b>  |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| <b>1 Теоретическое обоснование проблемы арт-терапии<br/>как средства гармонизации эмоционального состояния<br/>детей старшего дошкольного возраста .....</b>                 | <b>7</b>  |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| 1.1 Анализ состояния проблемы арт-терапии<br>для гармонизации эмоционального состояния<br>детей старшего дошкольного возраста<br>в психолого-педагогической литературе ..... | 7         |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| 1.2 Психологические особенности эмоционального<br>состояния детей старшего дошкольного возраста .....                                                                        | 27        |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| 1.3 Психолого-педагогические условия гармонизации<br>эмоционального состояния детей старшего дошкольного<br>возраста посредством арт-терапии .....                           | 38        |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| Выводы по первому разделу .....                                                                                                                                              | 60        |
| .....                                                                                                                                                                        |           |
| <b>2 Реализация арт-терапевтических техник<br/>в практической деятельности по гармонизации<br/>эмоционального состояния детей старшего<br/>дошкольного возраста .....</b>    | <b>64</b> |
| .....                                                                                                                                                                        |           |

|                                                                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.1 Методы диагностик эмоционального состояния<br>детей старшего дошкольного возраста .....                                        | 64         |
| 2.2 Арт-терапевтические техники как средство<br>гармонизации эмоционального состояния детей<br>старшего дошкольного возраста ..... | 73         |
| <b>Заключение .....</b>                                                                                                            | <b>110</b> |
| <b>Список литературы .....</b>                                                                                                     | <b>113</b> |
| <i>Приложение А (рекомендуемое)</i>                                                                                                |            |
| <i>«Примерный перечень диагностических методик» .....</i>                                                                          | <i>122</i> |
| <i>Приложение Б (рекомендуемое)</i>                                                                                                |            |
| <i>«Примерный перечень коррекционно-развивающих занятий» ..</i>                                                                    | <i>157</i> |
| <i>Приложение В (рекомендуемое)</i>                                                                                                |            |
| <i>«Игры для коррекции эмоционального состояния детей» .....</i>                                                                   | <i>174</i> |
| .                                                                                                                                  |            |

## Пояснительная записка

Эмоциональная сфера человека представляет собой сложную регуляторную систему. Корни большинства эмоциональных проблем взрослых кроются в детском возрасте. Среди глобальных проблем человечества в современном мире особое место занимает психическое и физическое здоровье детей. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении внутрисемейной атмосферы, социального окружения, качества медицинского обслуживания, детско-родительских отношений, а также восприимчивости детей к заболеваниям и других внешних факторах. Наряду с этим, менее изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей. В качестве одного из таких внутренних факторов, являющихся мощным регулятором психики ребенка, а соответственно и его здоровья, можно рассматривать эмоциональную сферу.

В современных условиях в нашей стране эмоциональная атмосфера общества не обрела стабильности. Высокие чувства, идеалы, нравственные ценности как важнейшие ориентиры воспитания были оттеснены на задний план в связи с утверждением новых, рыночных отношений. Данные особенности эмоциональной атмосферы общества не замедлили проявиться в виде феномена эмоционального отчуждения. Чаще всего в подобных ситуациях оказываются дети старшего дошкольного возраста. Это обусловлено сензитивностью данного возрастного периода к внешним факторам воздействия на психоэмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

Учебно-методическое пособие составлено на основе материалов отечественной науки и практики, современных исследований по проблемам развития и воспитания детей дошкольного возраста и состоит из двух разделов.

Пособие будет полезно педагогам и родителям в вопросах развития гармонизации эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста. Предложенные в нем арт-терапевтические техники предлагают обширный материал для гармонизации эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста. Также данное пособие будет полезно студентам: оно расширит и углубит их знания по данной проблеме, опираясь на педагогические и психологические знания, поможет приобрести практические навыки работы с детьми.

# **1 Теоретическое обоснование проблемы арт-терапии как средства гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста**

## **1.1 Анализ состояния проблемы арт-терапии для гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе**

В отечественной системе образования продолжительное время искусство рассматривалось как средство эстетического развития детей. В онтогенезе эстетическое воспитание закладывает основы мироощущения, развивая положительные эмоции, как фундамент мировоззрения в построении целостной картины мира ребенка.

В настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики и коррекции психосоматических и эмоциональных нарушений, защиты детской психики от агрессивных воздействий внешней среды.

Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством. Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта.

Научный интерес нашего исследования связан с формированием профессиональных компетенций современного педагога в контексте изменений ценностей образования. В частности, речь идет о педагоге, способном к организации художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста и обращению к коммуникативно-эмоциональному содержанию жизненного пространства ребенка. Поиски новых путей и смыслов педагогической деятельности актуализировали проблему межличностных и групповых коммуникаций, эмоциональной стабильности детей, повысили значимость педагогических и общечеловеческих ценностей педагога.

Анализируя современную ситуацию, можно отметить, что существует одна важная проблема, требующая разрешения. Следует обратить внимание, что в семьях участников специальной военной операции увеличивается количество детских неврозов, детей с эмоциональными расстройствами. В связи с этим определяются пути коррекционной поддержки семей данной категории. Одним из эффективных методов психолого-педагогического сопровождения детей является арт-педагогика, имеющая социализирующую, психопрофилактическую и компенсирующую нацеленность посредством музыкального искусства и арт-терапевтических средств. Ученые предлагают в психолого-педагогической работе с детьми использовать новый метод, способствующий удовлетворению потребности личности в самовыражении, самопознании и саморазвитии — арт-терапию. В настоящее время в практике специального образования широко используются такие понятия, как «арт-терапия» и «арт-педагогика».

Понятие «арт-терапия» (от англ. art therapy — исцеление искусством) означает процесс выражения человеком своего

психоэмоционального состояния посредством творчества. Одна из важнейших задач арт-педагогике и арт-терапии — это адаптация ребенка в социуме посредством искусства и художественно-творческой деятельности, развитие творческого потенциала личности. Ребенок в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит самопознание, самопринятие, гармонизация развития, повышение самооценки. Арт-терапевтические практики — это путь, который позволяет осуществлять субкультурное взаимодействие и коррекцию психологических отклонений у детей. При помощи образов, воображения, сказки и фантазии искусство позволяет проникнуть в богатейший и загадочный внутренний мир ребенка, сделать этот мир понятным, доступным и необъятным. Арт-педагогика средствами искусства оказывает влияние на интеграцию адаптационных возможностей личности ребенка.

Сущность арт-терапии состоит в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на ребенка и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности. В данном случае имеются в виду и ситуации, приведшие к эмоциональным отклонениям и тревожностям детей, чьи родители являются участниками военной специальной операции. Повторное переживание травмирующей ситуации и выведение ее во внешнюю форму через продукты художественной деятельности составляет смысл коррекционной работы. С помощью арт-терапевта создаются новые позитивные переживания ребенка, появляется потребность креативного их удовлетворения.

Нужно отметить, что вопрос о значимости арт-терапии в развитии детей вызывает интерес ученых во всем мире от З. Фрейда,

К. Г. Юнга, К. Роджерса, А. Маслоу до Л. Д. Лебедевой, А. И. Копытина, Е. Е. Свистовской, Н. Н. Малофеева, Е. Н. Кутеповой, М. Л. Лазарева и др. В связи с этим рассмотрим понятийное поле исследуемого понятия.

Основным направлением арт-терапии становится понимание бессознательного душевного материала, а также развитие творческих способностей. Арт-терапевты глубоко понимают особенности видов искусств, владеют профессиональными навыками невербальной, символической коммуникации и создают духовно и психологически защищенную среду, в которой человек способен чувствовать себя защищенным и выражать свои эмоциональные переживания.

Рассмотрим более подробно характеристику основных понятий. В психологии понятие «арт-терапия» трактуется как направление в психотерапии и психокоррекции, в основе которого применяется для терапии искусство и творчество. В узком смысле это понятие характеризуется как терапия изобразительным творчеством, целью которого выступает воздействие на психоэмоциональное состояние пациента [42].

Очевидно, что арт-терапия является мощным средством для работы с эмоциями и эмоциональным благополучием, а также гармонизации личности, развитии его эмоционально-волевой сферы и эмоционального интеллекта.

С. И. Гессен отмечает, что большинство отечественных авторов идею арт-терапии используют как определение одной из форм психотерапевтической и психологической помощи, в основе которой визуальные и пластические приемы самовыражения человека в контексте психотерапевтических отношений [46].

По мнению руководителя программы арт-терапевтического образования, профессора Лондонского университета и почетного президента Британской ассоциации арт-терапевтов Д. Уоллер, арт-терапевтические средства направлены не только на развитие познавательной деятельности человека. Самое ценное и важное средство арт-терапии в том, что при помощи художественных средств (музыка, слово, движение, пантомима, изобразительное творчество) можно актуализировать и выразить осознаваемые и неосознаваемые чувства и потребности, которые с помощью слов выразить бывает сложно. Художественные средства в данном случае выступают посредником между арт-терапевтом и пациентом [47].

Венгер А. Л., исследуя проблему психологической диагностики и консультирования, отмечает, что определения терапии средствами искусства в различных отечественных и зарубежных научных источниках сводятся к рассмотрению арт-терапии как набору психологических методов воздействия, используемых для психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации людей с эмоциональными и психическими расстройствами [10].

Целевые ориентиры организации жизненного пространства детей в условиях психолого-педагогической поддержки обращены сегодня к доброжелательности, проявляющейся в благорасположении, симпатии, сочувствии, благодеянии. С нравственной точки зрения доброжелательность является долгом человека. В доброжелательности подчеркивается не только безусловное признание в другом человеке его морального достоинства, но выражается миролюбие, дружелюбность, готовность к плодотворному сотрудничеству.

Сегодня в разных странах разнообразно используют методы арт-терапевтической работы с детьми. Первыми, кто создал арт-терапевтические техники работы с детьми на Западе, были такие авторы, как Е. Кейн и В. Ловенфельд. Они применяют изобразительную деятельность ребенка для развития его познавательной и эмоциональной сфер, а также как потенциал для развития творческих способностей ребенка.

Классиком в области детской арт-терапии считают Э. Крамера. Его книги «Арт-терапия в сообществе детей», «Арт-терапия с детьми» и «Детство и арт-терапия» направлены на изучение природы детского художественного творчества и его психотерапевтические способности. Анализируя творческие и психические процессы, Э. Крамер связывает терапевтические возможности искусства с тем, что в процессе творческих занятий у детей происходит подготовка психических процессов и переход от примитивных форм психической деятельности к более сложным и эффективным.

Мы обращаемся к арт-терапии как новой философии образования, новой концепции психолого-педагогического сопровождения детей с эмоциональными расстройствами. М. Ю. Алексеева рассматривает арт-терапию как наиболее эффективный прием удовлетворения потребности личности в самовыражении, самопознании, саморазвитии. Она считает актуальным и востребованным применение арт-терапевтических возможностей в педагогической практике как развивающий прием обучения [3].

Используемые арт-терапевтом художественные средства в процессе общения с ребенком, а также методы вербальной и невербальной обратной связи способны рассекретить и переформулировать высказывания ребенка, детали, отраженные в его рисунке, действия и мимику чувств.

Главной задачей арт-педагога становится создание духовно-психологической среды, в которой ребенок чувствует себя защищенным. Арт-педагогика использует разные виды арт-терапевтических практик, основанных на синтезе искусств. Главной идеей арт-терапии в области педагогики является установление гармонии духовного и психического начала человека. Арт-терапия, в отличие от других типов терапевтического воздействия, способна оказывать влияние на человека на более высоком уровне взаимодействия – невербального общения. Арт-терапия является средством естественного самовыражения и самопознания. Она имеет спонтанный, креативный характер, ориентирована на создание ситуации доверия, чувства толерантности и внимания к внутреннему миру человека.

Основными характеристиками взаимодействия арт-педагога с детьми является эмпатия, ценностно-смысловая равноценность участников диалога, безоценочное принятие друг друга, открытость иным взглядам и позициям. При этом можно выделить **принципы, на которых базируется психологическая работа педагога:**

- 1) ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- 2) каждый ребенок способен чувствовать и думать;
- 3) все дети нуждаются в поддержке и уважении;
- 4) каждый ребенок имеет право на общение;
- 5) все дети нуждаются друг в друге;
- 6) каждый ребенок достоин любви;
- 7) каждый ребенок может быть успешным.

**Основными функциями арт-педагогики являются:**

1) культурологическая (развитие личности на основе освоения художественной культуры);

2) образовательная (приобретение знаний и практических навыков в художественно-творческой деятельности);

3) воспитательная (социокультурная адаптация с помощью искусства);

4) коррекционная (профилактика, коррекция и компенсация).

5) о положительном влиянии искусства на развитие ребенка с особенностями развития говорил Л. С. Выготский, отмечая особую роль художественной деятельности, как в развитии психических функций, так и в активизации творческих проявлений детей с проблемами в разных видах искусства (музыки, живописи, художественного слова, театра).

Дети с нестабильным эмоционально-психическим состоянием на занятиях театрализованной деятельностью показывают положительную динамику в качественном развитии воображения, формировании его творческого компонента. По словам Е. А. Медведевой, коррекционные возможности искусства по отношению к ребенку с проблемами эмоциональной сферы связаны, прежде всего, с тем, что оно является источником новых позитивных эмоций детей, рождает новые креативные потребности и способы их удовлетворения в том или ином виде искусства. Повышение эстетических потребностей детей с различной недостаточностью, активизация потенциальных возможностей ребенка в практической художественной деятельности и творчестве — это и есть реализация социально-педагогической функций искусства [37].

По мнению А. И. Копытина, арт-терапия способна мобилизовать творческий потенциал человека, включать в работу

внутренние механизмы саморегуляции и исцеления. Она способствует процессу самоактуализации, раскрытию возможностей человека и утверждению индивидуально-неповторимого способа бытия в мире [24].

Искусство как терапевтическая техника впервые было применено Маргарет Наумбург, воспитанной в духе традиционного психоанализа, в рамках которого акцент делался на свободные ассоциации и интерпретации. Как вспомогательную технику М. Наумбург предлагала использовать спонтанный рисунок. Возникающая в этом подходе экспрессия благодаря искусству становилась фундаментом, на основе которого психологи проводили интерпретацию конфликтных ситуаций клиентов. В своей работе Наумбург опиралась на идею Зигмунда Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты, то есть те феномены, которые исследуют терапевты во время психоанализа [42].

Понятие символа имеет для арт-терапии принципиальное значение. Это связано с тем, что арт-терапия представляет собой процесс динамической коммуникации, осуществляемой посредством символического «языка» образов. Кроме того, символы выступают и в качестве моста, соединяющего сознательные и бессознательные элементы психической жизни, как клиента, так и арт-терапевта. Используя их в своем творчестве, клиент достигает все большей степени интегрированности между этими элементами, с чем связаны многие положительные лечебно-коррекционные и развивающие эффекты арт-терапии [52].

Представления о символе как посреднике межличностной и внутриличностной коммуникации первоначально были характерны главным образом для тех психотерапевтов, которые получили психоаналитическую подготовку. Постепенно развиваясь, эти представления легли в основу ряда теоретических положений современной арт-терапии. Основы психодинамического понимания символа были заложены З. Фрейдом. По его мнению, символы способствуют постепенному осознанию человеком своих потребностей, а также развитию навыков коммуникации и взаимодействия с окружающим предметным миром.

Таким образом, для Фрейда символы — это деформированные потребности. Другой точки зрения придерживался К. Юнг, для которого символы представляют собой естественный способ психической экспрессии на самых разных стадиях психического развития, включая и зрелую психику. Символы тесно связаны с динамикой индивидуального и коллективного бессознательного.

М. В. Киселева отмечает, что, взаимодействуя с внешним миром, дети чувствуют свою беспомощность, а реакция взрослых зачастую усложняет процесс негативной оценкой. В своих рисунках дети изображают предмет познания, и таким образом, находят путь обращения к нему. Искусство соединяет первичный мир воображения ребенка с актуальным миром, в который он погружается [21].

Все виды искусства, с которыми ребенок соприкасается в дошкольном и школьном возрасте, влияют на адекватность его поведения, помогают регулировать эмоциональные проявления в коллективе, семье, способствуют их коррекции. Психокоррекционный эффект воздействия искусства на ребенка выражается

также в том, что общение с искусством помогает ему «очиститься» от наслоившихся негативных переживаний, отрицательных проявлений и вступить на новый путь отношений с окружающим миром.

Катарсическое (очищающее) воздействие искусства известно очень давно. Понятием «катарсис» пользовались древнегреческие философы, подразумевая под этим психологическое очищение, которое испытывает человек после общения с искусством.

В условиях дошкольной образовательной организации групповые формы (занятия, развлечения, досуги, праздники) арт-терапевтических практик влияют на повышение самооценки и укреплению личной идентичности; формированию социальных навыков; развитию коммуникативных навыков и способности адаптироваться к «нормам» и правилам поведения в группе. главной задачей музыкального развития детей дошкольного возраста является эмоциональное восприятие. В процессе приобщения детей к разным видам искусства происходит обогащение детской души положительными эмоциями. С помощью искусства развивается эмоционально-чувственная сфера ребенка. Музыкальное искусство способствует развитию музыкального слуха. Изобразительное искусство учит различать цвета. Театральное искусство учит детей понимать поступки героя. Танцевальное искусство учит чувствовать свое тело и владеть им, выражать свое внутреннее состояние через движение. Литература и поэзия развивают образную речь и обогащают язык.

Сущностной характеристикой арт-педагогики является оказание помощи ребенку путем взаимодействия с предметами игровой деятельности (предмет, музыкальный инструмент, движение, звук,) в которой ребенок сам себя исцеляет, запуская процесс

саморегуляции. Осуществляется возможность психических изменений посредством самого образа. Игровой образ передает чувства ребенка и выполняет роль инструмента в процессе психической трансформации.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева в практике психокоррекции предлагает использовать технику рисования. Под спокойную музыку дети рисуют то, что чувствуют. Собственно, это и есть проявление того, что человек строит внутри себя и вокруг себя. Постепенно рисунок можно дополнять аппликациями из вырезок, природных материалов, опилками. Очень полезно после рисования сочинить музыку рисунка и играть ее на спонтанно созданных музыкальных инструментах. Безусловно, непросто выражать себя без задания, действовать без образца. Но это важно: так можно научиться слышать себя, а затем и другого. В процессе спонтанного рисования стабилизируются процессы возбуждения и торможения, проявляется навык слышать себя и другого. Приобретаемые навыки коммуникативной компетентности составят основу успешной социальной интеграции [17].

Творческий продукт, выраженный через разные виды искусства (рисунок, песня, танец), является зеркалом, отражающим мысли и желания ребенка. В этом творческом продукте и через него происходит выражение себя. В творческом продукте находят воплощение сознательные и бессознательные ассоциации, свойственные детскому миру. Творческий продукт может включать в себя и личные переживания, которые могут совпадать, но которые не идентичны переживаниям сторонних наблюдателей (дети, родители, педагог).

Следует отметить, что предметы игровой деятельности являются для ребенка приоритетными «партнерами» коммуникации,

а также психическим оберегом и средством саморегуляции. Это позволяет посредством игровых материалов создать адаптированные условия для контакта с ребенком. Самоисцеляющие функции детской психики способны посредством реорганизации пространства через игровые модели творчески решить проблемы эмоциональной нестабильности ребенка.

Дети способны использовать художественные материалы для коммуникации, для игры образами, импровизации, театрализации. Они как будто чувствуют ограниченность выразительных возможностей слова, и, в связи с этим интегрируют художественные средства. Это, наверное, делает их более «совершенными» существами, чем взрослых [8].

В практике организации групповых занятий с детьми по арт-терапии особое внимание уделяется спонтанности поведения участников. Так, Т. Миракян отмечает, что действия детей отличаются свободой выбора своего поведения и использования средств искусств. Дети с готовностью используют возможности оборудования и инструментария, творчески организуя свое пространство, чередуя творческую работу с игрой, и взаимодействуя друг с другом [25].

Эмоции, с точки зрения психологии, это психический процесс импульсивной регуляции поведения, который основывается на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности человека [19].

В свою очередь, эмоциональный интеллект в психологии понимается как сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, осознавать намерения, мотивы и желания окружающих

и свои собственные, а также как способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей с целью разрешения практических задач и является гибким навыком [7].

Эмоциональное развитие в психологии характеризуется как способность адекватного эмоционального отклика на явления действительности, подразумевает также умение регулировать спонтанные эмоциональные побуждения и реакции, психоэмоциональные состояния [26].

В педагогике эмоциональное развитие трактуется как педагогически обусловленный процесс, который сущностно связан с личностным развитием детей дошкольного возраста, их социализацией, творческой самореализацией, введением в мир культуры, мировосприятия, самовыражения, взаимоотношений и т.п. [33].

Также рассматривается понятие эмоционального благополучия как способности успешно справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям и трудным временам [35].

Непосредственно эмоциональное состояние в психологии определяется как реакция психики человека на разнообразные жизненные обстоятельства, определяющая направленность действий личности [42].

Что касается понятия гармонизации, то в психологии рассматривается понятие гармоничности, которое означает способность жить без внутренних конфликтов в унисон души и разума, обеспечивая оптимальную слаженность физической, социальной и духовной сторон жизни между собой и миром [45].

Эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста – это реакция детской психики на различные события, которые могут быть как позитивными, так и негативными.

В таком случае гармонизацию эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в нашем исследовании необходимо понимать как процесс выявления и коррекции психоэмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии.

Впервые термин «арт-терапия» был введен в 1938 году художником А. Хиллом, но начало методу арт-терапии было положено З. Фрейдом и К. Г. Юнгом — они считали, что рисунок — это средство выражения бессознательного. А. Маслоу и К. Роджерс считали, что пробуждение активности творческого потенциала снижает нервное напряжение и помогает справиться с внутренними конфликтами [59].

Грегг М. Ферс представляет арт-терапию как средство установления связи не на уровне сознательного общения, а на уровне бессознательного диалога двух интуиций. Также автор предлагает использовать в качестве диагностического средства спонтанные рисунки [55].

К. Роджерс позиционирует арт-терапию как комплекс разнообразных форм художественного самовыражения, обусловленного обеспечением поддержки человека, нацеленной на стимулирование его личностного роста, развития и исцеления [59].

По мнению М. В. Киселевой, арт-терапия — это «метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем» [21, с. 7].

В. Г. Колягина исследует прямую взаимосвязь между арт-терапией и эмоциональным развитием детей старшего дошкольного

возраста. По мнению автора, эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста необходимо осуществлять с использованием игр, музыки, рисования, танцев, сказок [22].

Согласно исследованиям А. А. Вороновой, арт-терапия способствует расширению круга общения ребенка, гармонизирует детско-родительские отношения, предоставляет возможность справляться с эмоциональными проблемами, развивает коммуникативные способности. Также автор отмечает арт-терапию как метод развития творческой активности, поиска причин плохого поведения детей [12].

Л. Д. Короткова в качестве одного из видов арт-терапии представляет сказки. Они дают возможность заинтересовать детей и ненавязчиво проводить с ними нравственные беседы. По мнению автора, сказка способна излечить ребенка от эмоциональных нарушений поведения — агрессии, страхов, гнева, тревожности [27].

Л. Д. Лебедева рассматривает арт-терапию как «самостоятельную область теоретических знаний и практической работы, которая имеет собственный научный язык» [34, с. 6-7]. Автор также подчеркивает ценность опыта позитивных изменений в процессе арт-терапии: глубинном самопознании, самопринятии, личностном росте, гармонизации личности. Л. Д. Лебедева представляет арт-терапию и как возможность самоопределения, самореализации, самоактуализации личности. Также устанавливается ценный контакт между педагогом и ребенком — основополагающий продукт взаимодействия [34].

И. А. Копытин, Е. Е. Свистовская применяют арт-терапию как средство диагностики и коррекции эмоциональных расстройств у детей. Авторы используют арт-терапию и как метод

развития определенных качеств личности и умений, а именно творческих способностей и коммуникативных компетенций [24].

Арт-терапия является одним из методов, который основан на творчестве и искусстве и способствует социальной адаптивности детей старшего дошкольного возраста.

**С помощью арт-терапии осуществляется:**

1. Развитие познавательной и речевой активности.
2. Коррекция поведения.
3. Гармонизация эмоционального состояния детей.
4. Выявление творческого потенциала.
5. Развитие оригинальности мышления.
6. Улучшение памяти и внимания.
7. Повышение самооценки.
8. Развитие коммуникативных способностей.

Данная арт-терапия имеет несколько направлений: музыка, вокал, танец, игра, сказка и др. Рассмотрим более подробно, как на практике применяют эти виды арт-терапии современные отечественные ученые и педагоги-практики.

Так, М. К. Иванова и Е. А. Неустоева применяют в работе с детьми старшего дошкольного возраста для преодоления эмоциональных нарушений музыкотерапию. Авторы предлагают этот вид арт-терапии и утверждают, что он способствует преодолению ребенком психической защиты, развивает коммуникативные и творческие возможности. Ученые отмечают положительное влияние прослушивания классической музыки, звуков природы. Кроме того, один из подвидов музыкотерапии — танцетерапия, который также благотворно влияет на эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста и может быть применен в образовательной деятельности, как утверждают ученые [18].

Что касается песочной терапии, то в исследованиях Ю. В. Андроной, М. В. Клеймёновой, О. Г. Хвостовой данный вид арт-терапии применяется в работе с тревожными состояниями детей старшего дошкольного возраста. Авторы проводят аллегория между способностью песка поглощать негативные проявления, подобно воде и очищать бессознательное детей старшего дошкольного возраста от таких явлений, как тревога, страх, агрессия. Также педагоги отмечают тактильность этого метода и его пользу при эмоциональных нагрузках [4].

А. Р. Сапелкина отмечает доступность и эффективность методов арт-терапии при коррекции эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста. Автор подчеркивает особую популярность и простоту применения песочной терапии и сказкотерапии в работе с детскими страхами [52].

Вместе с тем, В. И. Коньшина рассматривает компоненты эмоционально-волевой сферы (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) и единство их развития с помощью сказкотерапии. Как и многие другие ученые, автор считает данный вид арт-терапии эффективным для оптимизации личностных ресурсов и отмечает не только ее коррекционную функцию, но и развивающую [23].

Е. В. Кузнецова исследует арт-терапию фольклорной направленности для снижения уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Автор делает акцент на народных играх, посредством которых дети усваивают национальные устои, знакомятся с бытом, у них формируется картина мира. Е. В. Кузнецова пишет о неожиданно веселых моментах, интересных детям потешках, считалках и считает данный вид арт-терапии средством психокоррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, благодаря ее «мягкости», образности, доступности понимания [30].

Л. Р. Шакирова предлагает арт-терапию для коррекции негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста. К подобным эмоциональным проявлениям автор относит тревожность, страх, агрессию, которые прорабатываются таким видом арт-терапии, как куклотерапия и различные виды кукольного театра [60].

М. В. Ланских, М. И. Мирошникова также рассматривают арт-терапию как мощный инструмент развития социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста, а именно социальной ориентации, эмпатии. Авторы в своей работе применяют мульттерапию в комплексе с играми и упражнениями [33].

Т. А. Стопа в исследованиях эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста применяет проектную деятельность как особый вид творческой деятельности. При этом для коррекции негативных эмоциональных состояний автор применяет технологии психогимнастики, импровизации и игротерапию. Также ученый отмечает положительное влияние на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста сказкотерапии [53].

Л. Н. Мелентьева отмечает эффективность арт-терапии при коррекции эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста. Автор в своем исследовании доказывает положительную динамику развития эмоционально-волевой сферы дошкольников с помощью мандалатерапии, пескотерапии, зоотерапии. Также Л. Н. Мелентьева делает акцент на доступности данного метода и формировании у детей творческого замысла, снижении тревожности и агрессии [38].

С. А. Кравченко и И. В. Вьюшкова представляют арт-техники средством эмоционального развития детей старшего дошколь-

ного возраста. Авторы обособляют оригинальность арт-терапии и считают ее методом прогрессивной психологической помощи в педагогической работе, которая способствует формированию здоровой, творческой личности [29].

По мнению О. А. Мордоненко, арт-терапия существенно способствует коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста. Автор полагает, что арт-терапия помогает снять стресс, стабилизирует нервную систему, повышает настроение, самооценку, борется с фобиями и страхами [39].

И, наконец, Е. Б. Кузнецова, А. К. Малыгина рассматривают одним из способов развития воображения у детей элементы арт-терапии. Игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, по их мнению, способствуют преобразованию детских представлений и образов в действительность. Авторы отмечают детскую фантазию как основу выражения творческих образов при развитии воображения. И именно арт-терапия является мощным инструментом для достижения цели — развития чувств и эмоций в сочетании с воображением [30].

Таким образом, набирающая популярность в последние десятилетия арт-терапия зарекомендовала себя как эффективный способ работы, как со взрослыми, так и с детьми. Кроме того, данный вид терапии в старшем дошкольном возрасте позволяет ребенку прожить не только негативный эмоциональный опыт, но и положительные эмоции, а также закрепить их в собственных ощущениях и продуктах деятельности. Продолжая тему нашего исследования, рассмотрим более подробно особенности старшего дошкольного возраста и способы гармонизации эмоционального состояния дошкольников средствами арт-терапии на основе педагогического опыта отечественных педагогов.

## **1.2 Психологические особенности эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст А. Н. Леонтьев определяет как период начального склада личности. Следовательно, в данный период совершается формирование важных индивидуальных элементов и образований. Формируются, взаимосвязанные друг с другом, чувственная и мотивационная сфера, создается самосознание [1].

В психологии выделяют три способа появления новой эмоции: эмоциональное заражение, эмоциональное опосредование, эмоциональное обуславливание. Механизм эмоционального заражения не требует значительного времени. Ребенок после однократного проявления присваивает продемонстрированную ему эмоцию в том случае, если она затронула его эмоциональную сферу.

Механизм эмоционального опосредования связан с необходимостью повторения ситуации, в которой происходит ассоциирование, поэтому он требует большого количества времени. Также стоит отметить, что при недостаточном подкреплении зарождающаяся мотивация может ослабиться. Наиболее эффективным механизмом формирования эмоций является эмоциональное обуславливание. Данный механизм предполагает «создание связи между нейтральными и значимыми объектами в идеальном плане. В воображении возникает переживание, которое постепенно распространяется на реальную действительность».

Особую роль при эмоциональном обуславливании имеют те виды деятельности, которые вызывают эмоциональную реакцию

субъекта. Это игра, театр, кино и др. Идентификация с ролевыми образцами в игре, переживаниями персонажей расширяет эмоциональный опыт ребенка.

Возникновение фундаментальных психологических образований: внутреннего плана действий, произвольности, воображения, обобщенного внеситуативного отношения к себе происходит к началу старшего дошкольного возраста. У ребенка в этот период возникает стремление к выполнению общественно значимой, общественно оцениваемой деятельности.

У детей старшего дошкольного возраста проявляются особенности формирования эмоциональной сферы:

1) более спокойный, уравновешенный эмоциональный фон восприятия;

2) эмоциональность обусловлена развивающимися представлениями: (желание — представление — действие — эмоция);

3) эмоциональные процессы более управляемые;

4) развивается эмоциональное предвосхищение (будущий результат, его оценка взрослыми);

5) аффект — первое звено в цепочке реакций;

6) происходит переход от желаний (мотивов), направленных на предметы, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата;

7) самооценка несколько завышена, что помогает осваивать новые виды деятельности без сомнения и страха;

8) появляется способность оценивать свое поведение.

Эмоциональные процессы становятся более уравновешенными. Однако из этого совсем не следует снижение насыщенности, интенсивности эмоциональной жизни ребенка.

В старшем дошкольном возрасте главное место занимает его эмоциональное состояние в процессе жизнедеятельности. Очень важно, какой эмоциональный фон сопровождает ребенка, что в свою очередь влияет на отношения с окружающими. Детей в старшем дошкольном возрасте необходимо научить распознавать эмоциональный настрой окружающих и управлять собственными эмоциями.

Согласно исследованиям ученых, на протяжении дошкольного детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром.

Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у ребенка возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо выполнил он свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других людей и в какой мере соблюдаются им самим и окружающими определенные нормы и правила поведения [7].

Механизм эмоционального предвосхищения подробно рассмотрен и описан Т. А. Данилиной. Его суть в том, что еще до того, как дошкольник начнет действовать, у него появляется эмоциональный образ, отражающий и будущий результат, и оценку со стороны взрослых. Эмоционально предвосхищая последствия своего поведения, ребенок уже заранее знает, хорошо или дурно он собирается поступить. Предвосхищение полезного результата действий и вызванной им высокой оценки со стороны близких взрослых связано с положительными эмоциями, дополнительно стимулирующими поведение [19].

Поэтому пожелания, ориентированные на эмоциональное воображение детей, а не на их сознательность, оказываются значительно более эффективными. Механизм эмоционального предвосхищения последствий деятельности лежит в основе эмоциональной регуляции действий ребенка.

М. В. Ланских считает, что изменяется в этот период и структура самих эмоциональных процессов. В структуру эмоциональных процессов, помимо вегетативных и моторных компонентов, входят и сложные формы восприятия, образного мышления, воображения. Ребенок начинает радоваться и печалиться не только по поводу того, что он делает в данный момент, но и в связи с тем, что еще предстоит сделать. Переживания становятся сложнее и глубже [33].

Эмоции являются важным фактором регулирования познавательных процессов, а также влияют на процессы воображения и фантазии, на развитие речи и мыслительные процессы. К примеру, эмоциональная окрашенность является главным условием для непроизвольного внимания и запоминания.

Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста – это закономерное изменение совокупности связанных, взаимодействующих, взаимообусловленных процессов, личностного развития детей, эмоционального отклика на явление действительности, умение управлять эмоциональными побуждениями, реакциями и состояниями.

Что касается эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, то оно бывает двух видов:

1. Переживания неудовольствия (страх, гнев, отвращение).
2. Переживания удовольствия (умиление, нежность, духовная близость с родителями).

Развитие эмоций осуществляется посредством их дифференциации, обогащения переживаний, усложнения форм их проявления. Знакомство с эмоциями. Первый этап — это умение их различать. Базовыми эмоциями принято считать интерес, печаль, отвращение, гнев, страх. Эмоциональное состояние ребенка является характерным показателем физического и психического здоровья. При умении проявлять эмоции дети старшего дошкольного возраста могут регулировать развитие собственного поведения, при этом чувства выступают субъективными психическими мотивами их поступков.

Что касается воздействия на эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста, то оно включает, соответственно, два направления работы:

1. Формирование умения распознавать и сравнивать собственные эмоции: скучно-весело, грустно, спокойно-страшно, интересно и т. д.

2. Формирование умения правильно выражать эмоции и определять эмоции окружающих.

Эмоциональное воздействие на детей возможно с помощью сюжетно-ролевых игр, игр на развитие воображения, прослушивания и обсуждения музыки, мимических этюдов, чтения сказок и рассказов, подвижных и коммуникативных игр.

Значимым компонентом эмоционального развития в старшем дошкольном возрасте является развитие эмпатии — способности к сопереживанию и пониманию эмоций других людей.

В старшем дошкольном возрасте эмоции ребенка становятся разнообразнее. К базовым эмоциям присоединяются радость, восторг, удивление, грусть. Также меняется внешнее проявление эмоций.

В этот период усваивается язык чувств: принятые в обществе формы выражения гаммы переживаний с помощью взгляда, улыбки, жестов, позы, движений, интонаций. Разумеется, совместная деятельность детей немыслима без эмпатии.

Значительное влияние на формирование эмоциональных представлений оказывает художественная литература. В старшем дошкольном возрасте возникает сопереживание литературным героям. Ребенок учится понимать персонажа, характеризовать и анализировать его действия и поступки, в основе которых лежит и скрытый мотив. Также происходит обогащение представлений детей старшего дошкольного возраста об эмоциях посредством ознакомления с изобразительным искусством и театром.

Установление иерархии мотивов и проявления новых интересов и потребностей — основная особенность эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста, которому также характерно снижение импульсивности эмоциональных проявлений. В данный возрастной период дети умеют применять экспрессивные формы выражения эмоций, используя интонацию, мимику, пантомимику.

Такие сложные чувства, как любовь, сочувствие, ревность, зависть и др., формируются в процессе общения ребенка с окружающими. В старшем дошкольном возрасте сохраняется эмоциональная зависимость от взрослых. От того, какое поведение наблюдает ребенок, будут зависеть и его собственные действия и поступки.

Кроме того, общения только с взрослыми недостаточно, поскольку в старшем дошкольном возрасте ребенок стремится к общению и взаимодействию со сверстниками.

По словам многих ученых, разнообразная эмоциональная окраска более ярко проявляется в момент общения ребенка со сверстниками чаще, чем в общении со взрослыми. Развитие эмоциональной сферы наряду с переживанием процесса общения может осуществляться с помощью коррекции проблемных моментов при социальном взаимодействии дошкольника со сверстниками при условии, что взрослые предпримут своевременные меры.

Помимо мимики и действий ребенок в старшем дошкольном возрасте включает и речевое выражение эмоций. В процессе развития коллективной работы у детей старшего дошкольного возраста возникает симпатия, сочувствие и т.п., увеличивается способность к самооценке, а нарушение правил и неправильные поступки вызывают чувство вины, неловкости, беспокойство. Таким образом, эмоциональному развитию старших дошкольников присущи такие особенности, как:

1. Осваивание социальных форм выражения чувств.
2. Изменение роли эмоций в деятельности ребенка, формирование эмоций предвосхищения.
3. Становление чувств более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными.
4. Формирование высших чувств – нравственных, интеллектуальных, эстетических.

В процессе общения ребенка с другими людьми, взрослыми и сверстниками, формируются эмоции и чувства, что способствует его эмоциональному развитию.

В свою очередь, эмоциональное состояние — реакция психики человека на разнообразные жизненные обстоятельства, определяющая направленность деятельности личности, оказывающая

влияние на принятие решений человеком; его реагирование на поведение и поступки других людей; самочувствие; продуктивность деятельности. Эмоциональное состояние состоит из трех взаимосвязанных элементов:

1. Физиологического, представляющего собой внешнее отражение того, что происходит в организме при проявлении того или иного эмоционального состояния.

2. Психологического, характеризующегося непосредственно переживаемыми человеком эмоциями.

3. Поведенческого, которое проявляется в виде жестикуляции, мимики, разнообразных действий.

К основным методам по выявлению эмоциональных состояний детей относятся: наблюдение, рассматривание и анализ изображений с эмоциональной составляющей, психогимнастика, сюжетно-ролевые игры, коллективные работы, обыгрывание эмоций, конфликтных ситуаций и обучение выходу из них, выражение собственных эмоциональных переживаний посредством рисования, танца, драматизации, сказки и т. п. Соответственно, такое средство как арт-терапия является наиболее подходящим для работы с эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста.

Н. А. Байкал рассматривает арт-терапию как средство формирования эмоционального благополучия детей. Автор отмечает серьезность нынешнего эмоционального состояния, как детей, так и родителей, их повышенную нервозность, низкую осведомленность о способах разрешения конфликтов и проблем, незащищенность детской психики от внешнего негативно-эмоционального влияния.

Н. А. Байкал также представляет особенность детей старшего дошкольного возраста, согласно которой дети в отличие от взрослых, зачастую, демонстрируют свои эмоции незамедлительно, но при этом им трудно рефлексировать свое состояние. Ценность арт-терапии, по мнению автора, заключается в возможности специалистов работать с подобными состояниями детей, минуя сознание и реальный диалог. По итогу такой работы внутренние конфликты разрешаются, поскольку арт-терапия предоставляет неограниченные возможности самовыражения и самореализации через продукты творчества [6].

Наиболее распространенными и доступными видами арт-терапии на данный момент в ДОО являются изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, куклотерапия, музыкотерапия.

Таким образом, мы рассмотрели особенности эмоционального развития детей в старшем дошкольном возрасте, механизмы возникновения эмоций и затронули проблему методов работы с эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста.

Особое внимание в нашем исследовании обращено к детским страхам, тревожности, агрессии и развитию эмоционально-волевой сферы, что является частью гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Представители отечественной и зарубежной психологии подчеркивают важность исследования детских страхов, поскольку эмоциональные состояния детей оказывают большое влияние на нормальное протекание психических процессов и развитие личности ребенка.

Страхи классифицируются по-разному. В. Г. Колягина страхи разделила на возрастные и невротические [22]. Возрастные

страхи присущи эмоционально чувствительным детям. Здесь страхи выступают зеркалом личностного и психического развития ребенка.

Возникновение возрастных страхов В. Г. Колягина объясняет рядом причин: гиперопека ребенка, желание оградить его от реальной жизни, потенциально опасных ситуаций; страхи родителей, тревожность в общении с ребенком; нереализованные угрозы со стороны взрослых; психологические травмы, напряженные отношения в семье, конфликты; страхи, которые возникли при общении со сверстниками; большое число запретов или полная вседозволенность. Невротические страхи, по мнению В. Г. Колягиной, оказывают неблагоприятное влияние на процесс развития ребенка. Эти страхи характерны для детей чувствительных, испытывающих эмоциональные затруднения в отношениях с родителями [22].

Детская тревожность — это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны значимых взрослых, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Тревожные состояния детей могут быть связаны, как со страхами, так и с агрессией.

Агрессивное поведение детей — вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Агрессивное поведение детей старшего дошкольного возраста также имеет свои причины возникновения:

1. Особенности семейного воспитания: отвержение, гиперопека, насилие в семье, демонстрация родителями агрессивного отношения к окружающим.

2. Стрессы в социальном окружении.

3. Индивидуальные особенности ребенка: впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов и тревожности.

4. Фрустрация базовых потребностей ребенка.

5. Завышенная самооценка.

6. Различные заболевания.

Основные формы агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста: физическая агрессия, вербальная агрессия, инструментальная агрессия, враждебная агрессия, аутоагрессия. Детская агрессия находит выражение в непослушании, раздражительности, жестокости, оскорблениях, угрозах, отказах от общения, которые способствуют формированию наиболее устойчивого агрессивного поведения ребенка. Работа с вышеперечисленными негативными эмоциональными составляющими способствует гармонизации личностного развития детей старшего дошкольного возраста. Эмоционально-волевая сфера детей старшего дошкольного возраста, как упоминалось выше, включает в себя знание базовых эмоциональных состояний человека, умение их распознавать, показывать, используя вербальные и невербальные средства общения, эмоциональную отзывчивость, умение управлять своими эмоциональными состояниями в различных ситуациях, в том числе в ситуации конфликтного взаимодействия.

Для гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста следует создавать специальные психолого-педагогические условия. В данном случае необходима работа

с бессознательным каждого ребенка. Наилучшим средством для решения проблем эмоционального состояния является арт-терапия. В следующем параграфе рассмотрим, какие виды арт-терапии наилучшим образом подходят для работы с детскими страхами, агрессией, тревожностью и развитием эмоционально-волевой сферы.

### **1.3 Психолого-педагогические условия гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии**

В рамках нашего исследования психолого-педагогические условия определяются как комплекс разных видов арт-терапии, способствующих гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста.

Сегодня возможности арт-терапии целесообразно использовать в работе с детьми, которые испытывают эмоциональные переживания за родителей, находящихся на специальной военной операции. Арт-терапевтические практики используют следующие методы:

1. Сказкотерапия.
2. Работа с мягким материалом (глина, пластилин, мастика, кинетический песок).
3. Музыкаотерапия.
4. Песочная терапия.

5. Куклотерапия.
6. Танцетерапия.
7. Маскотерапия.
8. Работа с гримом.
9. Живопись.

Многие авторы описывают свою работу с детьми разного возраста. Эти примеры свидетельствуют о том, что состав арт-терапевтической группы определяется возрастом детей и степенью их эмоциональных и поведенческих нарушений. Однако характер проведения занятий с использованием арт-терапевтических методов часто имеет свободный формат работы, предоставляя детям значительную свободу действий.

Мы делаем акцент на арт-терапевтической практике в связи с тем, что ситуация сегодняшнего дня требует новой концепции и универсального основания для работы с детьми, имеющими эмоциональные и поведенческие расстройства. На наш взгляд, использование арт-терапевтической практики в работе с детьми создаст оптимальные условия для адаптации и социализации детей, имеющих поведенческие расстройства, а также для развития их творческих способностей и самовыражения. При помощи художественных средств (музыка, слово, движение, пантомима, изобразительное творчество) ребенок способен рассказать о своем внутреннем мире невербальным путем. Образы из бессознательного открывают внутренний мир ребенка, который можно не только понять, но и принять. Рисунок, движения под музыку с предметом, игра на музыкальном инструменте могут рассказать о ребенке намного больше, чем беседа или наблюдения. Художественные выразительные средства способны раскодировать и расшифровать

речь ребенка, а детали, отраженные в творческой деятельности, раскрыть всю гармонию чувств и эмоций.

Арт-терапевтические техники направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, эмоциональную поддержку, выработку гуманно-ориентированных моделей поведения. Однако вмешательство педагога в творчество группы нередко снижает терапевтический эффект занятия, особенно в случае авторитарного стиля взаимодействия. При гуманистической позиции быстрее устанавливаются отношения доверия, взаимного принятия. Благодаря механизму взаимоотражения (зеркальности), можно воспитывать у ребенка доброжелательность, терпимость, эмпатию, другие положительные качества, которые взрослый сам проявляет по отношению к детям (Н. Е. Щуркова и др.)

Для уточнения выбора психолого-педагогических условий нами был проведен анализ опыта работы современных педагогов, применяющих такие виды арт-терапии, как ИЗО-терапия, музыкотерапия, игротерапия, сказкотерапия и песочная терапия в работе по гармонизации и развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Педагог Е. Н. Решетникова рассматривает изодетельность и ее развитие у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-педагогики. По мнению автора, искусство — это средство, преобразующее внутренние ресурсы человека, направляющие на творческое осмысление мира, формирующие общечеловеческие ценности, соответственно гармонично развивающее личность. Автор отмечает, что арт-педагогика повышает уровень восприятия дошкольников, их образность, выразительность в продуктах деятельности [50].

Г. А. Мартынова, как и многие другие ученые, считает арт-терапию средством развития творческого воображения детей старшего дошкольного возраста. В своей работе педагог применяет сказкотерапию. Разумеется, эмоциональное состояние и его гармонизация заключается не только в коррекции негативных переживаний ребенка, но и в направлении положительных его эмоций на развитие психических процессов. Следует отметить, что арт-терапевтические техники могут быть применены в работе, как с детьми старшего дошкольного возраста, так и с их родителями [36].

Д. А. Тарачкова и Г. Л. Парфенова также исследуют влияние арт-терапии на эмоциональное благополучие дошкольников. Кроме положительной динамики эмоциональных состояний, авторы отмечают значимую роль родителей воспитанников, которые проходят совместную песочную терапию и изотерапию на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста [54].

Проблема детских страхов очень актуальна в наше время, поэтому ей уделяется большое внимание в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью.

Большинство причин детских страхов, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений. Данная проблема становится особенно актуальной для детей, воспитывающихся в неполных семьях. Изотерапия выступает как один из наиболее распространенных видов арт-терапии. Рисование является творческим процессом, позволяющим ребенку чувствовать и понимать себя, выражать свои мысли и чувства, освобождаться от конфликтов и отрицательных переживаний прошлого и настоящего.

Изотерапия как метод психокоррекции основан на влиянии искусства на эмоциональную и личностно-смысловые сферы человека, систему его отношений, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством. Процесс художественного самовыражения напрямую связан с укреплением психического здоровья ребенка и может рассматриваться как значимый психопрофилактический фактор. Использование изотерапии позволяет психологу помочь ребенку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения. Участие ребенка в художественной деятельности со сверстниками и взрослыми расширяет его социальный опыт, учит адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает профилактику, коррекцию, реабилитацию коммуникативной сферы и девиантного поведения. Гармонизация эмоционального состояния личности через развитие самовыражения и самопознания ребенка — основная цель изотерапии. Чтобы повысить самооценку ребенка, степень его самоценности и самопринятия необходимо, чтобы у окружающих появился интерес к результатам творчества этого ребенка. Следовательно, важный принцип изотерапии — это одобрение и принятие всех продуктов творческой (изобразительной) деятельности ребенка независимо от их содержания, качества и формы.

При проведении терапевтических занятий ребенок проживает все возникающие у него чувства и переживания, мечты и желания. В процессе работы он (ребенок) перестраивает свое отношение к ситуации и переживает ее менее тревожно.

Отечественные ученые указывают на эффективность коррекции детских страхов средствами изотерапии, при которой психолог способствует переоценке ребенком содержания тревожащих

его ситуаций, что позволяет ему избавиться от напряжения и внутренних конфликтов.

Для успешных занятий важен творческий потенциал и особенности внутреннего мира творца. На занятиях педагог или педагог-психолог провоцирует участников к выражению своих внутренних переживаний — они могут быть произвольными и спонтанными. Никто в это время не должен беспокоиться о художественных достоинствах своих работ. Целью изотерапии является терапевтическая и коррекционная работа, которая успешно сочетается с диагностикой и решением воспитательных задач.

Процесс изотерапии состоит из определенных этапов, каждый из которых очень важен при ее проведении. На подготовительном этапе необходимо установить контакт с ребенком и настроить его на работу. В процессе первого этапа ребенок адаптируется, привыкает к психологу, учится ему доверять, привыкает к новым способам работы и взаимодействия, понимает, что от него требуется. На этом этапе преподавателю можно заранее приготовить интересные задания, соответствующие возрасту ребенка, на развитие интеллекта и познавательных функций, чтобы после занятия ребенок уходил, радуясь своим первым успехам, чувствуя себя победителем, приобретая уверенность в себе и повышая свою самооценку.

На втором этапе, если дети выбирают позитивные методы решения проблемы, то есть хотят «подружиться» со страхом, чтобы он их больше не расстраивал и не пугал, предлагается нарисовать вымышленный образ своего страха совсем не страшным, даже смешным. В ходе выполнения упражнения на третьем этапе и после него обязательно нужно провести рефлекссию с ребенком,

поговорить о его состоянии в данный момент. Далее ребенку можно предложить прослушать терапевтическую сказку, отражающую его индивидуальные особенности, со счастливым концом.

Что касается работы с детской агрессией, то в этом случае изотерапия также оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

Большинство ученых считают, что в работе с детской агрессией следует предусмотреть четыре фазы:

1. Предоставить ребенку выбрать приемлемые методы для выражения подавляемого гнева.

2. Помочь ребенку подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить его отреагировать на гнев.

3. Осуществить вербальный контакт с чувством гнева (пусть скажет то, что думает, тому, кто вызывает чувство гнева).

4. Обсудить с ребенком проблему гнева.

Вся арт-терапия опирается на идеи классического психоанализа о том, что мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально. Арт-терапевтические образы отражают все виды подсознательных процессов: страхов, конфликтов, воспоминаний из детства, предоставляют возможность для избрания агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Рисование или лепка являются безопасными способами сброса напряжения. Этот метод очень подходит для работы с детьми. Он позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в доизобразительный период: безусловное принятие, признание плюсов, удовлетворение потребности в признании, позитивном внимании. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится на неэффективное напря-

жение. Ребенок расслабляется, успокаивается, а демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Наиболее эффективны в работы с детьми, проявляющими различные виды деструктивного поведения, формы арт-терапии, помогающие воссоздать атмосферу раннего рисования, вернуть ребенка в, так называемый, доизобразительный период. Этому может поспособствовать работа с гуашью, песком, водой, бумагой. Действия с гуашью: делать мазки и рисовать линии различного характера (точечные, длинные, широкие, размашистые, ритмичные и пр.), размазывать краску по поверхности (бумаги, стола, стекла и пр., кисточкой, губкой, пальцами, ладонью), смешивать краски (в баночке, на поверхности, целенаправленно или спонтанно) и т. п.

Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто выражать разнообразные эмоции. Хаотичные мазки иногда могут выглядеть как деструктивные действия, но игровая обстановка позволяет ребенку без опасений удовлетворить свои деструктивные влечения. Здесь нет категорий «правильно – неправильно», «хорошо – плохо», что значительно уменьшает напряжение и страх.

Значительный коррекционный эффект включает в себе технология рисования на воде. Для этого может потребоваться прозрачная чаша с водой, акварельные краски, кисточки. Ребенку необходимо предложить сделать первое касание кистью воды, запустить, например, красную кляксу, которая начнет свое таинственное превращение в облачко. Возможна разная степень активности детей в процессе контакта с водой. Могут получиться экзотические узоры, а может происходить интенсивное хаотическое смешение красок, в котором реализуются деструктивные тенденции.

Кроме рисования на воде, бумаге или других поверхностях, в работе с детской агрессией также можно использовать и другие

приемы. Например, нарисованное изображение на бумаге старший дошкольник может порвать или выбросить, то есть произвести какое-либо действие, символизирующее его освобождение от агрессивного состояния или того, что поспособствовало его возникновению в прошлом. Полезным может быть рисование на больших листах бумаги, чтобы увеличить изобразительное пространство.

Таким образом, изотерапия — это метод психокоррекции, с помощью которого моделируются взаимоотношения и выражения различных эмоций, как положительных, так и отрицательных, поэтому ее используют для снятия психического напряжения, формирования зоны жизненного комфорта, рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуры взаимоотношений с окружающим миром. Изотерапия является наиболее понятным и действенным инструментом для гармонизации эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста. Ребенку привычнее и проще выразить свои чувства на рисунке, что способствует комфортной и доверительной терапии.

В арт-терапевтическом процессе важен не только результат, но и сам процесс постижения своего внутреннего мира. Музыкальная арт-терапия способствует воздействию на психологические внутренние состояния, бессознательные переживания, обеспечивая принятие ситуации и готовность к изменениям. Используя в работе различные символы, принятые в искусстве у детей, развивается ассоциативно-образное мышление, эмоциональное восприятие. Арт-терапевтические возможности интеграции искусств (музыки, живописи, поэзии) помогают детям выразить себя, ощутить себя неповторимой личностью на доступном языке при помощи художественных средств. Терапия искусством формирует позитивное,

радостное восприятие жизни с ее проблемами, способностью находить разные способы и средства для достижения цели, развивает скрытые задатки творческих способностей.

Терапевтическое воздействие на детей оказывает интегративная музыкотерапия. Целью его является построение отношений между ребенком и тем значимым для него человеком, с которым он часто проводит свое время. Обмен информацией осуществляется в понятиях языка телодвижений, вокала, контакта глаз и зрительного сосредоточения на предмете (воздушный шарик, газовый платок, ленточка, подушка, палочки, игрушка и т. д.). По мнению В. И. Петрушина, музыка является самым доступным видом искусства для детей, который стимулирует процессы коммуникации. Музыка оказывает благотворное влияние на нервную систему, совершенствует дыхательную функцию, регулирует движения и сферы жизнедеятельности при помощи трех факторов: вибрационного, физиологического и психологического [13].

На наш взгляд, арт-терапевтические возможности искусства оказывают положительное влияние на процессы адаптации, социализации и творческого развития детей. Культивирование ситуации успеха в творческом процессе способствует гармоничному развитию ребенка и переживанию удовольствия как счастья в рамках гуманистической педагогики. На занятиях, в которых отсутствует критика и оценки, дети намного лучше справляются с творческими задачами и не испытывают стресс. В процессе организации творческой деятельности педагог должен найти возможность для похвалы и поощрения детей. Характерной чертой педагогического взаимодействия является отсутствие отрицательной оценки результатов творческой деятельности детей и критических замечаний.

В практике работы с детьми целесообразно использовать прием «заражения» (А. С. Белкин) — процесс передачи эмоционального состояния от педагога к детям. Жесты, мимику, интонации голоса дети легко копируют, перенимая настроение педагога и осваивая необходимые навыки исполнения без дополнительных объяснений, замечаний или критики. Прием «эмоционального поглаживания» в музыкальных играх-танцах реализуется как тактильный контакт для установления доброжелательных, позитивных отношений: поздороваться друг с другом частями тела, обнять друг друга, поиграть в «Ладушки». Эти и другие приемы направлены на принятие и поощрение ребенка, концентрацию внимания на успешности его действий. Правило для педагога при создании ситуации успеха — не навязывать детям свой темп игры, дать возможность детям просто пребывать в игровой стихии и собственной фантазии. Главным фактором является включение ребенка в творческий процесс, результатом которого является удовольствие, получаемое ребенком от взаимодействия с другими и реализации своих возможностей [9].

По логике исследования нашей проблемы необходимо обратиться к музыкальным ритмам, способным оказывать воздействие на физические, психические и ментальные процессы детей. Ребенок живет в гармонии с разнообразными природными ритмами. Нарушение процессов в организме (соматических, психических, ментальных) приводит к дисгармонии и аритмичности. Музыка играет огромную роль в развитии ритмичности ребенка и может влиять на восстановление нарушенных биоритмов. Еще В. М. Бехтерев заметил уникальные возможности музыкального ритма устанавливать равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Спокойный метр

и ритм способны оказывать успокаивающее действие для возбужденных и гиперактивных детей, и соответственно моторные возможности музыкального ритма способны организовать, скоординировать и растормозить медлительных детей.

Такие средства арт-терапии, как слово, музыка, движение относятся к динамическим ритмам, к которым относятся и жизненные процессы: биение сердца, дыхание и ходьба. Чувство ритма – это врожденное свойство человека, в связи с этим положением задача педагога состоит в том, чтобы сделать ритм слышимым и ощущаемым. Звучащие жесты (хлоп, топ, шлеп, шелк) позволяют осуществить этот процесс. Включение трех основных модальностей: визуальной, аудиальной и кинестетической в процесс обработки информации позволяют получить информацию более адекватной для детских психофизических особенностей. Учеными доказано, что чем больше рецепторов задействовано при восприятии информации, тем информация будет доступнее и понятнее детскому сознанию.

В целом, арт-терапевтические техники не только являются средством коррекции негативных эмоциональных состояний дошкольников, но и способствуют развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

Игротерапия является эффективным средством коррекции и гармонизации эмоциональных состояний дошкольников. Она помогает детям осознавать собственные чувства, выражать эмоции, развивать коммуникативные способности и формировать позитивное отношение к окружающему миру. Рассмотрим основные направления и научные труды, посвященные игротерапии применительно к детям старшего дошкольного возраста.

Так, Е. Ошоватская рассматривает использование игровой терапии как инструмента психокоррекционной работы с детьми, испытывающими трудности адаптации, тревожность и страхи. Ее методический подход основан на комплексном подходе, включающем элементы песочной игры, рисования и сказкотерапии [43].

О. В. Никифорова описывает применение символдрамы в рамках игротерапевтического процесса. Согласно ее исследованию, дети лучше воспринимают абстрактные символы, благодаря чему эффективнее преодолевают стрессовые ситуации и нормализуют свое поведение [40].

И. А. Рыжкова исследует влияние музыкальной игротерапии на коррекцию эмоциональных нарушений у старших дошкольников. Ее работа подчеркивает важность музыкально-игрового взаимодействия в формировании положительной самооценки ребенка и снижении уровня тревожности [51].

С. М. Жигалова изучала эффективность куклотерапии в качестве метода улучшения психологического состояния детей. Автор утверждает, что взаимодействие с игрушечными персонажами способствует раскрытию внутреннего мира ребенка и улучшению его социальной компетентности.

Н. Н. Гуторова разработала комплекс игровых упражнений, направленных на развитие эмпатии и повышение устойчивости к стрессу у детей старшего дошкольного возраста. Исследователь подчеркивает необходимость систематической реализации методик игротерапии в образовательном процессе детских садов [14].

Ниже более подробно рассмотрим методы и формы организации игротерапии:

*Символдрама* — этот метод позволяет ребенку визуализировать свои переживания посредством образов и символов. Здесь используется рисунок, лепка, аппликация, игра с песком (в сущности, она отражает арт-терапевтическую технику изотерапии).

*Прослушивание и воспроизведение музыки и ритмов* — этот метод включает слушание музыки, музыкальные игры, занятия ритмической гимнастикой. Музыкальные упражнения помогают снять напряжение, выразить негативные эмоции и стимулируют креативность.

*Рассказывание, сочинение и прослушивание сказок* — рассказывание терапевтических историй и проигрывание ситуаций способствуют развитию эмоционального интеллекта и формируют умение решать проблемы.

*Драматизация* — дети играют роли персонажей, изображающих разные типы поведения и чувств. Этот метод развивает способность распознавать чужие эмоции и контролировать свое собственное поведение.

*Психодрама* — ребенок участвует в импровизированных сценах, отражающих реальные жизненные ситуации. Психодрама стимулирует самоанализ и осознание последствий собственных действий.

Очевидно, что описанные выше методы игротерапии во многом отражают выделенные нами основные виды арт-терапевтических методик, при этом игротерапия является отдельным видом арт-терапии, наряду с музыкотерапией, сказкотерапией и изотерапией.

Игротерапия является эффективным методом психолого-педагогической поддержки и развития детей старшего дошкольного

возраста, оказывая положительное воздействие на их эмоциональное состояние благодаря следующим аспектам:

1. Развитие эмоциональной сферы. Игры помогают детям осознавать собственные эмоции и чувства окружающих. Через сюжетно-ролевые игры дети учатся выражать радость, гнев, страх, удивление, сочувствие и эмпатию, развивая способность распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей.

2. Освобождение эмоций и снятие напряжения. Во время игровой терапии ребенок получает возможность свободно выразить накопившиеся негативные переживания, страхи и тревоги, выплеснуть агрессию безопасным способом. Это способствует снижению уровня тревожности и стресса, повышению уверенности в себе и формированию позитивного отношения к окружающим людям и миру в целом.

3. Формирование коммуникативных навыков. В играх дети взаимодействуют друг с другом, обмениваются эмоциями, впечатлениями, осваивают социальные роли, приобретают опыт взаимодействия в коллективе. Они учатся договариваться, разрешать конфликты мирным путем, прислушиваться к мнению сверстников, что укрепляет межличностные связи и улучшает настроение ребенка.

4. Повышение самооценки и развитие самостоятельности. Успешное выполнение игровых заданий повышает уверенность в собственных силах, формирует чувство компетентности и собственной значимости. Дети ощущают себя успешными и способными справиться с трудностями, испытывают удовлетворение от достижения целей, у них повышается уровень мотивации к познанию нового.

5. Разрешение внутренних конфликтов и проблем. Некоторые игровые ситуации позволяют ребенку символически проигрывать жизненные трудности, снижая интенсивность переживаний и облегчая процесс принятия решений. Например, игра позволяет проработать ситуацию развода родителей, потери близкого человека, переезда в новый город, поступления в детский сад или школу.

Таким образом, игровая терапия положительно влияет на эмоциональное благополучие дошкольника, развивает адаптивные способности, создает условия для полноценного личностного роста и успешной социализации ребенка.

Сказкотерапия — направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

Суть занятий по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами сказкотерапии:

1. Развитие у дошкольников умения управлять эмоционально-волевой сферой: радостью, грустью, спокойствием, злостью, интересом, страхом, произвольными действиями.
2. Формирование представлений о добре, справедливости, отзывчивости, умение управлять своим поведением в коллективе.
3. Расширение познавательной сферы (мышления, памяти, внимания, речи, воображения).
4. Воспитание коммуникативных умений со сверстниками, профилактика конфликтов.

Таким образом, сказка наполняет внутренний мир детей старшего дошкольного возраста оптимизмом, стремлением в трудных

ситуациях искать и находить силу внутри себя и видеть поддержку окружающих.

У детей старшего дошкольного возраста значительно развит механизм идентификации, т.е. процесс эмоционального объединения себя с другим человеком, персонажем и присвоение его норм, ценностей как своих. Поэтому, воспринимая сказку, дошкольник, с одной стороны, сравнивает себя со сказочным героем, и это позволяет понять ему, что не только у него есть такие проблемы. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций.

Занятия по сказкотерапии выполняют несколько функций:

1. Прогностическая и диагностическая. Сказка позволяет узнать о человеке, его проблемах, выявить характерные черты личности.

2. Развивающая. Направлена на развитие индивидуальности, формирование у ребенка творческих способностей, социально-адаптивных навыков, а также способствует процессам обучения и воспитания.

3. Коррекционное (терапевтическое) воздействие. Сказка влияет на поведение и мировоззрение ребенка, способствует преодолению его психологических проблем.

В сказкотерапевтическом процессе на данный момент используется 5 видов сказок (классификация Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой):

1. Художественные. К ним относятся те, которые созданы многовековой мудростью народа — народные сказки, а также авторские истории. В них есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический аспекты.

2. Дидактические. Они создаются педагогами для подачи учебного материала.

3. Психокоррекционные. Создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Сказку можно просто читать, не обсуждая ее (возможность побыть с самим собой и подумать).

4. Психотерапевтические. Сказки, раскрывающие глубокий смысл происходящих событий. Они часто оставляют человека с вопросом, помогают изменить отношение людей к человеку, увидеть скрытые положительные стороны души.

5. Медитативные. Эти сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, развития личностного роста. Главная особенность медитативных сказок — это отсутствие конфликта и злых героев.

При проведении сказкотерапии обязательно необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. От степени психологического комфорта непосредственно зависит их активность, глубина эмоциональной включенности. До проведения сказкотерапии детям необходимо ознакомиться со сказкой, что способствует получению целостного впечатления от ее текста.

Большое внимание следует уделять также двигательной активности. Усталость после многократного выполнения психогимнастических этюдов приводит к произвольному расслаблению организма и, следовательно, снятию эмоционального напряжения.

С целью развития артикуляционного аппарата старших дошкольников используются звукоподражательные слова, голоса животных. В результате у детей будут вырабатываться интонационное чутье, сила голоса, дикция. Эти умения служат в дальнейшем опорой для развития эмоциональности детей, выразительности, живости.

Немаловажную роль играет психогимнастика. Использование данного метода побуждает к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, произвольному снятию напряжения и расслаблению мышц тела.

Коррекционный эффект при разработке истории для каждого конкретного ребенка и рассказывании достигается при соблюдении ряда условий:

1) сюжетная линия сказки должна соответствовать интересам, увлечениям, интеллектуальному уровню ребенка и включать в себя действующих лиц конфликта, в метафорической форме напоминая реальную;

2) сюжетная линия сказки начинается с завязки (описывания жизни и отношений сказочного героя), подводит к кульминации (кризисной ситуации) и через испытания (где герой пробует ряд решений) подходит к развязке (в которой герой находит выход). После завершения сеанса проверяется правильность выбранной позиции, соответствие ее потребностям персонажа; решение эмоционально подкрепляется и связывается с будущим героя;

3) использование психологом в сказке имени ребенка, интонаций, пауз, элементов внушения, слов, применение неопределенных, неконкретных выражений («все», «каждый», «все дети делали так»), облегчающих восприятие сюжета, идентификацию с персонажами.

В методике Т. В. Вохмяниной выделяются два разных подхода к сказкотерапии, которые отличаются, с одной стороны, степенью индивидуализации используемых психотерапевтических сказок, а с другой — степенью директивности применяемого подхода [23].

При директивном подходе психолог задает тему занятия и активно участвует в сказкотерапии, подбирает психотерапевтические метафоры в соответствии с проблемами ребенка, наблюдает за его реакциями в процессе рассказывания.

На начальном этапе работы с ребенком проводится предварительная беседа, в которой выясняются интересы и увлечения ребенка. Это помогает в дальнейшем создать историю, близкую и понятную ребенку, вжиться в сказочный образ, соотнести его и свои проблемы, увидеть выход из сложившейся ситуации.

Недирективное проведение сказкотерапии основывается на признании уникальности личности ребенка, своеобразия его внутреннего мира. В этом случае целью сказкотерапии является оказание ребенку помощи в выявлении и осознании своих проблем и путей их решения. Поддерживается атмосфера эмоционального принятия ребенка, подкрепления всего положительного. Занятия могут быть составленными из цикла историй, связанных героями и их приключениями. При этом каждый ребенок индивидуален и воспринимает сказку по-своему, стараясь взять из нее только то, что актуально для него, созвучно его проблемам.

Таким образом, групповая сказкотерапия, так же как индивидуальная, предполагает предварительную психологическую диагностику, которая помогает выявить круг проблем у детей группы и подобрать максимально «эффективные» сказки и игры. По мнению психологов, использующих сказкотерапию как метод коррекции, хорошие результаты при групповой форме работы показывают дети, не владеющие элементарными навыками общения, замкнутые, пассивные, или дети с нарушением поведения, неконтролируемой агрессией, с завышенной самооценкой, страдающие фобиями.

Тревожные дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи. Особенно важным является изучение тревожности в дошкольном возрасте, когда эта черта находится в стадии своего становления и когда еще возможно предпринять своевременные меры.

Песочная терапия — научно обоснованный метод креативной терапии, проверенный многолетней практикой квалифицированных специалистов в области психологии. В бессознательном состоянии руки человека становятся языком его внутреннего мира, с помощью которого он строит образы и сюжеты. Анализ песочного творчества приводит к раскрытию внутреннего потенциала, выявлению различных психологических травм, нахождению путей избавления от них. Посредством песочной терапии можно решить многие проблемы и найти выход из любой жизненной ситуации, оценить уровень агрессии, и избежать стрессов. Погрузившись в творческий процесс, ребенок начинает лучше понимать себя, контролировать собственное поведение и поведение других.

Наблюдение и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей старшего дошкольного возраста, снижает уровень тревожности, агрессивности, нормализацию его социального поведения, коррекцию детско-родительских отношений, создание для ребенка обстановки внешней безопасности, внутренней защищенности, оказание ему максимальной поддержки. Песочная терапия является частью совместной комплексной работы специалистов с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими высокую тревожность.

Песочная терапия — один из психотерапевтических, психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем, а именно — снижение тревожности

у детей старшего дошкольного возраста через творчество и игру. Методы песочной терапии являются достаточно ценным инструментом коррекции детской тревожности. Особенно эффективны они при работе с детьми старшего дошкольного возраста. Дошкольник не понимает причин происходящего с ним, и своеобразная песочная терапия дает возможность человеку представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире.

Обоснованная современными учеными практика показывает, что взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, устранить страхи, развить сенсомоторные навыки, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Игра на песке может служить тревожному ребенку жизненно важной поддержкой, а также средством выражения себя на доступном уровне.

Согласно исследованиям в процессе практической деятельности установлено, что хорошие результаты в снижении внутреннего напряжения, повышении психоэмоционального комфорта, дает именно песочная терапия.

Различные упражнения на световом столе с песком позволят ознакомить детей с основными эмоциями, обучить определению эмоционального состояния и отражению его вербально и невербально, поможет осознать испытываемые эмоции. Песочная терапия способствует снятию напряжения, осознанию и регулированию негативных переживаний, формированию адекватной самооценки. Также пескотерапия способствует развитию воображения, обучению навыкам доступными средствами отражать полученные впечатления. Форма работы может быть, как индивидуальная, так и групповая.

Песочная терапия имеет главное достоинство — ребенок простым и интересным способом может построить целый мир, ощущая при этом себя его творцом это. И именно это ощущение будет способствовать постепенному формированию чувства уверенности в себе и, как следствие, снижению внутренней тревоги.

Резюмируя вышесказанное, хотелось бы отметить, что любой метод арт-терапии по-своему уникален и ценен и каждый может быть направлен на разрешение эмоциональных проблем, как в работе с детскими страхами, тревожностью и агрессией, так и на развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

### **Выводы по первому разделу**

Для гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста, по мнению многих ученых, можно использовать следующие рекомендации: создание эмоционально-развивающей среды; благоприятное цветовое решение, комфортный температурный режим, удобная мебель, соответствующая музыка, наличие специально организованных зон; режим дня; чередование бодрствования и сна, питания, грамотная организация различных видов деятельности, соблюдение правил личной гигиены; использование игр и упражнений: на развитие словаря эмоций, на развитие понимания эмоций, на управление эмоциями, на эмоциональное

присоединение, на моделирование эмоций; включение эмоционально-развивающей среды, а также представленных игр и упражнений в образовательный процесс поможет стабилизировать эмоциональное состояние ребенка. Дети начинают проявлять больше эмпатии, лучше интерпретируют эмоции сверстников и взрослых людей.

Таким образом, можно обозначить наиболее значимые позиции применения арт-педагогике как средства коррекции эмоциональных состояний детей:

1) создается положительный эмоциональный настрой в группе;

2) облегчается процесс коммуникации со сверстниками, педагогом, другими взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;

3) возможность на символическом уровне экспериментировать с разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые ребенок привык подавлять;

4) создаются условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве;

5) возможность творческого самовыражения, развития воображения, эстетического опыта, практических навыков творческой деятельности, художественных способностей в целом;

6) повышаются адаптационные способности ребенка в коллективе;

7) способствует коррекции различных отклонений и нарушений эмоционального развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления;

8) позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

В качестве методических рекомендаций непосредственно нами были разработаны следующие приемы педагогического взаимодействия с детьми, имеющими нестабильное эмоционально-психологическое состояние.

1. Переключайте внимание на предмет. Этот прием имеет для ребенка психологическое и терапевтическое значение. Действуя с предметом в руках, ребенок перестает контролировать себя и свои действия, не ждет оценки педагога и реакции детей. Все внимание переключается на сам предмет, который может ошибаться. Оценку получает в данном случае не ребенок, а предмет. Лучшим замечанием со стороны педагога могут служить следующие речевые модели: «Мне нравится, как ты занимаешься, ты старательный. Но сегодня, мне кажется, твой платок был недостаточно легкий и полетный. Ты постарайся в следующий раз с ним договориться».

2. Культивируйте успех ребенка в деятельности. Повторяйте многократно слова: «Молодец! Ты стараешься! У тебя все получится! Ты — лучший! Я горжусь тобой! Я люблю тебя!». Одобрения закладывают основу будущего уверенного в себе человека. Это особенно важно и необходимо неговорящим детям и детям с нарушением речевой функции. Они ждут похвалы педагога, признания и принятия коллективом детей.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Арт-терапия представляет собой способ воздействия на человека с целью психотерапевтической помощи, коррекции эмоциональных состояний.

2. Предметом применения арт-терапии в образовании является психологическая поддержка с целью восстановления духовной защищенности ребенка и адаптации его в образовательном учреждении.

3. Использование педагогами арт-терапевтических возможностей видов искусств (музыка, живопись, поэзия) необходимы для решения задач, связанных с диагностикой эмоционального состояния ребенка, его творческих потребностей и возможностей.

Таким образом, использование арт-терапии с помощью различных видов искусств сегодня имеет широкое применение в коррекции эмоциональной нестабильностей у детей, проживающих в семьях участников специальной военной операции, а также как основное средство развития творческих способностей у детей дошкольного возраста.

## **2 Реализация арт-терапевтических техник в практической деятельности по гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста**

### **2.1 Методы диагностики эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста**

Диагностика эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста необходима для решения ряда важных педагогических и психологических задач. Основные цели диагностики:

1. Оценка уровня развития эмоций. Определение сформированности базовых эмоциональных реакций, понимания собственных чувств и чувств окружающих.
2. Выявление особенностей реагирования. Изучение типичных способов выражения эмоций детьми, их адекватности ситуации и социальной среды.
3. Раннее выявление проблем поведения. Диагностика помогает выявить тревожные состояния, страхи, агрессивность, застенчивость, апатичность и другие негативные проявления.
4. Поддержка адаптации ребенка. Оценка готовности ребенка к поступлению в школу, формирование предпосылок успешной социализации и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
5. Коррекционная работа. По результатам диагностики составляется индивидуальный план психологической поддержки и коррекции эмоциональных нарушений.

6. Развитие эмоционального интеллекта. Помогает педагогам развивать у детей способность распознавать эмоции, управлять ими и строить конструктивные взаимоотношения.

Диагностика эмоциональных состояний старших дошкольников включает ряд методик, разработанных специалистами-психологами. Стоит отметить, что часто диагностические методики уже подразумевают элементы арт-терапевтических техник. Рассмотрим кратко некоторые наиболее распространенные из них:

### **1. Диагностика агрессии**

Диагностика агрессивного поведения у старших дошкольников позволяет выявить особенности эмоционально-поведенческих реакций ребенка, оценить уровень проявления агрессивности и определить факторы риска ее развития. Существует ряд методов и методик, разработанных специалистами-психологами, позволяющих проводить такую диагностику.

Методы и методики диагностики агрессии:

#### **1) Метод наблюдения («Метод наблюдения»)**

Авторы: Ю. С. Шевченко, А. А. Романов. Описание метода: включает систематическое наблюдение за поведением ребенка в естественных условиях игровой деятельности, взаимодействия с взрослыми и сверстниками. Ведется протокол фиксации поведенческих проявлений агрессии (вербальной, физической). Оцениваются частота, интенсивность и формы выражения агрессии.

#### **2) Анкетирование родителей и педагогов («Анкета Басса–Дарки»)**

Автор: Д. М. Льюис адаптировал анкету А. Басса и М. Перкиса. Описание метода: родители и педагоги оценивают частоту появления агрессивных форм поведения у ребенка по специально

составленной анкете. Вопросы касаются разных видов агрессии (физической, вербальной, косвенной).

### 3) Проективные методы («Тест руки Эдвардса»)

Автор: Ф. Эдвардс. Описание метода: ребенку предлагается нарисовать руку взрослого человека, который держит карандаш. Затем психолог интерпретирует рисунок, выявляя признаки агрессии и тревожности. Эта методика основана на предположении, что рисунок отражает внутренние переживания и эмоции ребенка.

### 4) Диагностика склонности к агрессивному поведению («Методика изучения представлений детей о дружеских отношениях»)

Автор: Н. Л. Кряжева. Описание метода: проводится опрос детей, направленный на выявление особенностей восприятия ими дружеских взаимоотношений. Используются задания типа описания ситуаций дружбы, доверия и поддержки среди сверстников. Анализируются характеристики реагирования ребенка на конфликты, трудности и способы разрешения конфликтных ситуаций. Таким образом, диагностика агрессии у детей старшего дошкольного возраста проводится комплексно с использованием нескольких подходов и методик, позволяющих всесторонне изучить проблему агрессивного поведения. Это способствует своевременному выявлению факторов риска и разработке эффективных мер профилактики и коррекции агрессивности у детей.

## 2. Диагностика страха

Диагностика страхов у старших дошкольников является важным этапом выявления эмоциональных нарушений и коррекции поведения ребенка. Наиболее распространенными методами диагностики являются опросники, беседы, наблюдение и рисуночные тесты. Рассмотрим наиболее известные методики и подходы, разработанные специалистами-психологами и педагогами.

Методики тестирования и наблюдения: наиболее часто применяемые методы включают опросники, созданные специально для родителей и педагогов, и наблюдение за поведением ребенка в естественных условиях.

1) Методика «Страхи в домиках» А. И. Захарова. Это методика позволяет выявить страхи ребенка через рисование дома с двумя комнатами («страховая комната» и «безопасная комната»). Ребенку предлагается нарисовать оба помещения и рассказать, что находится в каждой комнате. Автор описывает типичные детские страхи и дает рекомендации родителям и специалистам по устранению выявленных проблем.

2) Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Этот тест направлен на выявление уровня тревоги и беспокойства у детей путем анализа рисунков, выполненных ребенком самостоятельно. Авторы предлагают детям выбрать картинки с изображениями ситуаций, вызывающих тревогу или страх, и описать причины своего выбора.

3) Анкетирование родителей «Детские страхи» Т. В. Архиреевой. Анкета предназначена для заполнения родителями и направлена на оценку наличия определенных детских страхов, частоты их проявления и влияния на поведение ребенка. Она помогает определить интенсивность переживаний ребенка и способы помощи взрослым.

4) Рисуночный тест «Нарисуй свое настроение» Е. С. Гребенщикова. Тест включает задание ребенку нарисовать собственное состояние, используя цветовые ассоциации. Анализ рисунка позволяет оценить степень тревожности, наличие негативных эмоций и уровень стресса у ребенка.

При проведении диагностической процедуры важно учитывать возрастные особенности восприятия детьми действительности и необходимость создания комфортной обстановки для доверительного контакта ребенка и психолога.

Рекомендуется проводить диагностику поэтапно:

- 1) предварительное знакомство с ребенком и установление доверительных отношений,
- 2) проведение диагностического мероприятия в спокойной обстановке,
- 3) оценка результатов диагностики специалистом и предоставление рекомендаций родителям и воспитателям.

Таким образом, диагностика страхов у детей старшего дошкольного возраста требует комплексного подхода, включающего использование специализированных методик и методов психодиагностики, учитывающих индивидуальные особенности каждого ребенка. Использование предложенных методик позволит своевременно выявить проблемы и оказать необходимую помощь ребенку.

### **3. Диагностика тревожности**

Диагностика уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста является важным этапом выявления особенностей эмоционального состояния ребенка перед поступлением в школу. Для оценки детской тревожности разработаны специальные методики, среди которых выделяются наиболее распространенные и проверенные временем инструменты. Вот некоторые из них с подробным описанием методик и их авторов:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Автор: Б. Н. Филлипс (адаптирована О. В. Хухлаевой). Методика предназначена для изучения выраженности общей тревоги, связанной с процессом обучения, школьными ситуациями

и взаимодействием с педагогами и сверстниками. Включает в себя набор утверждений, оцениваемых ребенком («верно – неверно») по пятибалльной шкале. Результаты интерпретируются путем подсчета баллов по каждой шкале и общего показателя тревожности. Преимущества: позволяет выявить специфику школьных страхов и определить уровень адаптации ребенка к учебному процессу.

2. Тест тревожности (Тэммл, Дорки, Амэн). Авторы: Арнольд Дж. Тэммл, Мэри Дорки, Вирджиния Р. Амэн. Этот тест направлен на диагностику различных форм тревожности (общая тревога, страхи, неуверенность). Представляет собой серию рисунков с различными жизненными ситуациями, ребенок должен выбрать рисунок, отражающий его собственное состояние или ситуацию. Ответы оцениваются согласно ключу. Особенности: простота проведения и интерпретация результатов позволяют применять методику даже воспитателям дошкольных учреждений.

3. Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина. Авторы: Ч. Д. Спилбергер (адаптация Ю. Л. Ханина). Это классический инструмент исследования личностной и реактивной тревожности, предназначенный для старших дошкольников и младших школьников. Детям предлагается оценить утверждения относительно своего самочувствия в определенных ситуациях (например, при знакомстве с новыми людьми). Достоинства: объективность результатов, легкость восприятия детьми.

4. Проективная методика «Рисунок семьи». Используется для выявления степени тревожности и беспокойства ребенка посредством анализа нарисованных фигур членов семьи. Важно учитывать отношение ребенка к родителям, братьям/сестрам, эмоциональную близость, наличие конфликтов. Интерпретация: особенности

рисунка (размеры изображений, расстояние между фигурами, порядок рисования, детали внешности) помогают специалисту сделать выводы о наличии тревожности и уровне семейных взаимоотношений.

#### 5. Детская шкала тревожности Р. Тейлор.

Цель: анализ степени тревожности ребенка. Ход исследования: используются специально подобранные картинки, демонстрирующие разные жизненные ситуации. Ребенок выбирает картинку, соответствующую своему состоянию. Шкала измеряет общую тревожность, школьную тревожность и социальную тревожность.

6. Анкетирование родителей и педагогов. Дополнительно используются опросники для родителей и воспитателей, направленные на выявление поведенческих признаков повышенной тревожности у ребенка (частые слезы, трудности засыпания, жалобы на здоровье, застенчивость и замкнутость). Пример опросника: Оценочная анкета Н. И. Гарбузова, направленная на изучение проявлений невротической тревожности у детей младшего школьного возраста.

Эти диагностические методы дополняют друг друга и позволяют составить целостную картину психоэмоционального состояния ребенка, своевременно выявляя признаки повышенной тревожности и обеспечивая возможность коррекции негативных состояний.

#### 4. Диагностика эмоционально-волевой сферы

Диагностика эмоционально-волевой сферы дошкольников включает комплекс методик, позволяющих выявить особенности восприятия эмоций, самооценки, волевых качеств и уровня тревожности ребенка. Вот некоторые широко используемые диагностики:

## I. Диагностика особенностей эмоциональной сферы

1. Методика изучения понимания детьми эмоциональных состояний взрослых и сверстников («Картинки и истории»). Автор: О. В. Хухлаева.

Цель: изучение способности ребенка распознавать эмоции по выражению лица и поведению персонажей картинок и рассказов. Возраст: 5–7 лет.

2. Кинетический рисунок семьи. Авторы: Р. Бернс, С. Кауфман. Цель: выявление особенностей внутрисемейных взаимоотношений, восприятие ребенком своей роли в семье, уровень тревожности и агрессии. Возраст: старше 5 лет.

3. Цветовой тест Люшера (детская версия). Автор: Макс Люшер. Цель: диагностика психоэмоционального состояния, наличие напряжения, утомления, тревоги, стресса. Возраст: дети старше 4-х лет.

## II. Исследование волевой регуляции поведения

1. Тест «Саморегуляция и произвольность действий». Автор: Н. И. Гуткина. Цель: исследование развития воли, умения планировать деятельность, осуществлять самоконтроль. Возраст: старший дошкольный возраст.

2. Экспериментальная методика Е. О. Смирновой и Т. А. Репиной («Игра по правилам»). Цель: оценка степени сформированности произвольного поведения, умения соблюдать правила игры, способность подчиняться требованиям взрослого. Возраст: около 6-и лет.

3. Игра «Волшебники». Цель: наблюдение за поведением ребенка в игре, выявление особенностей поведения в социальных взаимодействиях. Ход исследования: проводится игра, где дети получают задание построить волшебный замок. Во время игры

психолог наблюдает за инициативностью, лидерскими качествами, способностью учитывать мнение других участников.

### III. Изучение уровня тревожности и страхов

1. Проективная методика «Страхи в домиках». Автор: А. М. Прихожан. Цель: определение наличия конкретных детских страхов, выделение преобладающих форм страха. Возраст: примерно 5–8 лет.

2. Шкала детской тревожности (ЧДТС). Авторы: Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко. Цель: измерение общего уровня тревожности, дифференцированное обследование отдельных проявлений тревожности. Возраст: от 5 до 10 лет.

### IV. Выявление особенностей самооценки и мотивации достижения успеха

1. Методика «Кто Я?» (модификация Дембо–Рубинштейна). Авторы: Ю. Е. Горбатова, И. Ю. Кузнецова. Цель: получение представления о личностных характеристиках, оценочных установках ребенка относительно себя самого. Возраст: дети старшего дошкольного возраста.

2. Методика оценки мотивационной направленности («Выбор профессии и достижений»). Автор: Е. И. Щебланова. Цель: выяснение предпочтений ребенка относительно ситуаций успеха или неудач, склонности к выбору определенных видов деятельности. Возраст: подготовительная группа детского сада.

3. «Домик-мечта» (рисование мечты). Цель: получение представления о мотивации и уровне притязаний ребенка. Ход исследования: детям предлагают нарисовать дом своей мечты. Особенности рисунка позволяют оценить волевые качества, мотивацию достижения успеха и свою самооценку.

Эти методы позволяют психологу всесторонне оценить состояние эмоционально-волевой сферы ребенка, своевременно выявить возможные проблемы и определить направления коррекционно-развивающей работы. Также вышеназванные диагностические методики помогают специалистам получить комплексную картину развития эмоционально-личностной сферы ребенка, своевременно выявлять проблемы и проводить коррекционные мероприятия. В приложении данного учебно-методического пособия представлены некоторые диагностические методики (Приложение А).

## **2.2 Арт-терапевтические техники как средство гармонизации эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста**

Арт-терапия представляет собой совокупность психотерапевтических методов, направленных на развитие творческих способностей ребенка, снятие напряжения, улучшение коммуникативных навыков и стабилизацию эмоционального фона. Для старших дошкольников эффективна комбинация разных арт-терапевтических техник, каждая из которых помогает ребенку выразить себя, снять стресс и гармонизировать свое состояние. Рассмотрим каждую технику подробнее, включая конкретные игры и занятия.

Изотерапия направлена на использование изобразительного искусства (рисование, лепка, аппликация) для выражения чувств

и эмоций ребенка. Данный вид работы с детьми старшего дошкольного возраста выступает как один из наиболее распространенных видов арт-терапии. Рисование является творческим процессом, позволяющим ребенку чувствовать и понимать себя, выражать свои мысли и чувства, освобождаться от конфликтов и отрицательных переживаний прошлого и настоящего. Данный метод психокоррекции основан на влиянии искусства на эмоциональную и личностно-смысловые сферы человека, систему его отношений, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством.

Изотерапия представляет собой большое количество способов рисования с использованием различных изобразительных и подручных средств.

Так, в работе с детьми старшего дошкольного возраста может быть использован метод нейрографики. Детям предлагается изобразить на листе формата А4 разнообразные линии, которые сначала не пересекаются, а затем, когда остается мало свободного места на листе, линии могут пересекаться в любом направлении. Впоследствии каждый ребенок находит места пересечений линий и сглаживает образовавшиеся углы посредством их закрашивания. Важно выбрать для рисования линий и закрашивания углов нейтральный однотонный плотный цвет. Затем образовавшиеся пустоты между линиями дети должны раскрасить в разные любимые цвета.

Также детям старшего дошкольного возраста следует предложить упражнение «Прячем страхи», которое заключается в схематичном изображении страха, а затем его заштриховывании и преобразовании в какой-либо сюжет. Так, например, страх «подक्रоватного чудовища» дети могут изобразить в виде лица с большими

глазами, которое впоследствии заштриховывается и в итоге получается круг яркого цвета. Затем получившийся круг может, например, превратиться в лужу, в которой ребенок изобразит маленького веселого лягушонка.

В качестве упражнения «Победим страх» детям старшего дошкольного возраста можно предложить рисование в технике кляксографии. Каждый рисунок преобразуется детьми в большие букеты цветов разных размеров и оттенков.

Для изучения собственных эмоций и эмоций окружающих людей подойдет упражнение «Цвет настроения». Детям предлагается нарисовать картину своего настроения, используя любые цвета и формы. Это упражнение позволяет выражать эмоции визуально и развивает способность осознавать собственные чувства.

Упражнение «Рисунок в паре» способствует формированию чувства партнерства и доверия. Дети садятся напротив друг друга и рисуют совместно одну картинку. Один ребенок начинает рисовать, второй продолжает.

Также упражнение «Сказочный герой» поможет детям старшего дошкольного возраста научиться выражать свое видение любимых персонажей. Каждый ребенок выбирает себе героя из сказки и рисует его портрет, подчеркивая особенно яркие черты характера персонажа. После завершения рисунка дети рассказывают историю о своем герое.

Наряду с традиционными техниками рисования могут применяться и нетрадиционные техники, одной из которых является техника рисования на воде «Эбру». Для этого следует подготовить специальные краски для рисования в данной технике. Перед началом работы педагог объясняет простые правила рисования

красками на воде, а затем предоставляет ребенку полную свободу выражения эмоций в рисунке. Для начала на поверхность воды наносятся краски, затем при желании капли красок можно преобразовать с помощью зубочистки или тонкой палочки, также можно добавить новые цвета в образовавшиеся фигуры. После того как замысел рисунка выполнен, он переносится на бумагу посредством ее наклеивания на поверхность воды. Затем лист бумаги необходимо просушить.

Помимо вышеназванных техник, в работе с детьми старшего дошкольного возраста также используется нетрадиционная техника рисования нитками. Кроме ниток также можно использовать тонкие цепочки, мелкие бусы, канцелярские резинки. Перед рисованием нить (бусы, цепь и т.д.) помещается в баночку с краской любого цвета, либо густо окрашивается кистью, а затем в произвольном порядке выкладывается на лист бумаги (при этом нужно оставить небольшой кусочек конца нити неокрашенным). Это необходимо для того, чтобы не испачкать краской руки. После этого поверх кладется еще один лист бумаги, неплотно прижимается к первому, и ребенок должен не очень быстро потянуть кончик нитки или цепочки на себя, при этом нужно стараться не тянуть нить вверх, а лучше параллельно поверхности стола. После этого можно убрать верхний лист бумаги и полюбоваться результатом. По такому же принципу можно добавить элементы другого цвета, или дорисовать какие-либо детали кистью или пальчиками.

В качестве коллективной работы может применяться техника рисования ладошками. Дети старшего дошкольного возраста, например, могут изобразить солнышко с разноцветными лучиками. По такому же принципу изображается природный пейзаж с лесом и горами; отпечатками детских ладошек также можно нарисовать

птиц и зверей. Мелкие детали дорабатываются кистью и отпечатками ватных палочек.

Необычным и впечатляющим для детей старшего дошкольного возраста станет способ рисования природными материалами. Для этого заранее следует собрать большие листья, травинки, цветы, палочки и камешки. Рисование производится по индивидуальному замыслу каждого ребенка старшего дошкольного возраста. В результате рисования природными материалами могут получиться и морские пейзажи, и портреты людей, и изображения сюжетов любимых сказок.

Еще одним видом изотерапии, наряду с рисованием по мокрому, монотипией и многими другими, является соленое тесто и пластилинография. Данный способ изобразительной деятельности не только позволяет гармонизировать эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста, но и способствует развитию ощущения пространства, мелкой моторики рук, умения соблюдать пропорции.

Также детям старшего дошкольного возраста может понравиться такая техника рисования, как каракули. Детям предлагается в свободной форме изобразить на листе самые разнообразные каракули. Затем каждому ребенку нужно дополнить каракули разными деталями. Дети могут изобразить цветы, глазки, ушки, бабочек, звездочки и многие другие элементы.

Таким образом, изотерапия — это метод психокоррекции, с помощью которого моделируются взаимоотношения и выражения различных эмоций, как положительных, так и отрицательных, поэтому ее используют для снятия психического напряжения, формирования зоны жизненного комфорта, рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуры взаимоотношений с окружающим

миром. Изотерапия является наиболее понятным и действенным инструментом для гармонизации эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста. Ребенку привычно выражать свои чувства на рисунке — это способствует комфортной и доверительной терапии.

Музыкотерапия задействует музыку и звуки для улучшения эмоционального состояния ребенка и снятия стресса. Музыкальная арт-терапия использует «язык» визуальный и пластический. Сегодня это актуально при работе с детьми, которые не всегда могут выразить словами свое эмоциональное состояние, задачу, проблему. Жест, пластическое движение, пантомимика под музыку позволяют ребенку выразить все то, что он не может высказать словами.

Одним из компонентов интегративной музыкотерапии составляет хоровое пение (вокализация). Практика показывает, что хоровое пение помогает детям с сохраненной функцией речи «выплеснуть» эмоции, комплексы, агрессию, депрессию, неуверенность, избавиться от зажимов. Во время пения при помощи голоса происходит выплеск как положительной, так и отрицательной энергии. Тем самым гармонизируется общее состояние организма. В коррекционной работе с детьми полезно использовать элементарные вокальные импровизации. Дети воспроизводят голосом и движением как они потягиваются, делают вдох, зевают. Затем пропевают гласные: А-О-У-Э-Ы-И-Я в разных сочетаниях и вариантах. Под музыку можно использовать звукоподражания животным, голосовые или дыхательные звуки. При работе с голосом хороший результат при создании ситуации успеха достигается в кластерном пении. Педагог обращается к детям: «Я буду пропевать звуки тишины, а вы закройте глаза и постарайтесь найти свои

тихие звуки и пропеть их. Звуки бывают разные: шуршащие, скрипучие, пищащие, певучие». В кластерном пении каждому ребенку (даже «гудошнику») дается право быть лучшим, единственным и неповторимым. Нечистое пение и интонации развиваются! Такие указания, как: «помолчи», «послушай, как поют другие», «пой потише» не дают результата. Педагог может заметить, что голос Пети воспроизвел скрипучие звуки, а голос Вовы передал звуки тишины (Петя и Вова интонировали не очень чисто). Часто вместо замечания педагог уточняет или изменяет правила игры.

В хоровом пении эффективно использовать пластическое интонирование. Этот прием поможет в процессе вокализации и звукообразования. Он позволяет прочувствовать музыкальные переживания и передать их через движения своего тела. Пример: звук становится выше вместе с мягкими движениями рук вверх. При понижении тона руки опускаются вниз. При долгом звучании можно плавно двигать руками справа налево перед собой. Чтобы естественно интегрировать действия с музыкой, используйте предметы. Для этого подойдут легкие платки, ленты, тесемки, шарфы, вееры, листочки, цветы, снежинки и т. д.

Игры со звуками как один из составляющих компонентов музыкотерапии. Мы считаем, что музыка создается человеком при помощи фортепиано, скрипки или симфонического оркестра. Однако мир окружающих звуков богат, стоит только подключить фантазию и воображение. Дети легко могут в звуках металлических предметов услышать звон сосулек или музыку дождя. Так рождаются волшебные звуки ледяного царства Снежной королевы или Дождливой королевства. Погремушка из скорлупок фисташковых орехов поможет рассказать историю осенних листьев. Воздушная свистулька (коробочка с отверстием, привязанная к веревке) может

воспроизводить звуки как птица. Воздушная свистулька из прищепки может жужжать как муха. Отдельное внимание хотим уделить звучащему инструменту- скрипучке «Бабайка» (коробочка на леске, привязанная к палочке). При игре на данном инструменте издается скрипучий звук, меняющий свою высоту в зависимости от натяжения струны. Педагоги с помощью скрипучки могут корректировать детские страхи. Следует сказать детям, что он не страшный, а грустный. Все его боятся и не хотят дружить. Можно пощипать струну пальчиком и спеть вместе с «Бабайкой», подружиться. С помощью скрипучки ребенок «договаривается» со своим страхом. Это особое слушание пространства мира свойственно детям. Созданная детьми своя музыка не имеет места во взрослом мире. Главный смысл элементарной детской музыки — прикладной, она помогает детям познавать и исследовать мир, искать пути взаимодействия с миром звуков и способов самовыражения через звук. Игры со звуками — это творчество-исследование по изучению звуковых свойств различных материалов; детских музыкальных инструментов.

Следующий компонент интегративной музыкотерапии — это музицирование. Музыкальные инструменты выступают в роли посредника между внутренним миром ребенка и средой. Большую роль в работе с музыкальными инструментами играют игры-диалоги инструментов. Особенно важно понять, что взаимодействие с инструментом — это не обучение детей игре на музыкальных инструментах. Здесь не используются мелодии и партии для запоминания. Главная цель в мотивации ребенка к общению с инструментом на основе ассоциаций, связанных со звуком и импровизации. «Играй, как хочешь!» — становится лейтмотивом психолого-педагогического сопровождения детей с нарушением речи, зрительно-

моторной координации, признаками расстройств аутистического спектра, поведенческих реакций, ментальных нарушений. Значимым становится перенос и замена внешней вербальной коммуникации во внутреннюю неслышимую. Инструменты могут «говорить» за ребенка, передавая его чувства и состояние при помощи внутренней речи. Таким образом, инструмент играет роль переводчика-посредника между участниками. Техника свободной импровизационной игры вызывает интерес у ребенка к инструменту, радость от общения с другим ребенком посредством звуков, а не языка. Так же при помощи данной методики дети с заниженной самооценкой могут раскрепоститься, а испытывающие трудности с коммуникацией общаться другим способом. При своевременной похвале педагога, ребенок поверит в себя и избавится от комплексов и страхов.

Занятия представляют собой импровизированную игру на музыкальных инструментах, которая ориентирована на поиск звукоизвлечения, элементарных мелодических и ритмических моделей. В процессе групповой музыкотерапии участники общаются друг с другом, выстраивая коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения. Посредством игры на музыкальном инструменте ребенок способен к самовыражению и самокоррекции.

Ритмотерапия: «Имена и ритмы».

Задачи: развивать у детей умение находить различные варианты имени; озвучивать имена звучащими жестами; озвучивать имена игрой на музыкальных инструментах.

*Пример.* Ритмизация имени. Понятие ритма закрепляем и осознаем, что ритм живет в каждом имени. Хлопками нужно изобразить ритмические рисунки своих имен, имен друзей. Ударные слоги отмечать более сильными хлопками:

Ма-ша — два хлопка,  
Ле-он-тий — три хлопка,  
Ян один хлопок.

Другие примеры игр и упражнений:

«Звуковая прогулка». Включается спокойная музыка, а педагог вместе с детьми ходит по комнате, прислушиваясь к звукам окружающей среды (шум дождя, ветра). Затем каждый ребенок рассказывает, какой звук больше всего привлек его внимание.

«Музыкальная скульптура». Под веселую музыку дети двигаются свободно, изображая движения животных или предметы окружающего мира. Когда музыка останавливается, то они замирают в определенной позе, показывая определенный объект/предмет или эмоцию.

«Поющие инструменты». Педагог знакомит детей с музыкальными инструментами (бубен, маракасы). Детям предлагается поиграть на инструменте, передавая его соседу справа и одновременно говоря короткую фразу или рассказывая стишок.

**Игротерапия** включает интерактивные игровые ситуации, помогающие детям развивать социальные навыки и адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Ниже приведены примерные сценарии игротерапии с детьми старшего дошкольного возраста в разных видах игр.

#### *Сценарий 1: Путешествие на волшебный остров*

Цель: развитие эмпатии, коммуникативных навыков, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.

Материалы: коврики-пазлы («острова»), атрибуты животных (маски, костюмы), музыкальные инструменты, карточки с заданиями, мячи разных размеров.

Ход игры:

### Этап I. Подготовка

Ведущий рассказывает детям историю о волшебном острове, куда отправляются герои. Дети выбирают персонажей-зверушек (например, зайчика, медведя, слона). Игра пальчиковая: ведущий читает стихотворение, дети повторяют движения руками, изображая путешествие. Например: «Мы плывем на корабле, ветер дует нам в лицо...».

### Этап II. Основной этап

Дети проходят испытания на пути к острову: преодоление препятствий (лабиринтов из стульев), спасение зверят, попавших в беду (подвижная игра типа эстафеты с мячами).

Игровая ситуация театрализации: один ребенок играет роль раненого животного, остальные ему помогают, проявляя заботу и внимание друг к другу.

### Этап III. Финал путешествия

На острове дети находят клад (дидактическое задание): раскладывают картинки с изображениями эмоций (радость, грусть, страх, удивление) и называют ситуации, когда испытывали подобные чувства. Ведущий помогает выразить эмоции словами.

Завершается занятие коллективным танцем под музыку с музыкальными инструментами.

### *Сценарий 2: Цветочная поляна*

Цель: коррекция негативных переживаний, снятие агрессии, обучение позитивному общению и выражению чувств.

Материалы: цветы-наперстки, маски насекомых, декорации леса, корзинки с игрушечными фруктами, платочки разного цвета.

Ход игры:

### Этап I. Создание атмосферы

Дети надевают наперстки цветов и становятся цветочками. Игровой элемент пальчиковой гимнастики: «Я маленький цветок, нежный бутончик».

#### Этап II. Основная игра

Ребенок выбирает насекомое (бабочку, пчелу) и отправляется собирать пыльцу (игрушечные фрукты). Задача ведущего — создавать проблемные ситуации, провоцируя ребенка проявлять агрессию или обиду, помогая разрешать конфликты миролюбивым способом.

Театрализация: дети разыгрывают сценку встречи двух друзей-жуков, обсудивших разные способы решения конфликта.

#### Этап III. Заключительный этап.

Все садятся на полянку и вместе вспоминают, какими способами справлялись с негативными эмоциями. Затем играют в игру «Платочек настроения»: передают друг другу платочек, называя свое настроение.

Заканчивается занятие общей хороводной игрой.

#### *Сценарий 3: Космическое приключение*

Цель: формирование навыков саморегуляции, умения распознавать собственные эмоции и управлять ими.

Материалы: космические шапочки, звездные ленты, картонные ракеты, схемы планет, бумажные кометы.

Ход игры:

#### Этап I. Вступительная часть

Каждый ребенок получает звание космонавта и готовится отправиться в космос. Для подготовки используется игра-движение «Запуск ракеты», где каждый имитирует запуск своего космического корабля, используя звуки и жесты.

Подвижная игра — «Взрыв сверхновой звезды» — бег вокруг планеты с ракетой и возвращение обратно.

#### Этап II. Основное содержание

Группа попадает на загадочную планету, где живет необычное существо, которое показывает ребенку изображение разных эмоций (грусти, радости, страха). Задача каждого участника — правильно назвать чувство существа и показать его движениями тела.

Дидактическая игра: участники собирают пазлы-эмоции, развивая внимательность и умение узнавать состояния другого.

#### Этап III. Завершение приключения

Вернувшись домой, космонавты рассказывают о пережитых событиях и чувствах. Игра заканчивается созданием рисунка любимой планеты, где каждому предлагается нарисовать себя и свою любимую эмоцию.

Эти сценарии разработаны специально для старших дошкольников и способствуют развитию понимания собственных эмоций, формированию адекватных способов реагирования на стрессовые ситуации и воспитанию дружеских взаимоотношений среди сверстников.

Другие примеры отдельных игр и упражнений:

«Волшебный стул». Ребенок садится на специальный стул, а остальные дети говорят ему комплименты или пожелания добра. Это укрепляет уверенность в себе и повышает самооценку.

«Театр теней». Используя лампу и экран, дети создают фигуры руками, представляя персонажей известных сказок. Можно попросить каждого рассказать свою историю про персонаж.

«Игра в магазин». Игра имитирует поход в магазин. Одни дети становятся продавцами, другие покупателями. Цель игры —

научиться взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила поведения.

Сказкотерапия предполагает создание собственных историй и персонажей, позволяющих ребенку раскрыть внутренние переживания и конфликты. Содержание занятий по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников средствами сказкотерапии подразумевает:

1. Развитие у дошкольников умения управлять эмоционально-волевой сферой: радостью, грустью, спокойствием, злостью, интересом, страхом, произвольными действиями.

2. Формирование представлений о добре, справедливости, отзывчивости, умения управлять своим поведением в коллективе.

3. Расширение познавательной сферы (мышления, памяти, внимания, речи, воображения).

4. Воспитание коммуникативных умений со сверстниками, профилактика конфликтов.

Таким образом, сказка наполняет внутренний мир детей старшего дошкольного возраста оптимизмом, стремлением в трудных ситуациях искать и находить силу внутри себя и видеть поддержку окружающих.

Занятия по сказкотерапии выполняют несколько функций:

1. Прогностическая и диагностическая. Благодаря сказке можно узнать о человеке, его проблемах, выявить характерные черты личности.

2. Развивающая. Эта функция характеризуется развитием индивидуальности, формированием у детей старшего дошкольного возраста творческих способностей, социально-адаптивных навыков, а также способствует процессам обучения и воспитания.

3. Коррекционное (терапевтическое) воздействие. Сказка влияет на поведение и мировоззрение ребенка, способствует преодолению его психологических проблем.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста как средство развития эмоционально-волевой сферы, как правило, используются русские народные сказки «Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», сказка С. Т. Аксакова «Аленький цветочек», сказки зарубежных авторов «Золушка» и «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие.

Также в процессе работы с эмоциональным состоянием детей старшего дошкольного возраста могут быть применены терапевтические сказки О. В. Хухлаевой, сборник «Добрые сказки Волшебной долины» Ирины Органовой, сборник терапевтических сказок Юлии Лаврченко.

Вышеназванные авторские и народные сказки следует читать детям старшего дошкольного возраста как во время непосредственно образовательной деятельности, так и перед дневным сном, а также в свободное от занятий время. Некоторые сказки предлагается детям старшего дошкольного возраста обсудить, некоторые обыграть или изобразить впечатления от услышанных сказок в виде рисунка или поделок из природного материала.

Терапевтические сказки можно читать детям, как в индивидуальной, так и в групповой форме. Некоторые сказки могут быть рекомендованы также и родителям детей старшего дошкольного возраста для домашнего чтения перед сном.

Необходимо отметить, что до проведения сказкотерапии детям необходимо ознакомиться со сказкой, что способствует получению целостного впечатления от ее текста. Большое внимание

следует уделять также двигательной активности. Усталость после многократного выполнения психогимнастических этюдов приводит к непроизвольному расслаблению организма и, следовательно, снятию эмоционального напряжения.

С целью развития артикуляционного аппарата детей старшего дошкольного возраста можно использовать звукоподражательные слова, голоса животных. В результате у детей вырабатывается интонационное чутье, сила голоса, дикция. Эти умения служат в дальнейшем опорой для развития эмоциональности детей, выразительности, живости.

Таким образом, групповая сказкотерапия, так же как индивидуальная, предполагает предварительную психологическую диагностику, которая помогает выявить круг проблем у детей группы и подобрать максимально «эффективные» сказки и игры.

По мнению психологов, использующих сказкотерапию как метод коррекции, хорошие результаты при групповой форме работы показывают дети, не владеющие элементарными навыками общения, замкнутые, пассивные, или дети с нарушением поведения, неконтролируемой агрессией, с завышенной самооценкой, страдающие фобиями.

### **Примеры упражнений**

«Моя любимая сказка». Прослушайте с ребенком известную сказку, а потом попросите придумать продолжение истории. Это стимулирует воображение и креативность.

«Путешествие по волшебному лесу». Педагог создает воображаемый лес, куда отправляются дети. По пути они встречают разные препятствия и помогают друг другу преодолевать трудности.

«Коллективная сказка». Группа детей сочиняет общую сказку, передавая сюжет по кругу. Каждый добавляет новый элемент повествования, создавая единую историю.

Песочная терапия использует песок и фигурки для создания визуальных образов и ситуаций, отражающих внутренний мир ребенка. Для данного вида арт-терапии в групповом помещении необходимо оборудовать световой стол с песком, который применяется для ознакомления детей с основными эмоциями и способствует мягкому проживанию детьми старшего дошкольного возраста собственных переживаний и испытываемых эмоций.

К примеру, на занятиях на песочном световом столе дети старшего дошкольного возраста могут оставить отпечатки рук. Также дети могут упражняться, изображая песочный дождик, и рисовать необычные следы.

Помимо этого, можно проводить игры «Найди шарик» и «Угадай, что спрятано». Такие игры способствуют снятию напряжения и развитию воображения у детей старшего дошкольного возраста. Данные игры проводятся индивидуально и подгруппами.

Также детям старшего дошкольного возраста на песочной терапии может быть дано задание «Дойди по дорожке» каждым пальчиком обеих рук. Такие занятия также снимают нервное перенапряжение и способствуют развитию мелкой моторики рук.

В дополнение детям старшего дошкольного возраста в процессе пескотерапии может быть предложен цветной песок, с помощью которого дети на световом столе изображают разные пейзажи и любимых сказочных героев.

Песочная терапия имеет главное достоинство — дети старшего дошкольного возраста могут выстроить собственный мир простым и интересным способом, ощущая при этом себя его

творцом. И именно это ощущение способствует постепенному формированию чувства уверенности в себе и, как следствие, снижению внутренней тревоги.

### **Примеры игр и упражнений**

«Мир моего детства». Ребенку предлагают создать свой собственный город из песка, расставив фигурки домов, деревьев, машин и людей. Через этот процесс он раскрывает скрытые желания и страхи.

«Отражение моих чувств». Нарисуйте в песке фигуру животного или предмета, символически отображающую ваше настроение или внутреннее состояние. Обсудите получившиеся образы.

«Страна мечты». Дайте каждому ребенку построить собственную страну из песка, придумав название, жителей и законы. Такая игра способствует развитию творческого мышления и самоопределению.

Ниже приведены примеры занятий, объединяющие элементы всех, описанных нами в этом пособии арт-терапевтических техник:

*1 пример. Тема занятия: Встреча со своими чувствами*

Цели:

- развитие способности распознавания и вербализации эмоций,
- повышение уровня уверенности в себе,
- улучшение коммуникативных навыков.

Ход занятия:

Приветствие: музыкальное приветствие (дети входят в класс под приятную мелодичную музыку).

Разминка: физкультминутка с элементами танца под ритмичную музыку («Мы танцуем как зайчики»).

Основная часть:

Рассказ педагогом сказки, в которой герои сталкиваются с разными эмоциями (радость, грусть, страх, удивление):

1. Рисование своих героев (каждый ребенок рисует персонаж из сказки, показывающий определенную эмоцию).

2. Создание своей собственной песочной композиции, иллюстрирующей главную мысль сказки.

3. Музыкально-двигательная импровизация, сопровождаемая изображением выбранных эмоций движениями тела.

Заключительная часть: итоговая рефлексия (Что нового узнали?), совместная уборка материалов, музыкальные аккорды прощания.

*II пример. Тема занятия: Путешествие по волшебному лесу*

Цель: эмоциональное развитие детей младшего дошкольного возраста средствами музыки, движения и слова.

Задачи:

1. Развивать у детей эмоциональную отзывчивость.
2. Развивать чувство ритма.
3. Развивать речевые интонации голоса через звукоподражания.
4. Развивать мелкую моторику пальцев рук.
5. Развивать координацию движений через игру на палочках-клавишах.
6. Развивать у детей музыкальное восприятие через слушание звучащих игрушек.
7. Изучать звуковые свойства музыкальных инструментов.

8. Учить детей использовать в игре различные способы получения звука.

9. Учить детей свободно двигаться с предметом и ориентироваться в пространстве.

Оборудование:

- 1) музыкальный центр;
- 2) музыкальный ряд (фонограмма);
- 3) детские музыкальные инструменты;
- 4) звучащие игрушки-самоделки;
- 5) газовый платок;
- 6) палочки-клавесы;
- 7) кукла на палочке «дирижер»;
- 8) куклы «Би-ба-бо».

Ход занятия (Таблица 1):

Таблица 1

| Наименование вида деятельности                            | Действие педагога (методические указания)                                                                                                                                  | Действие детей                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                         | 2                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                |
| 1 Вход в зал (фонограмма «Сороконожка» С. и Е. Железновы) | Педагог «Мама-сороконожка» вводит детей в зал                                                                                                                              | Дети держатся друг за друга и идут как «ножки» сороконожки                                       |
| 2 «Здравствуйте, гости»                                   | — Посмотрите, куда прибежали «ножки» сороконожки? Это же веселая лесная полянка. Вместе с нами на полянку пришли гости, давайте с ними поздороваемся                       | Если на занятии присутствуют гости, дети подходят к ним, осматривают, здороваются и знакомятся   |
| 3 «Здравствуйте, ручки, ножки, коленочки!»                | — Вы все пришли? Никого не забыли? А ручки ваши пришли? Давайте поздороваемся с ручками: «Здравствуй-те!».<br>— И ножки пришли? Поздороваемся с ножками: «Здравствуй-те!». | Дети ритмично говорят слово «здравствуйте» и озвучивают ритмичными хлопками, притопами, шлепками |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 «Здравствуйте, ручки, ножки, коленочки!» | <p>— А коленочки пришли? Поздороваемся с ними: «Здрав-ствуй-те!»</p> <p>— Молодцы, здорово!</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Дети ритмично говорят слово «здравствуйте» и озвучивают ритмичными хлопками, притопами, шлепками</p>                                                                                   |
| 4 «Знакомство с куклой-дирижером»          | <p>— Мне кажется, на этой замечательной лесной полянке кто-то живет. Предлагаю вместе сесть на полянку. Посмотрите, какая интересная игрушка. На что она похожа?</p>                                                                                                                                                           | <p>Дети рассматривают игрушку. Варианты ответов детей: колокольчик, шляпка, эскимо, юбочка, карусель...</p>                                                                               |
| 5 Игра с куклой-«дирижером» на палочке     | <p>На самом деле — это домик. Чтобы узнать, кто в нем живет, нужно сказать «тук-тук» и постучать.</p> <p>— Это фея! Давайте поиграем с ней: когда фея будет выходить из домика, мы будем хлопать в ладоши, а когда спрячется в домик, скажем «ч-ч-ч». Договорились?</p> <p>— Молодцы, ребята! скажем кукле: «До свидания!»</p> | <p>Дети стучат кулачком в домик и говорят «тук-тук».</p> <p>Хлопают в ладоши, когда кукла-фея машет волшебной палочкой; молчат (пауза) и говорят «ч-ч-ч», когда фея прячется в домике</p> |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 Пальчиковая игра «Пошли пальчики гулять»<br>(И. Галянт) | <p>— А теперь поиграем с нашими пальчиками.</p> <p>Девочки и мальчики,<br/>Где же ваши пальчики?<br/>Пошли пальчики гулять<br/>И друг друга догонять!<br/>По дорожкам прыг-скок,<br/>По тропинкам прыг-скок,<br/>И по горкам прыг-скок<br/>Убежали наутек!<br/>— Молодцы!</p>                       | <p>Прячут руки за спину, показывают руки, сжимают и разжимают кулачки, хлопают ладошками, шлёпают по коленям, топают ногами, прячут руки в подмышки</p> |
| 7 Игры с палочками-клавесами                              | <p>— Посмотрите, что это? (педагог привлекает внимание детей). Это, наверно, волшебный сундучок. Интересно, что там внутри? (дети открывают сундучок и находят палочки) Это палочки-стукалочки. Берите их и садитесь на полянку, мы с ними поиграем. Смотрите, как палочки стучат! Даже если их</p> | <p>Дети манипулируют с палочками, повторяя за педагогом действия</p>                                                                                    |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 Игры с палочками-клавесами                   | за спинку спрятать, все равно стучат, и над головой стучат.<br>(Педагог показывает движения и играет палочками)                                                                                                                                                | Дети манипулируют с палочками, повторяя за педагогом действия                                                                                                                                        |
| 8 Музыкальная игра с палочками «Тихо – громко» | — Вы слышите, что звучит музыка? Мы споем и поиграем на палочках:<br>«Мы тихо (громко) стучим: тук-тук-тук-тук,<br>Мы тихо (громко) стучим: тук-тук-тук-тук!<br>Мы очень тихо (громко), очень тихо (громко) все стучим!<br>— Молодцы, кладите палочки на место | Дети подпевают педагогу, стучат палочками в соответствии со звучанием музыки «громко – тихо».<br>(варианты игры на палочках: палочкой о палочку, палочками по полу, «шляпками» палочек друг о друга) |
| 9 Песня «У кого какая песня?»<br>(фонограмма)  | — Хотите узнать, кто ещё живет на этой полянке? Давайте познакомимся с жителями и послушаем, кто и как поет.<br>«У кого какая песня?<br>У кого какая песня?<br>У лягушат такая песня,                                                                          | Дети слушают и подпевают песню вместе с педагогом                                                                                                                                                    |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 Песня «У кого какая песня?»<br>(фонограмма)                                                                         | <p>У лягушат такая песня:<br/> Ква-ква, ква-ква-ква,<br/> Ква-ква, ква-ква-ква,<br/> У бычка такая песня: «Му-му, му-му-му»;<br/> У утят такая песня: «Кря-кря, кря-кря-кря»;<br/> У зайчат такая песня: «Прыг-скок, прыг да скок»;<br/> У цыплят такая песня: «Цып-цып, цыпы-цып»;<br/> У пчелы такая песня:<br/> «Ж-ж, ж-ж-ж»;<br/> А у нас такая песня: «Тра-ля, тра-ля-ля»!<br/> (педагог действует с куклами «Би-ба-бо», обыгрывая содержание песни)</p> | <p>Дети слушают и подпевают песню вместе с педагогом</p>                                                                    |
| 10 Слушание звучащих игрушек (самodelные ореховые погремушки, воздушные свистульки, погремушки из ракушек, скрипучки) | <p>— На нашей полянке живут разные звуки. Послушайте, на что похожи эти звуки?</p> <p>(Педагог играет на звучащих инструментах; результат — скрип, шорох, шуршание, пение птиц, жужжание мух, пчел, звон, свист)</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Дети слушают звуки самodelных звучащих игрушек, узнают звук и называют, на что похож звук, на чей голос или на пение</p> |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11 Музицирование и импровизации на музыкальных инструментах «Волшебный лес» (фонограмма)</p> | <p>— Ребята, рядом с нашей поляной есть волшебный лес, там растут необычные деревья. Вместо листочков на них вырастают музыкальные инструменты.</p> <p>Хотите побывать в этом лесу? Сегодня мы как самые настоящие волшебники будем превращаться в волшебные деревья? Возьмите на стульчиках музыкальные инструменты, выберите место, где будет расти ваше дерево. Я буду ветерком летать по лесу и дуть на каждое дерево.</p> <p>Когда ветер летает по лесу — все деревья звучат, играют. Ветер улетает домой, наступает тишина. Лес спит. Но с первыми лучами солнца ветер просыпается, залетает в лес, дует на деревья и деревья вновь звучат. Когда наступает ночь, ветер улетает домой и лес снова засыпает. Наступает тишина.</p> <p>(Далее ветерком становится ребенок, а педагог берет его инструмент. Игра проводится несколько раз)</p> | <p>Дети свободно распределяются по залу с музыкальными инструментами — «Лес».</p> <p>«Ветер-дирижер» летает по залу — «Деревья» звучат. Дети импровизируют на музыкальных инструментах (ударяют, встряхивают).</p> <p>«Ветер-дирижер» садится на стульчик, наступает тишина (пауза), «Деревья» молчат, «Лес» засыпает. Роль ветра передается другому ребенку</p> |

*Продолжение таблицы 1*

| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 Выход из зала<br>(фонограмма «Сороконожка» С. и Е. Железновы) | <p>— Наше путешествие по волшебному лесу закончилось. Вам понравилось? А что было самое интересное в волшебном лесу?</p> <p>Сороконожке пора домой: «Ножки мои, ножки, стройтесь в ряд, крепко держитесь друг за друга. Всем жителям полянки скажем: «До свидания!»</p> | <p>Дети делятся своими впечатлениями, строятся друг за другом, кладут руки на плечи стоящему впереди ребенку и выходят из зала под музыку за педагогом</p> |

### *III пример. Тема занятия: Гномики*

Задачи:

- 1) развивать эмоциональную отзывчивость;
- 2) изучать звуковые свойства инструментов;
- 3) приобретать опыт звуковых ощущений;
- 4) приобретать навыки игры на инструментах;
- 5) развивать тембровый и звуковысотный слух;
- 6) развивать потребность самовыражения через звуки инструментов;
- 7) развивать речевые интонации голоса (звукоподражание);
- 8) развивать чувство ритма;
- 9) развивать способность к образным импровизациям в движении.

Оборудование:

- 1) шапочки-колпачки;
- 2) музыкальные инструменты (звучащие игрушки-самоделки);
- 3) газовые платки;
- 4) поэтический ряд;
- 5) музыкальный ряд.

Ход занятия:

I этап (подготовительный): звучит спокойная и веселая музыка.

Педагог: Сегодня в музыкальном зале нас ждет сюрприз. Только он спрятался и ждет, когда мы его найдем». (Дети находят красивую коробку, в которой лежат колпачки-шапочки). Какие разноцветные колпачки! Я знаю, что их носят маленькие гномики,

которые живут в маленьком домике. Окна этого домика выходят в маленький сад, где растут прекрасные цветы. Хотите, чтобы произошло чудо? Тогда наденьте колпачки, закройте глаза и тихо скажите волшебные слова: эне-бэне-бумс, чу-па-чупс... Произошло чудо! Мы с вами превратились в маленьких гномиков. Посмотрите друг на друга.

### Гномики

Если б я был очень маленький-маленький гном,  
Я бы конфетку, наверное, кушал три дня.  
И из скорлупки ореха построил свой дом,  
Вместо звонка колокольчик-цветок у меня.  
Если б я был очень маленький-маленький гном,  
Я бы у бабочки крылышки взял поносить.  
И научился летать в облаках, а потом  
К вам бы спустился, чтоб всех вас с собой пригласить.

*И. Галянт*

II этап (основная часть)

Приветствие: Здравствуйте!

(Педагог показывает детям игрушку-сюрприз типа рор-ир — куклу на палочке, прячущуюся в конусе-домике, обтянутом тканью. Если поднять палочку вверх — кукла выглянет из своего домика, а если покрутить — будет крутиться вокруг своей оси).

Педагог: У гномиков много игрушек, посмотрите, это их любимая игрушка. На что она похожа? (Варианты детей: на колпачок, карусель, морковку, юбочку, колокольчик, чупа-чупс, стаканчик, елочку, лампочку...). Молодцы, как много вы придумали интересных сравнений. На самом деле это домик, в нем живет фея,

которая дружит с гномами. Она, наверное, крепко спит и не слышит, что мы пришли. (Дети будят, зовут куклу. Появляется кукла-фея и здоровается с детьми. Озвучивая куклу, педагог слово «здравствуйте» произносит с разными интонациями голоса: громко – тихо, быстро – медленно, весело – грустно, высоко – низко, заколдованным голосом и т. п.).

### Пальчиковая игра (в парах)

Педагог: Маленькие гномики — смешные человечки — любят играть и прыгать. Давайте вместе с ними поиграем (Таблица 2).

Таблица 2 — **Смешные человечки** (*И. Галант*)

|                       |                                                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Бежали мимо речки     | «Человечки»-пальчики бегут по «дорожкам»-рукам детей, стоящих напротив друг друга; |
| Смешные человечки,    |                                                                                    |
| Прыгали, скакали,     | ладони детей «прыгают» на плечах друг друга;                                       |
| Солнышко встречали.   | дети ласково кладут руки на щеки друг друга;                                       |
| Забрались на мостик   | дети складывают «мостик» из рук;                                                   |
| И забили гвоздик.     | стучат кулачками о кулачки друг друга;                                             |
| Потом бултых в речку. | наклоняются и свободно качают руками;                                              |
| Где же человечки?     | выпрямляются, прячут ладошки в подмышки друг другу.                                |

### Игра с палочками

Педагог: Наши веселые гномики любят играть с деревянными палочками. Возьмем палочки по две штуки в разные руки и вместе с гномиками поиграем. Я вас буду спрашивать, а вы отвечайте, договорились?

Таблица 3 — Гномы (*И. Галаянт*)

|                             |                                                                                                                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| — Гномы, гномы, вы шагали?  | Задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Мы шагали, мы шагали.     | дети отвечают — стучат поочередно правой и левой палочками по полу;                                                                  |
| — Гномы, гномы, вы бежали?  | задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Мы бежали, мы бежали.     | дети отвечают — стучат поочередно правой и левой палочками по полу быстрее, чем в первый раз;                                        |
| — Гномы, гномы, вы стучали? | задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Мы стучали, мы стучали.   | дети отвечают — стучат палочкой о палочку;                                                                                           |
| — Гномы, гномы, вы плясали? | задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Мы плясали, мы плясали.   | дети отвечают — стучат палочкой о палочку;<br>стучат двумя палочками по полу;<br>стучат палочкой о палочку;<br>стучат двумя по полу; |
| — Гномы, гномы, вы устали?  | задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Мы устали, мы устали.     | дети отвечают — стучат «шляпками» палочек в воздухе перед собой;                                                                     |
| — Гномы, гномы, отдыхали?   | задаёт вопрос педагог;                                                                                                               |
| — Отдыхали, отдыхали.       | дети отвечают — катают палочки ладонями по полу («колбаски»);                                                                        |
| И опять всё начинали!       | стучат двумя палочками одновременно по полу.                                                                                         |

### Пение

Педагог: Молодцы, ребята, вы так весело и дружно играли. Предлагаю спеть песню и подарить ее гномикам.

### **Веселый гномик (фонограмма)**

#### **III этап (итог занятия)**

Педагог с детьми делится впечатлениями о занятии. Если особый ребенок не выполнял все виды деятельности вместе с детьми, но проявлял интерес к ним, наблюдая со стороны, то это неплохой результат. Возможно, ребенок проявил желание участвовать в одном из видов деятельности, и педагог поощряет ребенка, мотивируя его на дальнейшее сотрудничество.

#### *IV пример. Тема занятия: Цветущая сакура*

##### **Задачи:**

- 1) воспитывать у детей интерес к культуре другого народа и чувство эмоциональной отзывчивости;
- 2) познакомить детей с древней культурой Японии;
- 3) научить использовать нетрадиционные материалы (нити, семена, клейстер) в соединении цвета, рисунка и образа;
- 4) формировать умения объединять японскую поэзию хайку с музыкой и движением;
- 5) развивать чувство ритма через игру на палочках-клавишах;
- 6) учить играть на детских музыкальных инструментах, изобретая различные звуки;
- 7) учить отражать японский колорит в изображении иероглифов и композиции из различных материалов;
- 8) развивать способность к образным импровизациям в движении;
- 9) учить свободно двигаться с предметом и ориентироваться в пространстве;
- 10) развивать навыки рефлексии.

Оборудование:

- 1) японские куклы и гравюры в иллюстрациях;
- 2) шнуры, тесьма, нитки, семена клена, клейстер, тонированная бумага;
- 3) маски на палочках, бумажные веера, газовые платки;
- 4) фонограммы, музыкальный центр;
- 5) детские музыкальные инструменты, палочки-клавесы.

Ход занятия:

I этап (подготовительный).

Педагог знакомит детей с культурой Японии, особенностями японского календаря, рассказывает о встрече Нового года, знаках Зодиака, сакуре — национальном символе Японии и связанных с этим деревом национальных традициях: традиции украшения домов к Новому году веточками сакуры и традиции любования цветами сакуры в период ее цветения.

Дети знакомятся с японской поэзией, изобразительным искусством и др. Рассматривают иллюстрации к японской народной сказке «Иссумбоси» (худ. Елена Антимонova).

Вместе с педагогом изготавливают из бумаги японские веера и маски, крепят их к палочке (от суши). Подготавливают материал для продуктивной деятельности (нитки, семена клена, клейстер).

II этап (синкретическая художественно-творческая деятельность).

1. Приветствие. Игра «Маски».

Педагог предлагает детям поздороваться по-японски (звучит фонограмма японской музыки). Дети держат маску перед лицом и двигаются мелкими шагами хаотично по комнате. При встрече друг с другом кланяются, отведя маску в сторону от лица,

и вежливо произносят приветствие: «Коничива», меняя интонации голоса и настроение.

## 2. Словотворчество. Стихи хайку.

Педагог читает детям стихи японского поэта Мацуо Басё. Дети заучивают несколько стихов хайку, пробуют сочинить собственные стихи в стиле хайку.

А на улице дождь,  
Вся промокла наверно насквозь  
Бедная кошка.  
Мы сидим у окна,  
А на улице дождь барабанит.  
Скоро осень.  
Скоро лето придет.  
Будем бегать по лужам с тобой  
И смеяться.

(Дети садятся в круг. Каждый автор после прочтения стиха показывает вариант игры (ритмический рисунок) на палочках-клавесах, все дети повторяют).

## 3. Музицирование. Стихи хайку.

В музыкальном зале дети читают выученные в группе стихи хайку, сопровождая декламацию игрой на музыкальных инструментах. Звучит фонограмма японской музыки. Дети, придерживая маски, идут под музыку мелкими шагами, поздравляют друг друга с Новым годом, дарят друг другу воображаемую ветку сакуры.

Пауза. Дети останавливаются и хором читают стихи хайку. После каждой строчки группа музыкантов иллюстрирует стихи игрой на музыкальных инструментах.

Ветка вишни в руке, (тарелка)

С Новым годом иду поздравлять (колокольчик)  
Старых знакомых. (треугольник)  
Звучит фонограмма японской музыки. Шествие под музыкой возобновляется.

Пауза. Дети останавливаются и хором читают стихи хайку, сопровождая декламацию игрой на музыкальных инструментах.

Новый год на дворе, (ксилофон)  
Вот она – долгожданная радость, (металлофон)  
Голубое небо! (флейта)

#### 4. Художественное творчество. Иероглифы.

В группе (изостудии) педагог предлагает изучить детям написание четырех иероглифов (человек, женщина, вода, гора). Дети выкладывают иероглифы на полу при помощи шнура. После этого оформляют тонированную полоску бумаги: в углу выводят иероглифы, в середине составляют композицию из цветных шерстяных ниток, семян клена. С помощью клеястера закрепляют ее.

(Дети в своих работах передают впечатления от знакомства с японской культурой. В каждой работе чувствуется ритм и поэзия).

#### 5. Движение.

##### **1 вариант.** Танцевальная миниатюра «Планета».

В музыкальном зале дети вместе с педагогом-хореографом выполняют под музыку (фонограмма для релаксации) движения из японской гимнастики. Взрослый обращает внимание дошкольников на их плавность, неспешность, ровное и спокойное дыхание).

Педагог: Каждое утро на горизонте мы видим большой раскаленный шар — это солнце. Солнце просыпается и медленно поднимается в небо все выше и выше. Целый день солнце дарит нам свое тепло и свет. Мы любимся красотой солнца. Оно лежит

у нас на ладони. У каждого свое солнце — самое ласковое, теплое и красивое. Вечером солнце садится за горизонт. Горизонт ровный и спокойный.

(Дети распределяются свободно по залу, руки в стороны. Правой рукой в воздухе над головой дети «рисуют» полукруг. Медленно опускают правую ладонь на левую. Правой рукой проводят линию воображаемого горизонта).

Каждую ночь высоко в небо поднимается луна. Холодная белая луна шлет нам привет из космоса. Мы любуемся ее красотой. У каждого на ладони своя луна — самая яркая и красивая. Луна медленно опускается за горизонт. Горизонт ровный и спокойный.

(Дети повторяют движения, начиная с левой руки).

Возьмем горсть звезд и отправим их в ночное небо. Звезды сверкают в небе. Ночное небо просторное, свободное. Звезды посылают свой привет далеким планетам. И мы можем передать привет космическим существам: «Привет, мы с планеты Земля! Мы — люди!»).

(Дети берут в руки воображаемые звезды, наклоняясь вперед, и подбрасывают их в небо. С поднятыми над головой руками раскачивают корпус вправо-влево, расслабляя тело).

## **2 вариант.** Танцевальная миниатюра «Поляна цветов».

Первая подгруппа детей садится в круг — это поляна цветов. В руках у каждого ребенка два бумажных веера. Под музыку дети выполняют ритмичные движения руками вверх-вниз — как будто цветы распускаются и закрываются. Вторая подгруппа детей с газовыми платками — бабочки, эльфы, феи. Они летают над цветочной поляной, наслаждаясь ароматом и красотой цветов.

III этап (рефлексия).

Дети раскладывают свои работы (маски, открытки, веера и др.) так, чтобы получилась композиция, (модель, скульптура, конструкция и т. п.). Это можно сделать на полу с использованием ткани, платков, кубов, подставок. Педагог предлагает разделить по подгруппам, придумать название получившейся композиции. После этого дети передают образ композиции движениями своего тела (стоп-кадр).

Варианты названий: «Праздник Солнца», «Планета Цветов», «Вечерний туман», «Подарок», «Гармония», «Мир радости», «Карнавал», «Цветущие маски», «Калейдоскоп», «Планета добра», «Все вместе», «Давайте играть», «Скоро праздник».

Таким образом, сочетание разных арт-терапевтических методик обеспечивает всестороннее воздействие на эмоциональное благополучие детей старшего дошкольного возраста, позволяя гармонично развиваться и формировать здоровые отношения с окружающим миром. В приложении данного учебно-методического пособия представлен более широкий спектр игровых упражнений в виде арт-терапевтических техник (Приложение Б).

Подводя итог, хотелось бы отметить, что любой метод арт-терапии по-своему уникален и ценен. Каждый вид арт-терапии характеризуется возможностью для разрешения эмоциональных проблем, как работой с детскими страхами, тревожностью и агрессией, так и развитием эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

## **Заключение**

Результаты нашего исследования позволяют утверждать, что дошкольный возраст — это период индивидуализации, творческих проявлений и самоопределения ребенка. Именно в этом возрасте происходят прогрессивные изменения во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций до возникновения личностных новообразований.

Анализируя современные концепции в области коррекции личности, считаем, что индивидуальный подход является необходимым в процессе арт-терапевтических практик. При этом творчество относится к категории универсального, является уникальным и личностным и зависит от степени развития индивида.

Для того чтобы глубже понять смысл коррекционной работы средствами арт-педагогики и необходимость переоценки знаний и умений, приобретаемых ребенком в процессе арт-терапевтических практик, необходимо учесть, что целью является сам творческий процесс, творческие ситуации. Педагогический путь коррекции психоэмоционального состояния детей, который мы считаем целесообразным и методически оправданным, — это путь, при котором создается ситуация доверия, психологической защищенности, сотрудничества и взаимодействия педагога и ребенка.

Анализ современных проблем арт-педагогики в дошкольных образовательных организациях показал неэффективность и ошибочность в применении данной методики. Методологическая

основа арт-педагогики требует обновления с точки зрения современных исследований в области педагогики, психологии, нейропсихологии и музыковедения. Арт-педагогика не может полагаться только на интеллект и слово, поскольку творческий опыт выражается языком всех сфер чувственного восприятия, души и духа.

Философскую основу арт-педагогики как средства коррекции и стабильности психоэмоционального детей составляет идея «гуманистической эффективности», которая подтверждает смысл воспитания: все для ожиданий и возможностей данного конкретного ребенка. Основной механизм коррекционной работы действует лишь при интеграции двух начал: игрового содержания и психологической поддержки состояний, способствующих творческому самовыражению в социальной коммуникации.

Направленность целевой установки исследования на реализацию концепции арт-педагогики обусловила модернизацию традиционных методов и форм коррекционной работы. Описанный опыт использования арт-педагогики как средства коррекции психоэмоционального состояния детей из семей участников СВО справедливо подтверждает образовательную необходимость творческого социального взаимодействия.

Сегодня мы с полной уверенностью можем утверждать, что арт-терапевтические практики способствуют адаптации ребенка в социуме посредством искусства и художественно-творческой деятельности, развитию творческого потенциала личности. В арт-терапевтическом процессе происходит самопознание, самопринятие, гармонизация развития, повышение самооценки.

Резюмируя вышесказанное, заметим, что концепции и технологии арт-педагогики могут и должны создаваться в векторах

искусства и бытия личности в мире, в диалектике взаимодействия социального и творческого. Успешность данных концепций на современном этапе развития образования зависит в первую очередь от того, насколько органично осуществляется включение ребенка в систему творческой деятельности и насколько формы, средства и методы этой деятельности являются адекватными целям и задачам коррекционной работы.

## Список литературы

1. **Абдуллин, А. Г.** Психологические аспекты коррекции эмоциональных нарушений как средство активизации детей дошкольного возраста / А. Г. Абдуллин, Н. М. Пручкина, Д. Бобле-тер. – Текст : непосредственный // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2020. – № 1 (49). – С. 115–122.
2. **Адамчук, О. Н.** Развивающая предметно-простран-ственная среда как средство развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста (6-7 лет) / О. Н. Адамчук, Ю. Н. Де-копова. – Текст : непосредственный // Развитие детей. – 2023. – № 4 (4). – С. 22–28.
3. **Алексеева, М. Ю.** Практическое применение элемен-тов арт-терапии в работе учителя: учебно-метод. пособие для учи-теля иностранного языка / М. Ю. Алексеева. – Москва: АПК и ПРО, 2003. – 88 с. – Текст : непосредственный.
4. **Андропова, Ю. В.** Песочная терапия как метод сниже-ния тревожности у детей старшего дошкольного возраста / Ю. В. Андропова, М. В. Клейменова, О. Г. Хвостова. – Текст : непосред-ственный // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 10-12(78). – С. 104–107.
5. **Бабич, А. А.** Лепка как средство развития творческого воображения у детей старшего дошкольного возраста / А. А. Ба-бич, Т. П. Жуйкова. – Текст : непосредственный // Scienceso-fEurope. – 2020. – № 51-3(51). – С. 6–8.
6. **Байкал, Н. А.** Арт-терапия как средство формирования эмоционального благополучия детей / Н. А. Байкал. – Текст : непо-средственный // Вестник ВИЭПП. – 2021. – № 1. – С. 113–118.

7. **Бакунович, М.** Негативные эмоциональные состояния и предикторы их появления у детей старшего дошкольного возраста / М. Бакунович, И. Батист. – Текст : непосредственный // Пралеска. – 2022. – № 11 (375). – С. 8–12.

8. **Беккер-Глош, В.** Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера / В. Беккер-Глош, Э. Бюлов // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – С. 42–58. – Текст : непосредственный.

9. **Велиева, С. В.** Коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами нейропсихологических и арт-терапевтических игровых упражнений / С. В. Велиева, Н. Ю. Ярабаева. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 275–279.

10. **Венгер, А. Л.** Психологическое консультирование и диагностика / А. Л. Венгер. – Москва: Генезис, 2011. – 128 с. – Текст : непосредственный.

11. **Вербовская, В. С.** Эмоциональная отзывчивость как один из результатов эмоционального воспитания в старшем дошкольном возрасте / В. С. Вербовская. – Текст : непосредственный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2022. – Т. 8, № 4. – С. 66–78.

12. **Воронова, А. А.** Арт-терапия для дошкольников / В. Д. Митюкова. – Сер. Библиотека воспитателя // Сфера. – 2020. – 128 с. – ISBN 978-599492-00-08. – Текст : непосредственный.

13. **Галянт, И. Г.** Коррекция детского аутизма средствами арт-педагогики : монография / И. Г. Галянт ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Южно-Уральский центр РАО, 2019. – 335 с. – ISBN 978-5-907284-00-5. – Текст : непосредственный.

14. **Гуторова, Н. Н.** Играйте вместе с нами. Программа формирования основ социального поведения дошкольника / Н. Н. Гуторова. – Текст : непосредственный // Воспитание и обучение детей раннего возраста. – № 2. – 2022.

15. **Даниуллоа, Г. Г.** Музыка как средство повышения эмоционального благополучия и здоровья детей дошкольного возраста / Г. Г. Даниуллоа, А. В. Ртищева. – Текст : непосредственный // Вестник научных конференций. – 2019. – № 9-1 (49). – С. 53–54.

16. **Жигалова, С. М.** Куклотерапия как средство развития психологической готовности к школе / С. М. Жигалова. – Текст : непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – № 3. – 2021.

17. **Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.** Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь; ТЦ Сфера, 2001. – 400 с. – Текст : непосредственный.

18. **Иванова, М. К.** Музыкалотерапия как средство преодоления эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста / М. К. Иванова, Е. А. Неустроева. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-2. – С. 122–125.

19. **Илюхина, Э. О.** Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста в современном дошкольном образовании / Э. О. Илюхина, А. Г. Никулина. – Текст : непосредственный // Гуманитарно-педагогическое образование. – 2022. – Т. 8, № 1. – С. 200–207.

20. **Калашникова, М. А.** Песочная терапия на световом столе как метод коррекции детской тревожности (из опыта работы)

/ М. А. Калашникова. – Текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 155–157. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/76505.htm> (дата обращения: 06.09.2025).

21. **Киселева, М. В.** Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 160 с. – ISBN 5-926804-08-6. – Текст : непосредственный.

22. **Колягина, В. Г.** Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников. Художественное развитие дошкольников / В. Г. Колягина // Прометей. – 2016. – 164 с. – ISBN 978-5-001721-42-0. – Текст : непосредственный.

23. **Коньшина, В. И.** Сказкотерапия как средство развития эмоционально-нравственной сферы детей дошкольного возраста / В. И. Коньшина. – Текст : непосредственный // Вестник научных конференций. – 2019. – № 7-2(47). – С. 54–55.

24. **Копытин, И. А.** Арт-терапия детей и подростков / И. Ключкова // Когито-центр, 2017. – 197 с. – ISBN 978-5-893533-03-3. – Текст : непосредственный.

25. **Копытин, А. И.** Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. – Москва : Психотерапия, 2011. – 128 с. – Текст : непосредственный.

26. Коррекция эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии / М. Н. Терещенко, И. Ю. Иванова, И. Н. Евтушенко, Е. Н. Бехтерева. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2024. – Т. 13, № 3(48). – С. 155–59.

27. **Короткова, Л. Д.** Сказкотерапия в школе: методические рекомендации / Л. Д. Короткова. – Москва : ЦГЛ, 2006. – 144 с. – ISBN 5-949160-60-6. – Текст : непосредственный.

28. **Кохановская, И. А.** Сказкотерапия как средство предупреждения страхов у детей старшего дошкольного возраста / И. А. Кохановская, И. В. Каменева. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-3. – С. 153–156.

29. **Кравченко, С. А.** Использование арт-техник как средства в эмоциональном развитии детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / С. А. Кравченко, И. В. Вьюшкова. – Текст : непосредственный // Провинциальные научные записки. – 2022. – № 1(15). – С. 13–16.

30. **Кузнецова, Е. Б.** Развитие воображения у детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов арт-терапии / Е. Б. Кузнецова, А. К. Малыгина. – Текст : непосредственный // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – № 3(55). – С. 113–121.

31. **Кузнецова, Е. В.** Арт-терапия фольклорной направленности как средство коррекции тревожности старших дошкольников / Е. В. Кузнецова. – Текст : непосредственный // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-1. – С. 119–124.

32. **Куприна, Н. Г.** Музыка, движения, эмоции, игра / Н. Г. Куприна // Развитие личности ребенка от пяти до семи. – Сер. Психология детства. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005. – С. 43–58. – Текст : непосредственный.

33. **Ланских, М. В.** Развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста посредством арт-терапии / М. В. Ланских, М. И. Мирошникова. – Текст : непосредственный // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9, № 2. – С. 83–96.

34. **Лебедева, Л. Д.** Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система знаний. – Сер. Психологический практикум /

Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-926835-78-3. – Текст : непосредственный.

35. **Лебедева, О. В.** Коррекция негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста / О. В. Лебедева, Е. В. Сидорина, Е. Н. Шильникова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-1. – С. 334–337.

36. **Мартынова, Г. А.** Арт-терапия как средство развития уровня творческого воображения старших дошкольников / Г. А. Мартынова. – Текст : непосредственный // Наука через призму времени. – 2020. – № 7 (40). – С. 35–39.

37. **Медведева, Е. А.** Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / Е. А. Медведева. – Москва : Академия, 2001. – 248 с.

38. **Мелентьева, Л. Н.** Арт-терапевтическое направление как средство коррекции эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста / Л. Н. Мелентьева. – Текст : непосредственный // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. – 2021. – № 3. – С. 157–158.

39. **Мордоненко, О. А.** Арт-терапия как метод коррекции тревожности детей дошкольного возраста / О. А. Мордоненко. – Текст : непосредственный // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 2. – С. 72–76.

40. **Никифорова, О. В.** Использование символдрамы в развитии творческих способностей младших школьников / О. В. Никифорова. – Текст : непосредственный // Вестник ТГПУ. Сер. Педагогика и психология. – № 3. – 2019.

41. **Огороднова, О. В.** Наблюдение как метод выявления проблем в эмоциональной сфере у детей старшего дошкольного

возраста / О. В. Огороднова, А. В. Шпак, Ю. В. Булыгина // Письма в Эмиссия. Оффлайн. – 2021. – № 3. – С. 29–38.

42. **Осипова, А. А.** Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2002. – 510 с. – Текст : непосредственный.

43. **Осиповская, Е.** Игровая терапия в работе с детьми младшего школьного возраста / Е. Осиповская. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – № 8. – 2018.

44. **Петрушин, В. И.** Музыкальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. И. Петрушин. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 380 с. – ISBN 978-5-534052-89-3. – Текст : непосредственный.

45. **Полетаева, Е. П.** Эмоции в развитии ребенка дошкольного возраста / Е. П. Полетаева, Е. В. Мерзлякова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 49 (235). – С. 290–293. – URL: <https://moluch.ru/archive/235/54539/> (дата обращения: 06.09.2025).

46. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с. – Текст : непосредственный.

47. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 448 с. – Текст : непосредственный.

48. **Ревтова, Т. В.** Развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста средствами изобразительной деятельности / Т. В. Ревтова. – Текст : непосредственный // Известия института педагогики и психологии образования. – 2020. – № 2. – С. 84–89.

49. **Решетникова, Е. Н.** Использование средств арт-педагогики для развития изобразительной деятельности детей старшего

дошкольного возраста / Е. Н. Решетникова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3. – С. 56.

50. **Решетникова, Е. Н.** Организация изобразительной деятельности детей старшего дошкольного возраста средствами арт-педагогики / Е. Н. Решетникова. – Текст : непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 8. – С. 172–176.

51. **Рыжкова, И. А.** Эмоциональная сфера ребенка и возможности музыкального воспитания / И. А. Рыжкова. – Текст : непосредственный // Детский сад. – № 5. – 2020.

52. **Сапелкина, А. Р.** Использование арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста / А. Р. Сапелкина. – Текст : непосредственный // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 19. – С. 78–83.

53. **Стопа, Т. А.** Особенности реализации проектной деятельности как средства эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста / Т. А. Стопа. – Текст : непосредственный // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 12 (63). – С. 86–73.

54. **Тарачкова, Д. А.** Арт-терапия как средство формирования эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста / Д. А. Тарачкова, Г. Л. Парфенова. – Текст : непосредственный // Вопросы науки и образования. – 2019. – № 27 (76). – С. 160–165.

55. **Терещенко, М. Н.** Развитие эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста посредством сказки / М. Н. Терещенко, В. Е. Новоселова, Е. А. Колесник. – Текст : непосредственный // Современное образование: Актуальные вопросы теории и практики : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 октября 2021 г. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 66–68.

56. **Усова, Н. И.** Песочная арт-терапия как средство развития познавательного интереса у детей старшего дошкольного возраста / Н. И. Усова, А. С. Колесниченко. – Текст : непосредственный // Аллея науки. – 2019. – Т. 2, № 2 (29). – С. 775–780.

57. **Ферс, Г. М.** Тайный мир рисунка: исцеление через искусство / Г. М. Ферс, С. Шувалов // Деметра. – 2013. – 168 с. – ISBN 978-594459-05-89. – Текст : непосредственный.

58. **Фокина, А. В.** Арт-терапия как средство эмоционального развития ребенка / А. В. Фокина. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология: вопросы теории и практики. – 2021. – № 5. – С. 23–26.

59. **Цегельник, Н. А.** Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами театрализованных игр / Н. А. Цегельник. – Текст : непосредственный // NovaUm.Ru. – 2019. – № 19. – С. 367–370.

60. **Шакирова, Л. Р.** Коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии / Л. Р. Шакирова. – Текст : непосредственный // Мировая наука. – 2023. – № 1 (70). – С. 175–179.

## **Приложение А (рекомендуемое)**

### **Примерный перечень диагностических методик**

#### **1. Эмоциональное развитие: диагностическая методика «Маски» (автор Т. Д. Марцинковская)**

Стимульный материал: набор из четырех масок, нарисованных на бумаге, символизирующих хорошее и плохое настроение, стремление к доминированию или подчинению.

##### **Инструкция**

Ребенку предлагается посмотреть на лица ребят-одноклассников и ответить на вопросы:

— Как ты думаешь, какое выражение лица чаще всего бывает у тебя, когда ты смотришь на ребят своей группы?

— А на кого из них ты смотришь обычно вот так? (показывают каждую из масок по очереди)

А кто из ребят на тебя чаще всего смотрит вот так? (опять показывают по очереди каждую из масок)

##### **Проведение теста**

Четыре маски выкладывают в ряд перед ребенком.

После того как он выбрал одну из них при ответе на первый вопрос, каждую из масок по очереди дают ребенку и задают вопрос, на кого он так смотрит или кто на него так смотрит. Принимается любой ответ, в том числе и отказ.

##### **Анализ результатов**

Эмоциональное состояние ребенка в группе проявляется в выборе маски с определенным настроением (хорошим или плохим) при ответе на первый вопрос. Подсчитывают, сколько раз были выбраны маски с хорошим и плохим настроением при ответе на вопрос: На кого из ребят ты смотришь вот так?

Если ребенок удовлетворен своим местом в группе, то количество улыбающихся масок значительно превышает количество грустных.

## **2. Семейные взаимоотношения. Проективная игра «Почта» (авторы Е. Антони, Е. Бене)**

Изучать эмоциональное самочувствие ребенка в семье можно с помощью проективных игровых методик, при использовании которых необходимо следовать принципу «не навреди». Для этого:

- 1) не стоит формулировать свои утверждения прямолинейно;
- 2) предлагать ребенку «ранжировать» своих близких;
- 3) не создавать стрессовых ситуаций, при которых у ребенка может возникнуть чувство обиды, вины и т. д.;
- 4) надо четко определять, какую информацию и кому можно сообщать.

Цель: изучение эмоциональных отношений ребенка с семьей. Методика направлена на определение позиции ребенка в семье. Тест позволяет качественно и количественно оценить чувства, которые ребенок испытывает к членам своей семьи и как он воспринимает их отношение к себе. Выявляются также типы психологических защит, используемые ребенком.

Ход игры: ребенку предлагается роль почтальона, разносящего письма адресатам — членам своей семьи. Диагностическая

задача: ребенок должен выразить свое эмоционально-оценочное отношение к каждому из адресатов, распределяя письма-послания по собственному усмотрению. Выполнение такой задачи не требует от ребенка ни чрезмерного умственного напряжения, ни обязательного участия речи, так как он получает готовое содержание посланий.

Игра проводится индивидуально. Ребенок приглашается в комнату, где находится игровой материал. Взрослый сообщает ребенку: «Я хочу предложить тебе поиграть. Эта игра называется «Почта». Ты, конечно, знаешь, кто работает на почте и что он делает? (ребенок отвечает). Я хочу предложить тебе роль почтальона. Вот эти письма почтальон должен вручить адресатам». При этом перед мальчиками ставится игрушка- машинка, «груженная» почтой; девочкам предлагается красочная сумка почтальона, наполненная письмами и телеграммами. Пока ребенок рассматривает атрибуты к игре, взрослый продолжает: «Обычно письма посылают родным и близким. Пусть эти письма почтальон принесет твоим маме и папе, бабушке (называются все члены семьи ребенка). Выбери фигурки, которые будут изображать твою маму, бабушку, папу и других родственников». Ребенок выбирает из фигур те, которые будут обозначать членов его семьи — детей и взрослых. Отобранные фигурки устанавливаются на столе, оставаясь в поле зрения ребенка, у каждой свой почтовый ящик.

«В нашей игре пожелал участвовать Незнакомец, — сообщает взрослый и ставит на стол внешне неброскую фигурку Незнакомца. — В почтовый ящик незнакомца почтальон тоже может опускать письма, но только в том случае, когда какое-то из писем он не захочет передать никому из своих близких».

Чтобы предупредить механическое раскладывание писем по очереди в каждый ящик, важно напомнить ребенку после прочтения адреса (короткой фразе на конверте): «Подумай, к кому из адресатов письмо с таким адресом относится больше всего? А теперь подумай, кому в ящик положить следующее письмо».

Чтобы ребенок понимал, что чужие письма читать нельзя, взрослый до начала игры в доброжелательно-шутливой форме договаривается с ним, что он будет читать только короткую фразу – вымышленный адрес. Располагается такая фраза — «адрес» — на лицевой стороне конверта, а само письмо выглядит запечатанным.

Игра длится обычно не более 15 минут. По окончании ее ребенку предлагается подсчитать количество писем в каждом почтовом ящике. Переключение его из тесной ситуации, требующей эмоциональных оценок, на деятельность по счету, в которой отсутствует зримое напоминание о распределении эмоциональных предпочтений, успокаивает ребенка.

В игре используется 20 писем, из них 10 — с сообщениями об отношении ребенка к членам семьи:

1. Этого человека я люблю.
2. Этого человека я не люблю.
3. По этому человеку я скучаю.
4. По этому человеку я не скучаю.
5. С этим человеком я люблю играть, читать.
6. Иногда я боюсь этого человека.
7. Я часто рассказываю этому человеку свои секреты.
8. На этого человека я часто сержусь.
9. Этому человеку мне нравится помогать дома.
10. К этому человеку я никогда не обращаюсь за помощью.

Другие 10 писем содержат сообщение об отношении членов семьи к ребенку (на основе его представлений):

1. Этот человек меня любит.
2. Этот человек меня не любит.
3. Этот человек всегда веселый.
4. Этот человек на меня злится и сердится.
5. Этот человек меня всегда жалеет.
6. Этот человек часто наказывает меня и ругает.
7. Этот человек часто играет со мной.
8. Этот человек никогда не играет со мной.
9. Этот человек самый добрый и хороший.
10. Этот человек всегда все запрещает мне.

*Обработка данных.* Здесь учитывается то, как распределились между всеми адресатами письма с положительной и отрицательной направленностью.

Особое значение придается письмам следующего содержания: «Этого человека я люблю», «Этого человека я не люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек не любит меня», так как эти письма обладают наибольшей степенью информативности об избирательности эмоциональных отношений ребенка. Если одному и тому же лицу ребенок адресует сообщение с положительной эмоциональной окраской («Этот человек меня любит», «Этого человека я люблю»), а также другие письма положительной направленности: «Этот человек самый добрый и хороший», «...веселый», «...часто со мной играет» и т.п., то можно предполагать взаимную симпатию и близость с этим взрослым, доверие со стороны малыша к этому человеку.

Если в почтовый ящик, относящийся к той или иной фигурке, ребенком не опущено ни одного письма, содержание которого

обладает наибольшей эмоциональной насыщенностью, например: «Этого человека я люблю», «Этот человек меня любит», «Этот человек самый добрый», — такой факт говорит об эмоционально-невыраженном отношении к данному лицу (индифферентном). На безучастность будут указывать и письма, иллюстрирующие и бедность контактов с этим адресатом, например: «К этому человеку я никогда не обращусь за помощью», «Этот человек никогда не играет со мной» и др.

О негативном отношении маленького человека к взрослому, о наличии эмоциональных проблем в отношениях с ним будет свидетельствовать то, что ребенок опустит реальным членам семьи (а не эмоционально-нейтральной фигуре Незнакомца) письма с отрицательными посланиями, например: «Этого человека я не люблю», «Этот человек не любит меня», «Этот человек часто наказывает меня и ругает» и т. д.

Адресованность одному и тому же лицу писем как с положительным, так и с отрицательным отношением ребенка или с положительным и отрицательным отношением этого человека к ребенку можно расценивать как противоречивость чувств ребенка к этому члену семьи.

Кто-то из детей может адресовать послание «...я люблю», «...меня любит» эмоционально-нейтральной фигуре Незнакомца. Возможно, это свидетельствует об отсутствии у ребенка объекта любви и привязанности из числа близких людей.

### **3. Страхи. Методика «Страхи в домиках» (авторы: А. И. Захаров, М. Панфилова)**

Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей или подростков. После выполнения задания

детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ — выбросить или потерять (тем самым психолог несколько успокаивает актуализированные страхи). Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

### **Инструкция**

В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома (дошкольники показывают соответствующий дом).

Страхи:

- 1) когда остаешься дома один;
- 2) нападение бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) маму или папу;
- 8) что родители тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки и Пиковой Дамы /страхи сказочных персонажей/);
- 10) опоздать в детский сад (школу);
- 11) перед засыпанием;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;

- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения, огня, воды (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оказаться в маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет и др.

Возрастные особенности проявления страхов:

— Младший дошкольный возраст — страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

— Старший дошкольный возраст — страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны. У девочек: страхи заболеть, наказания, перед засыпанием и сказочных персонажей.

— Младший школьный возраст — страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастия (магические представления).

— Подростковый возраст — страх смерти родителей, страх войны.

#### **4. Тревожность, агрессия. Диагностическая методика «Несуществующее животное» (автор М. З. Дукаревич)**

Испытуемому предлагается придумать и изобразить несуществующее в природе животное и дать ему необычное (выдуманное) имя. После того как испытуемый закончил рисунок, его просят описать животное и его образ жизни.

Метод данного исследования основан на теории психомоторной связи. Для диагностики психического состояния используется изучение моторики доминантной руки.

По рисунку несуществующего животного можно оценить следующие уровни тревожности и агрессии:

- О тревожности обычно говорят плотная штриховка и большие уши.
- О страхе — большие и ярко заштрихованные глаза.
- О тревожном состоянии часто говорит гигантский размер животного.

Для выявления уровня агрессивности личности используют дополнительную методику — изображение «злого животного».

Важно отметить, что ни один из отдельно взятых признаков не может указывать на психическую патологию: состояние испытуемого следует диагностировать в комплексе с другими видами психологических исследований.

## **5. «Волшебная страна чувств» (авторы Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)**

Цель: выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка.

Задачи:

— Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.

— Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.

— Развивать у детей навыки самоконтроля.

Оборудование: цветные карандаши, заготовки карты волшебной страны.

Время работы: 25 мин.

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет до 13 лет.

### **Алгоритм работы**

Вступление

Каждому ребенку рассказывается сказка о жизни жителей волшебной страны чувств, и детям нужно помочь им в решении их жизненных трудностей.

Основная часть

### **Инструкция**

Перед ребенком раскладываются восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

*Шаг 1.* Ребенку зачитывается следующий текст.

Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина,

Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках, причем каждое чувство живет в доме определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом. Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На сказочную страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился и ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

Инструкция: у тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась их домики.

*Шаг 2.* Ребенку сказочные жители говорят:

— Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил нашу страну. Ты настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них.

Инструкция: покажи каждому жителю, где его домик.

*Шаг 3.* Ребенку говорят:

— Спасибо, ты не только восстановил нашу страну, но и помог жителям найти свои дома. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека).

Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь могут и раскрасить карту.

### **Обработка результатов**

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

1) все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков?

2) адекватно ли подобраны цвета при «заселении» в домики? Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, он, тем не менее, является диагностическим;

3) каким образом распределены обозначающие чувства цвета внутри силуэта человека?

Символически силуэт делится на 5 зон:

- голова и шея — символизируют ментальную деятельность;
- туловище до линии талии, исключая руки — символизируют эмоциональную деятельность;
- руки — символизируют коммуникативные функции;
- тазобедренная область — символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний;
- ноги — символизируют чувство «опоры», уверенность в себе, возможность «заземления» негативных переживаний.

Таким образом, данная методика показывает нам актуальное психоэмоциональное состояние ребенка.

6–8 домиков (75–100 %) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично — норма психоэмоционального состояния.

3–5 домиков (38–62 %) раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию — уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Выводы: методика «Волшебная страна чувств» позволяет не только продиагностировать эмоциональную сферу ребенка, определить, в каком актуальном эмоциональном состоянии ребенок пребывает, но и является хорошей коррекционной техникой, направленной на выброс и отрегулирование негативных эмоциональных состояний, раскрытие ресурса личности, развитие саморегуляции, формирование умения выражать свои мысли, развитие фантазии и воображения (рисунок А.1).

# ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

**Домики Жители**

**Карта страны**



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



Грусть



Разочарование



Интерес

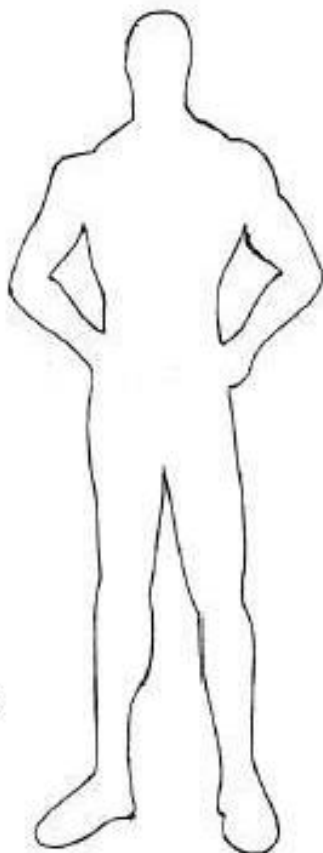


Рисунок А.1 — Волшебная страна чувств

## **6. Методика диагностики детской тревожности «Выбери нужное лицо» (авторы Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)**

Задача методики — исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные последствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высокоразвитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

### **Область применения**

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности, в семье, детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

### **Дополнительные сведения**

Оборудование: психодиагностический изобразительный материал в этой методике состоит из 14 рисунков размером 8,5×11 см,

сюжетно представляющих собой типичные для жизни ребенка-дошкольника ситуации. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для мальчиков и для девочек (на рисунке изображены, соответственно, мальчик или девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребенка не прорисовано полностью — есть лишь контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам соответствующими контуру головы ребенка на рисунке. На одном из них представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом — печальное. Задача испытуемого: выбрать одно из двух изображений в соответствии с инструкцией.

Стимульные материалы к модификации теста Дорки–Амена приведены ниже.

Рисунок А.2 — Игра ребенка с младшими детьми. Ребенок в данной ситуации играет с двумя малышами.

Рисунок А.3 — Ребенок и мать с младенцем. Ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.

Рисунок А.4 — Объект агрессии. Ребенок убегает от нападающего на него сверстника.

Рисунок А.5 — Одевание. Ребенок сидит на стуле и надевает ботинки.

Рисунок А.6 — Игра со старшими детьми. Ребенок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту.

Рисунок А.7 — Укладывание ребенка спать одного. Ребенок идет к своей кроватке, а родители сидят в кресле спиной к нему и не замечают его.

Рисунок А.8 — Умывание. Ребенок сам умывается в ванной комнате.

Рисунок А.9 — Выговор. Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то.

Рисунок А.10 — Игнорирование. Отец играет с малышом, а старший ребенок стоит в одиночестве.

Рисунок А.11 — Агрессивное нападение. Сверстник отбирает игрушку у ребенка.

Рисунок А.12 — Собираание игрушек. Мать и ребенок убирают игрушки.

Рисунок А.13 — Изоляция. Двое сверстников убегают от ребенка, оставляя его в одиночестве.

Рисунок А.14 — Ребенок с родителями. Ребенок стоит между матерью и отцом.

Рисунок А.15 — Еда в одиночестве. Ребенок сидит один за столом.

Организация использования методики. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности — один за другим. Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания:

Рисунок А.2 — Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?» (он (она) играет с малышами)

Рисунок А.3 — Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?» (он (она) гуляет со своей мамой и малышом)

Рисунок А.4 — Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рисунок А.5 — Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» (он (она) одевается)

Рисунок А.6 — Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» (он (она) играет со старшими детьми)

Рисунок А.7 — Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» (он (она) идет спать)

Рисунок А.8 — Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (он (она) в ванной)

Рисунок А.9 — Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?» (он (она) получил выговор от родителей)

Рисунок А.10 — Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рисунок А.11 — Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рисунок А.12 — Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (он (она) убирает игрушки)

Рисунок А.13 — Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рисунок А.14 — Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (он (она) со своими мамой и папой)

Рисунок А.15 — Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? (он (она) ест).

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

#### Обработка результатов

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Протоколы, полученные от каждого ребенка, подвергаются далее анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

Количество эмоционально-негативных выборов:

$$\text{ИТ} = 14 * 100 \%$$

По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы:

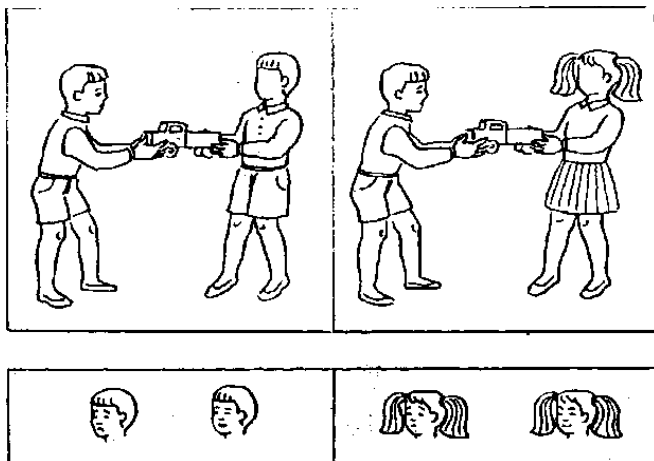
1. Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50 %.
2. Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20 % до 50 %.
3. Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0 % до 20 %

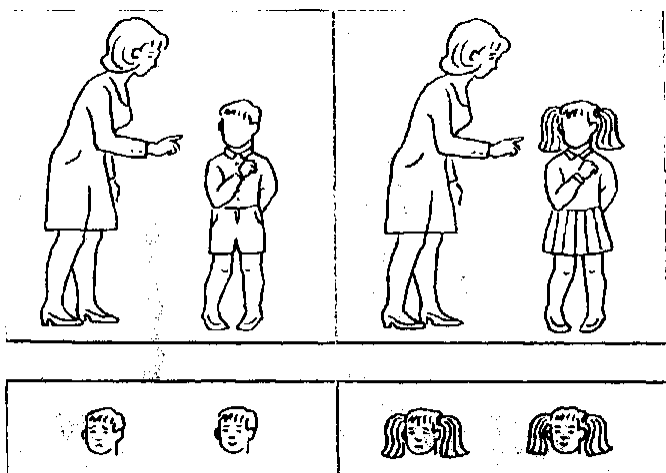
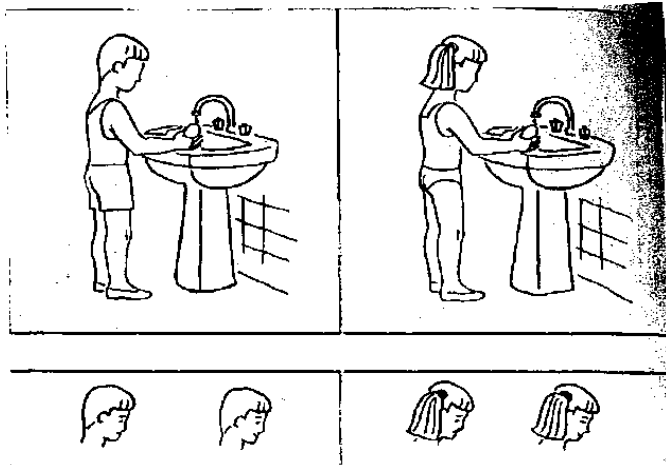
### Образец протокола к методике «Выбери нужное лицо»

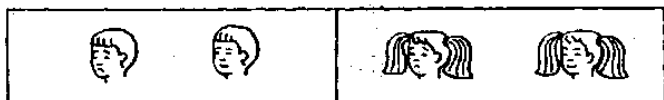
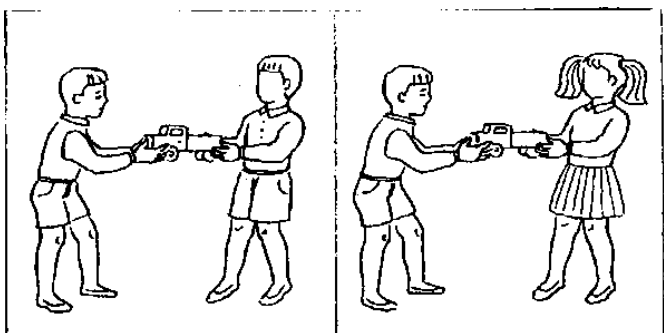
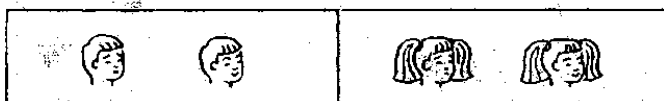
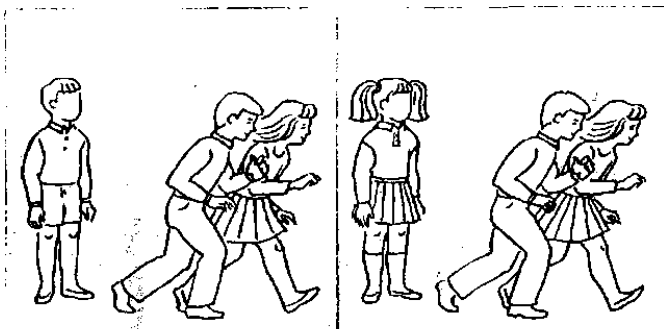
| Имя ребенка: _____ Возраст ребенка: _____<br>Дата проведения обследования: _____ |                                  |                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|-----------|
| Проведенные обследования                                                         |                                  |                      |           |
| Пример<br>и содержание рисунка                                                   | Высказывание<br>ребенка (пример) | Выбор выражения лица |           |
|                                                                                  |                                  | Веселое              | Печальное |
| Игра с младшими детьми                                                           | ...                              | ...                  | ...       |
| Ребенок играет с младенцем                                                       | ...                              | ...                  | ...       |
| Объект агрессии                                                                  | ...                              | ...                  | ...       |
| Одевание                                                                         | ...                              | ...                  | ...       |
| Игра со старшими детьми                                                          | ...                              | ...                  | ...       |
| Укладываться спать в одиночестве                                                 | ...                              | ...                  | ...       |
| Умывание                                                                         | ...                              | ...                  | ...       |
| Выговор                                                                          | ...                              | ...                  | ...       |
| Игнорирование                                                                    | ...                              | ...                  | ...       |
| Собирание игрушек                                                                | ...                              | ...                  | ...       |
| Изоляция                                                                         | ...                              | ...                  | ...       |
| Ребенок с родителями                                                             | ...                              | ...                  | ...       |
| Еда в одиночестве                                                                | ...                              | ...                  | ...       |

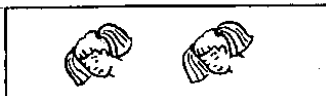
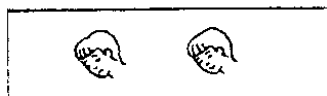
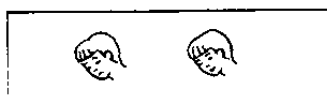
В ходе качественного анализа каждый ответ ребенка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребенка с окружающими людьми и того следа, который опыт оставил в душе ребенка. Особенно высоким проективным значением в этой связи обладает рисунок «одевание», «укладывание в постель в одиночестве» «еда в одиночестве». Дети, в этих ситуациях делающие отрицательные эмоциональные выборы, с высокой степенью вероятности будут обладать высоким ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках «ребенок и мать с младенцем», «умывание», «игнорирование» и «уборка игрушек», с большой вероятностью получают высокий и средний индекс ИТ.

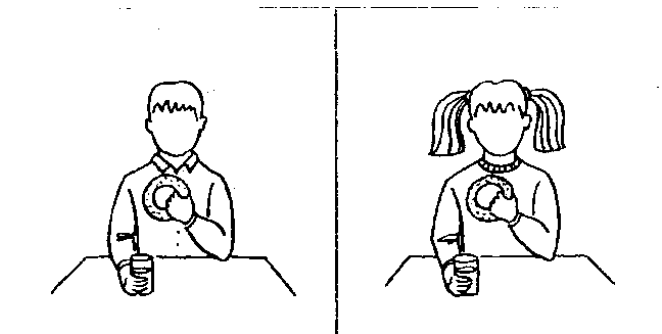
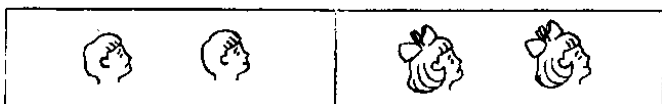
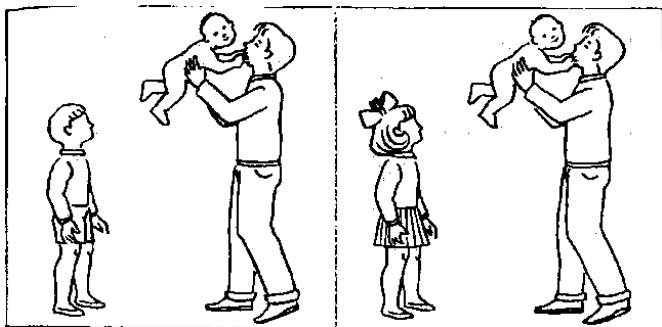
**Образцы карточек, предлагаемых детям (рисунки А.2 – А.15).**

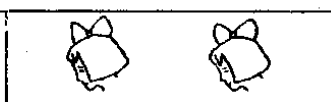
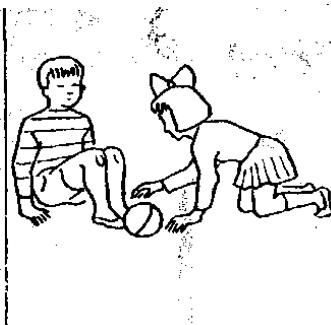
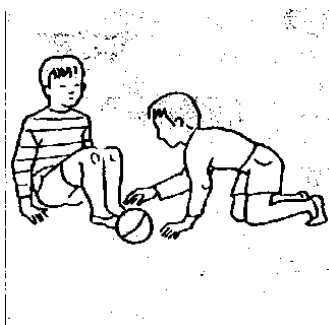
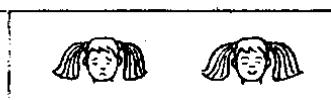
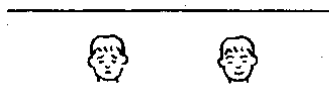
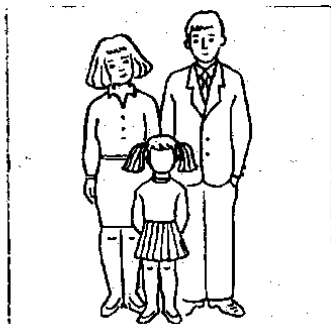
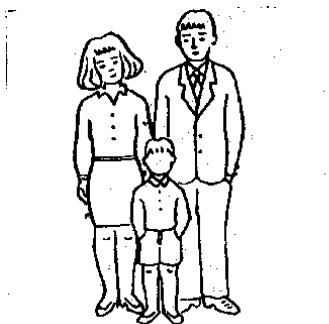


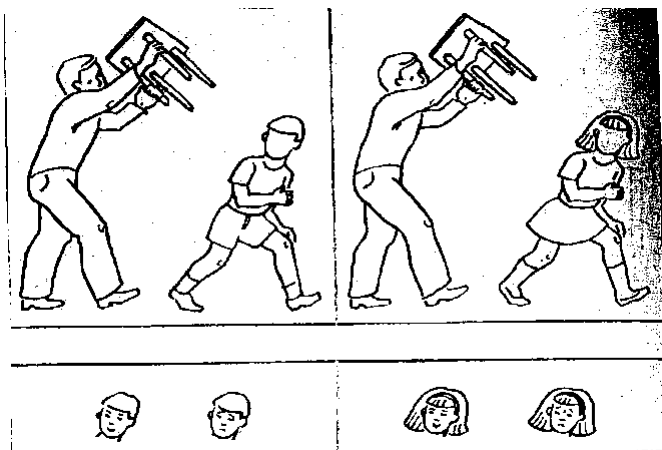
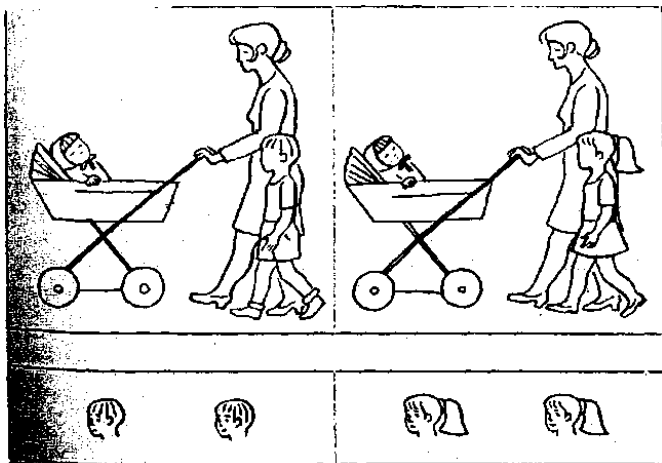


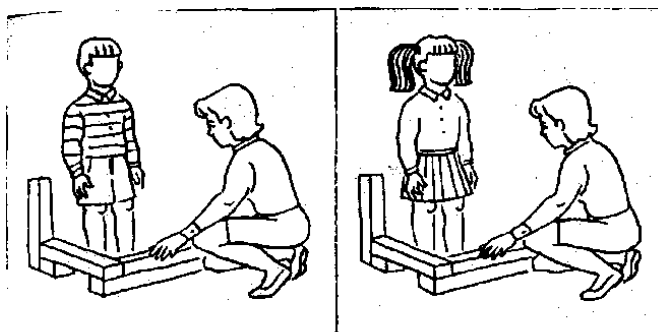


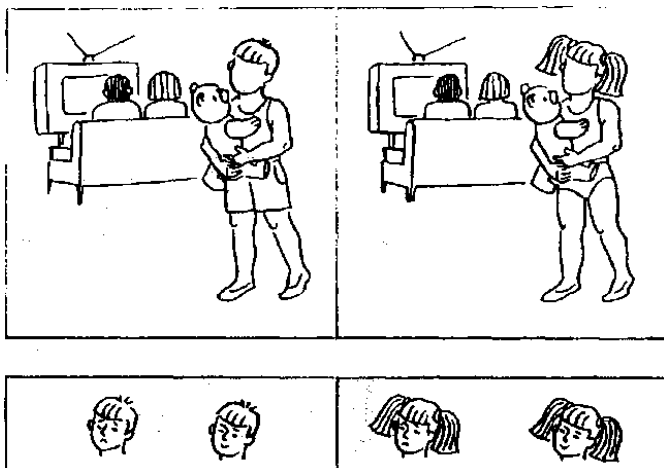












## 7. Проективная методика диагностики «Несуществующее животное»

Тест создан отечественным психологом М. З. Дукаревич, исходя из особенностей психомоторной связи. Когда человек рисует, то лист бумаги в это время является особой моделью пространства, в котором с помощью движений доминантной (у большинства людей правой) руки фиксируется отношение к этому пространству, следуя словам И. М. Сеченова о том, что любая мысль заканчивается движением.

Главной целью методики является общее исследование личности, на основе которого психолог выдвигает гипотезу о некоторых ее особенностях, ни в коем случае не делая однозначных выводов о человеке без комплексной диагностики.

Тест «Несуществующее животное» начинается простой инструкцией: «Возьмите лист бумаги, простой карандаш и нарисуйте

несуществующие животное, такое, которого на самом деле нет и никогда не было на планете. Назовите его несуществующим именем».

Время на выполнение рисунка не ограничивается. Иногда люди отказываются выполнять тест, объясняя свой отказ неумением рисовать. В таком случае важно объяснить, что психолог не оценивает художественные способности, что тест несет более глубокий психологический смысл, чем просто умение красиво рисовать.

Методика «Несуществующее животное» проста в исполнении, ведь нарисовать необычное несуществующее животное не только просто, но и увлекательно. Но ее интерпретация требует глубоких знаний психологии человека. Если вы желаете получить качественный достоверный результат после того, как выполните тест, воспользуйтесь основными правилами его интерпретации:

- Расположение рисунка на бумаге

В норме рисунок располагается в средней части листа, который находится в вертикальном положении. Если рисунок расположен в верхней части листа, то это говорит о высокой самооценке и недовольством своей роли в обществе, где человек чувствует недостаток признания. Чем ниже расположен рисунок на бумаге, тем ниже его уровень самооценки. Такой человек не уверен в себе, его не волнует признание и социальный статус.

- Основная часть рисунка

1. Голова повернута вправо — человек деятельный и решительный, доводит дела до конца, реализует свои планы.

2. Голова повернута влево — человек склонен к самоанализу и рефлексии. Он больше думает, чем делает, вместо конкретных действий предпочитает глубокие размышления о них.

3. Голова повернута вперед — на рисующего — свидетельство эгоцентризма. Если на голове присутствуют органы чувств — глаза, уши, рот, то это говорит о важности информации, о зависимости от чужого мнения.

4. Открытый рот и язык, но без губ, могут означать высокую вербальную активность, и даже болтливость. Наличие губ говорит о чувственности. Открытый рот без губ и языка говорит о склонности к тревогам и страхам, о недоверии. У детей и подростков можно увидеть зачеркнутый рот круглой формы, что свидетельствует о боязни и тревоге.

5. Наличие зубов говорит о вербальной агрессии, которая используется как защита в виде грубого ответа на порицание или осуждение.

6. Важную роль имеют глаза. Они являются символом страха, если человек четко прорисовывает радужку. Наличие ресниц говорит о демонстративности личности, о желании обратить на себя чужое внимание своей красотой и манерами, а у мужчин является показателем женственных черт характера.

7. Следует обратить внимание на размер головы: если она нарисована непропорционально телу, то человек ценит интеллект и рациональность.

8. Рога, когти, иглы на коже животного говорят об агрессии, защитной либо спонтанной. Перья на теле животного являются показателем демонстративности и самолюбования. Шерсть или грива говорят о сексуальности и желании подчеркнуть свой пол.

- Нижняя часть рисунка

1. Ноги (лапы) животного оцениваются по размерам относительно туловища животного. Если ноги большие и крупные, то это свидетельствует о рациональности, обдуманности в принятии

решений, о формировании планов и четких структур перед совершением действия. Маленькие короткие ноги говорят об импульсивности и легкомыслии в принятии решений. Особенно эти качества можно подчеркнуть, если ноги совсем отсутствуют на рисунке.

2. Стоит обратить внимание на характер соединения ног с туловищем. Если соединение нечеткое и недостаточное, то человек сам по себе довольно небрежный, невнимательный, недостаточно контролирует свои суждения.

3. Направление ног в одну сторону и их однотипность говорят о конформности, стереотипности и банальности суждений. Разнообразие формы говорит об обратном: человек склонен к оригинальности и самобытности.

- Дополнительные детали рисунка

Это крылья, перья, бантики, еще одни ноги или лапы, кудри, цветы и различные другие украшающие детали. Все эти особенности говорят о уверенности в себе, о высоком уровне энергии, которую человек умеет распределять в разные сферы деятельности. Иногда это выливается в притеснении других людей, о концентрировании внимания только на своей личности. Это может быть человек, увлеченный своей профессией, стремящийся к самореализации.

Наличие хвоста говорит об отношении к собственным решениям и действием, к продуктам своей деятельности. Хвост, направленный вправо — отношение к действиям, поведению. Хвост, направленный влево — отношение к мыслям и возможностям. Направление хвоста вверх или вниз говорит о восприятии человеком этого отношения: вверх — позитивное, вниз — негативное.

- Контур рисунка

Анализируется наличие панцирей, выступов, затемнений, прорисовки четких линий. Эти детали свидетельствуют о стремлении защититься от других людей. Если присутствуют острые углы — это агрессивная защита, если есть затемнения – присутствуют тревога и страх, если линия двойная — есть подозрительность и ощущение опасности.

## **8. Графическая методика диагностики «Кактус»**

Методика предназначена для работы с детьми старше 3-х лет.

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием цветных карандашей восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

### **Инструкция**

На листе бумаги нужно нарисовать кактус таким, каким ты его себе представляешь. Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

### **Обработка данных**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- 1) пространственное положение,
- 2) размер рисунка,
- 3) характеристики линий,
- 4) сила нажима на карандаш.

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- 1) характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.),
- 2) характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.),
- 3) характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Интерпретация результатов: по результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка:

1. Агрессивность — наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
2. Импульсивность — отрывистые линии, сильный нажим.
3. Эгоцентризм, стремление к лидерству — крупный рисунок, расположенный в центре листа.
4. Неуверенность в себе, зависимость — маленький рисунок, расположенный внизу листа.
5. Демонстративность, открытость — наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
6. Скрытность, осторожность — расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
7. Оптимизм — изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
8. Тревожность — преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

9. Женственность — наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

10. Экстравертность — наличие на рисунке других кактусов или цветов.

11. Интровертность — на рисунке изображен только один кактус.

12. Стремление к домашней защите, чувство семейной общности — наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

13. Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества — изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?

2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?

3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то какое это растение?

5. Когда кактус подрастет, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

## **Приложение Б (рекомендуемое)**

### **Примерный перечень коррекционно-развивающих занятий**

#### **Изотерапия (примеры занятий)**

##### **Пример 1: Рисование эмоций**

Цель: научиться выражать эмоции графически и понимать собственные чувства.

Ход занятия: дети получают листы бумаги и карандаши разных цветов. Им предлагается нарисовать свои эмоции (радость, грусть, страх). Затем педагог помогает обсудить рисунки, выявляя индивидуальные особенности восприятия детьми чувств.

##### **Пример 2: Коллаж счастья**

Цель: развивать позитивное восприятие мира, осознавать положительные моменты своей жизни.

Ход занятия: детям предлагаются вырезанные картинки счастливых моментов, природы, улыбающихся лиц. Из предложенных материалов дети создают коллажи своего личного понимания счастья. После завершения работы каждый ребенок рассказывает свою историю.

##### **Пример 3: Нарисуй свое настроение**

Цель: выявить уровень тревожности ребенка, научить распознавать собственное состояние.

Ход занятия: ребенку предлагают выбрать цвет, соответствующий своему настроению, и изобразить рисунок. Далее идет

обсуждение рисунков и поддержка малышей, испытывающих негативные переживания.

Пример 4: Сказочная арт-терапия

Цель: развитие воображения, снятие напряжения, повышение самооценки.

Ход занятия: педагог читает сказку детям, останавливаясь на ключевых моментах сюжета. Дети рисуют иллюстрации к эпизодам сказки. Завершается занятие обсуждением рисунков и персонажей.

Пример 5: Создание панно «Моя семья»

Цель: развить чувство привязанности к близким людям, повысить уверенность в себе.

Ход занятия: каждый ребенок получает бумагу и клей. Педагог предлагает создать коллективное панно семьи, используя аппликационные техники. По завершении работы ребята рассказывают о своей семье и ее значимости.

Пример 6: Групповая работа над картинкой

Цель: обучение взаимодействию, работе в команде, улучшение коммуникативных навыков.

Ход занятия: группа делится на команды; каждая команда создает общий рисунок по заданному сюжету («Дружба», «Весна»). Дети учатся договариваться друг с другом, уступать и поддерживать товарищей.

Пример 7: Изготовление куклы-оберега

Цель: снижение уровня тревоги, укрепление уверенности в собственных силах.

Ход занятия: используя ткань, нитки и пуговицы, дети мастерица куклолку-помощницу, которую называют своим именем и

вкладывают в нее пожелания здоровья и удачи. Готовое изделие становится талисманом ребенка.

Пример 8: Цветотерапия с красками

Цель: освоение основ цвета и его воздействия на психику, уменьшение негативных переживаний.

Ход занятия: учитель объясняет значение цветов (красный – энергия, синий – спокойствие и т.п.). Затем каждому ребенку предоставляется палитра красок, и они рисуют картину, отражающую их внутреннее состояние.

Пример 9: Мастерская добрых пожеланий

Цель: воспитывать доброту, уважение к другим, развивать эмпатию.

Ход занятия: дети делают открытки для друзей, родных или учителей, наполняя их добрыми словами и рисунками. Учитель направляет процесс творчества, помогая сформулировать добрые пожелания.

Пример 10: Игра-фантазия «Волшебный лес»

Цель: снять стресс, тревогу, активизировать воображение.

Ход занятия: под спокойную музыку педагог описывает волшебный лес, где живут разные существа. Каждый ребенок изображает одно животное или растение, рассказывая, почему именно оно выбрано. Это способствует развитию фантазии и снижению стресса.

**Музыкотерапия** (примеры занятий)

Пример 1: Радостный круговорот эмоций

Цель: формирование умения распознавать радость и положительные эмоции через музыку.

Ход занятия: слушаем фрагменты веселых детских песен («Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...»).

Дети называют предметы, ассоциирующиеся с радостью (солнышко, цветы).

Вместе исполняем песню или танец, демонстрируя активные движения телом.

Пример 2: Мир спокойствия и гармонии

Цель: обучение расслаблению и управлению стрессовыми ситуациями посредством музыки.

Ход занятия: включаем классическую инструментальную музыку (например, произведения Чайковского).

Предлагаем детям закрыть глаза и представить себя в тихом лесу или возле озера.

После прослушивания произведения задаются вопросы о впечатлениях ребенка, какой образ возник у них перед глазами?

Пример 3: Печальные нотки

Цель: научить понимать и переживать печаль конструктивно.

Ход занятия: послушайте грустную мелодию («Прощание славянки») или простую детскую колыбельную.

Обсудите вместе, почему иногда бывает грустно и как музыка помогает выразить печаль.

Выполняйте упражнения на релаксацию и глубокое дыхание.

Пример 4: Игра звукового ритма

Цель: развитие координации движений и музыкально-эмоционального восприятия.

Ход занятия: под звуки бубна дети повторяют ритм хлопками рук или ногами. По очереди каждый ребенок становится ведущим, придумывая новый ритм. Это занятие учит контролировать эмоции через телесную активность.

#### Пример 5: Волшебные образы природы

Цель: расширение воображения и улучшение настроения через музыкальные ассоциации.

Ход занятия: слушаем природные звуки (шум дождя, пение птиц) в сопровождении легкой классической музыки.

Дети рисуют красками или карандашами образы, возникающие в голове под воздействием музыки. Затем проводится обсуждение рисунков и ассоциаций каждого ребенка.

#### Пример 6: Музыкальная терапия страха

Цель: преодоление страхов и тревоги посредством музыкальной терапии.

Ход занятия: сначала слушаем напряженную музыку (фортепианную пьесу Шопена).

Далее переходим к спокойному звучанию и представляем себе успокаивающие картины (звезды, море).

Ведущий рассказывает историю победы над страхом и проигрывает соответствующий музыкальный фрагмент.

#### Пример 7: Веселые игры со звуками

Цель: стимулирование положительных эмоций и двигательной активности.

Ход занятия: играем в игру «Дождик капает»; под музыку имитируем падение капель дождя пальцами, постукивая по столу, постепенно ускоряя темп.

Упражнения сопровождаются улыбками и положительными комментариями ведущего.

#### Пример 8: Импровизация оркестра чувств

Цель: создание условий для самовыражения и креативности.

Ход занятия: каждый ребенок получает простой музыкальный инструмент (бубен, маракасы).

По команде ведущий меняет настроение музыки (радость, грусть, тревога). Задача детей — передать это состояние своей игрой.

Заканчивается импровизацией всей группы.

Пример 9: Хоровод дружбы и понимания

Цель: повышение сплоченности детского коллектива и умение чувствовать друг друга.

Ход занятия: движемся по кругу под спокойную музыку, держась за руки.

Постепенно добавляем небольшие задания: присесть, повернуться лицом внутрь круга, поморгать соседям.

Разговор о значимости поддержки друзей и взаимной поддержки.

Пример 10: Магия волшебных инструментов

Цель: активация творческих способностей и развития фантазии.

Ход занятия: показываем детям разнообразные инструменты (гитара, флейта, скрипка).

Устраиваем небольшую концертную программу, приглашая ребят попробовать сыграть самостоятельно.

Обсуждаем их ощущения от взаимодействия с разными музыкальными инструментами и сопровождающих образов.

**Игротерапия** (примеры занятий)

Игра «Волшебный мешочек»

Цель: развитие сенсорного восприятия, воображения и речи ребенка.

Ход игры: ведущий показывает ребенку волшебный мешочек, внутри которого находятся разные предметы (мягкая игрушка, кубик, ложка).

Ребенок закрывает глаза и достает предмет из мешочка, ощупывая его руками.

Затем ребенок описывает предмет словами («это гладкое, мягкое, круглое»), ведущий помогает дополнить описание.

После этого дети открывают глаза и проверяют правильность своего предположения.

*Примечания.*

Игра способствует развитию тактильной чувствительности, обогащению активного словаря и формированию образного мышления.

Игра «Цветные дорожки»

Цель: коррекция тревожности, развитие уверенности в себе и снятие мышечного напряжения.

Ход игры: на полу расстилают разноцветные ленты или ткани разных цветов.

Ребенку предлагают выбрать цвет, ассоциирующийся с хорошим настроением.

Ребенок проходит по выбранной дорожке, выполняя задания ведущего (например, прыжки, приседания, наклоны).

Во время прохождения малыш произносит позитивные утверждения («Я смелый», «Я сильный»).

*Примечания.*

Эта игра позволяет ребенку почувствовать себя уверенно и комфортно, развивает чувство ритма и координацию движений.

Игра «Солнышко улыбается»

Цель: развитие эмпатии, умения выражать эмоции и распознавать настроение окружающих.

Ход игры: дети становятся в круг и изображают солнышко, которое светит, греет и радуется всех вокруг.

Один ребенок выходит в центр круга и пытается изобразить эмоцию (радость, грусть, удивление).

Остальные участники называют показанное выражение лица и пытаются повторить его.

Потом все вместе весело хлопают в ладоши и говорят приятные слова друг другу.

*Примечания.*

Упражнение учит ребенка осознанию собственных эмоций и сопереживанию другим людям.

Игра «Веселый зоопарк»

Цель: развитие двигательной активности, снижение тревожности и стрессовых состояний.

Оборудование: карточки с изображениями животных, музыка (например, ритмы джунглей).

Ход игры: психолог распределяет карточки среди участников группы, каждый ребенок получает изображение животного («тигр», «обезьяна», «слон»).

Включается веселая музыкальная композиция, дети начинают двигаться, подражая движениям своего персонажа-зверя.

По сигналу психолога, животные останавливаются и слушают инструкцию следующего задания (например, звери дружат друг с другом, образуют пары).

Заключительный этап включает обсуждение эмоций и ощущений, полученных во время игры.

Пример реакции ребенка: «Сегодня я была слоном, было весело ходить большими шагами».

Упражнение «Радужный дождь»

Цель: улучшение концентрации внимания, умение контролировать эмоции.

Оборудование: цветные карандаши, бумага, аудиозапись звуков дождя.

Описание этапов

Дети садятся вокруг стола, перед ними бумага и цветные карандаши.

Психолог рассказывает историю о радуге, предлагая детям нарисовать линии цветом, представляя звуки дождя (тихие шорохи — тонкие линии, громкий шум — толстые штрихи).

Во время рисования звучит запись шума дождя.

После завершения рисунка проводится рефлексия: «Что ты чувствовал, когда слышал тихий звук?»

Реакция ребенка: «Я стала спокойнее, когда услышала тихое звучание дождя».

Игра «Путешествие на облаках»

Цель: развитие воображения, фантазии, творческих способностей.

Материалы: большая простыня белого цвета (или голубого), подушки, мягкая игрушка – пилот самолета.

Ход игры: все участники ложатся на пол лицом вверх, закрыв глаза.

Психолог дает установку представить себя на борту воздушного шара, который поднимается высоко-высоко в небо.

Затем начинается путешествие по разным странам мира, сопровождаемое комментариями психолога и визуализацией пейзажей.

Обсуждение увиденных мест и ощущений завершит игру.

Комментарий ребенка: «Это было интересно, я будто полетел на самом деле».

Игровое упражнение «Зеркало настроения»

Цель: формирование умения распознавать мимику и жесты окружающих.

Оборудование: набор карточек с изображением разных выражений лица, зеркало.

Ход занятия:

Педагог демонстрирует карточку с определенным настроением, а ребенок должен повторить выражение лица и позу на карточке.

Далее роли меняются: теперь ребенок показывает свое настроение, а остальные повторяют за ним.

Итоговое задание — описать словами чувства, отраженные на лице товарища.

Детская реакция: «У меня получилось изобразить радость точно так, как у Тани».

Игра «Музыкальные превращения»

Цель: выразительное восприятие музыки, раскрытие внутреннего потенциала, понимание собственных чувств.

Материалы: музыкальное оборудование, разнообразные музыкальные инструменты.

Ход игры: детям предлагается выбрать музыкальный инструмент, ассоциирующийся с каким-либо чувством.

Все вместе исполняют композицию, стараясь выразить свою эмоцию звуком.

Дискуссия помогает осознать собственное состояние и ощущения других ребят.

Ребенок делится впечатлениями: «Играя на барабане, я почувствовал силу и уверенность».

### Игра «Дракончик желаний»

Цель: повышение уверенности в себе, формирование позитивного самовосприятия.

Оборудование: лист бумаги, маркеры, шаблон дракона.

Ход игры: каждый участник вырезает бумажного дракона и пишет на нем свое желание.

Группа вместе запускает драконов в воздух, проговаривая вслух желания.

Завершается игрой с обсуждением мечты и способов достижения целей.

Результат: «Теперь мой герой сможет исполнить мое самое заветное желание».

### Театральная игра «Театр теней»

Цель: Стимуляция творческого начала, расширение репертуара выразительных средств.

Оборудование: источник света, экран (простынь), фигурки персонажей.

Ход игры: участники создают театр теней, придумывая сказочную историю с персонажами. Показ спектакля сопровождается музыкой и голосовыми эффектами. Обмен мнениями и пожелания завершить спектакль следующей историей.

Дети комментируют: «Мы отлично провели время, придумали такую интересную сказку!»

Эти игровые формы позволяют дошкольникам лучше понимать собственные эмоции, учиться адекватному реагированию на ситуации и взаимодействию с окружающими людьми. Главное условие успешной игровой терапии — атмосфера доверия и взаимопонимания между ребенком и взрослым ведущим.

## **Сказкотерапия (примеры занятий)**

### *Занятие 1. Сказка «Волшебный лес»*

Цель: развитие эмпатии и умения выражать сочувствие другим.

Сюжет: дети отправляются в волшебный лес, где знакомятся с животными, попавшими в беду. Они помогают каждому животному решить его проблему, проявляя внимание и заботу.

Методика: после рассказывания сказки дети разыгрывают роли животных и тех, кто помогает им. Педагог направляет диалоги таким образом, чтобы вызвать эмоции сопереживания и понимания чувств другого.

### *Занятие 2. Сказка «Маленький зайчик ищет друзей»*

Цель: формирование навыков коммуникации и позитивного взаимодействия со сверстниками.

Сюжет: маленькому зайчику грустно одному. Он отправляется искать себе друга, встречает разных зверят и учится дружбе, пониманию и терпению.

Методика: детям предлагается обсудить чувства героя, рассказать о своем опыте дружбы, проиграть ситуации знакомства и развития дружеских отношений.

### *Занятие 3. Сказка «Веселый ветерок»*

Цель: преодоление страха перед неизвестностью и изменение негативного восприятия.

Сюжет: ветру становится страшно путешествовать дальше, потому что впереди непроходимый туман. Но благодаря поддержке добрых птиц герой преодолевает страх и обнаруживает прекрасные места.

Методика: через обсуждение поведения ветра дети учатся понимать причины своего страха и способы преодоления трудностей.

#### *Занятие 4. Сказка «Дружба Колобка»*

Цель: осознание важности привязанности и ответственности друг за друга.

Сюжет: Колобок уходит от бабушки и дедушки, но вскоре осознает, что потерял всех близких и начинает скучать. Возвращаясь домой, он радуется встрече с семьей.

Методика: во время чтения сказки акцентируется внимание на эмоциях Колобка, затем детям предлагают нарисовать свою семью и поговорить о значимости семьи и любви.

#### *Занятие 5. Сказка «Сердитый ёжик»*

Цель: обучение распознаванию и управлению гневом.

Сюжет: ёжик сердится на весь мир, обижается и прячет под колючками свое сердце. Понимая, что такое поведение мешает ему жить счастливо, он учится справляться с негативными чувствами.

Методика: рассматриваются разные способы выражения гнева, предлагаются техники релаксации («дыхательные упражнения») и игры на снятие напряжения.

#### *Занятие 6. Сказка «Заблудившийся цветок»*

Цель: работа над самооценкой и принятием себя.

Сюжет: цветочек чувствует себя некрасивым среди ярких цветов сада, но постепенно открывает красоту своей уникальности и достоинства.

Методика: дошкольники создают рисунок цветка и рассказывают о нем, подчеркивая индивидуальность каждого ребенка.

#### *Занятие 7. Сказка «Зонтик солнца»*

Цель: развитие способности радоваться мелочам и видеть положительные стороны окружающего мира.

Сюжет: малыш-зонтик прячется от дождя, пока однажды солнце не научило его находить радость даже в пасмурные дни.

Методика: дети придумывают истории о своих радостях и достижениях, обмениваются положительными впечатлениями и улыбками.

*Занятие 8. Сказка «Сказочный корабль»*

Цель: способствование развитию воображения и креативности.

Сюжет: волшебный кораблик приглашает ребят отправиться в путешествие по морскому простору навстречу приключениям и открытиям.

Методика: используя игрушки и рисование, дети представляют, каким будет их собственный корабль мечты, кем бы хотели стать капитанами и какие приключения ждут их впереди.

*Занятие 9. Сказка «Щенок и лунный свет»*

Цель: привлечение внимания к своим внутренним ресурсам и обретению уверенности.

Сюжет: щенок боится ночи и теней, пока Луна не учит его доверять самому себе и видеть прекрасное даже в темноте.

Методика: ребенок получает задание представить себя смелым героем и выразить свои ощущения словами или рисунком.

*Занятие 10. Сказка «Цветочная страна»*

Цель: повышение мотивации к обучению и стремление познавать новое.

Сюжет: мальчишка попадает в страну цветочных фей, где каждый цветок рассказывает ему историю и показывает новые знания и умения.

Методика: психолог проводит игру-викторину, вовлекающую детей в процесс изучения нового материала, поощряя активное участие и интерес к обучению.

Эти занятия способствуют развитию коммуникативных способностей, формированию эмоциональной устойчивости и повышению уровня психологической адаптации детей старшего дошкольного возраста.

### **Песочная терапия (примеры занятий)**

#### *1. Волшебный остров*

Ход занятия: ребенку предлагается создать собственный волшебный остров в песочнице, используя фигурки животных, растений и любых других элементов декора.

Задача ребенка — представить себя героем сказочного путешествия и рассказать историю своего острова. Это упражнение помогает выразить фантазии и скрытые желания ребенка.

#### *2. Звериная семья*

Ход занятия: взрослый размещает фигурки разных зверей в песке и просит ребенка выбрать себе животное-помощника. Затем ребенок рассказывает, почему выбрал именно это животное и какой характер оно имеет. Далее дети создают истории и разыгрывают сценарии взаимодействия своей семьи зверей. Упражнение способствует развитию социальных навыков и улучшению понимания эмоций.

#### *3. Путешествие в страну страхов*

Ход занятия: детям предлагают построить город или лес, наполненный разными опасностями и страхами. Например, река страха, гора гнева, лабиринт печали. Цель игры — пройти этот путь вместе с психологом, преодолевая препятствия и страхи. Упражнение учит справляться с негативными эмоциями и развивает уверенность в себе.

#### *4. Радужный мир чувств*

Ход занятия: дети выбирают песок разного цвета и строят домики радости, грусти, злости и удивления. Каждый домик представляет собой отдельную эмоцию. Психолог поощряет рассказ ребенка о ситуациях, когда он испытывал подобные чувства. Игра помогает осознать разнообразие эмоций и научиться различать их.

#### *5. Спасательная операция*

Ход занятия: создаются песчаные горы, леса и реки, среди которых оказывается игрушечный герой («заблудившийся зайчик»). Дети помогают герою вернуться домой, создавая мосты, тропинки и дороги. Упражнение направлено на развитие эмпатии и умения заботиться о других.

#### *6. Магический сад счастья*

Ход занятия: вместе с ребенком создается сад, в котором растут цветы и деревья разных форм и цветов. Сад символизирует счастье и радость. Во время игры дети рассказывают, что приносит им удовольствие и каким образом они чувствуют себя счастливыми. Эта игра улучшает самооценку и повышает настроение.

#### *7. Гневная буря*

Ход занятия: ребенок создает изображение грозового облака или вулканического взрыва, символизирующего гнев. После того как ребенок создаст объект, психолог беседует с ним о том, какие ситуации вызывают у него подобное чувство, а потом совместно придумывают способы справиться с гневом.

#### *8. Чудо-мост дружбы*

Ход занятия: несколько детей работают сообща над созданием моста, соединяющего разные части песчаного мира. Каждая сторона моста олицетворяет друга, родственника или персонажа.

Упражнение укрепляет дружеские связи и умение сотрудничать друг с другом.

#### *9. Страна фантазий*

Ход занятия: ребенок получает задание придумать свою собственную фантастическую страну, населенную необычными существами и явлениями. Важно поддержать креативность ребенка и позволить свободно выражать любые идеи. Такое занятие стимулирует творческое мышление и свободное выражение мыслей.

#### *10. Сказочный дворец благодарности*

Ход занятия: для развития позитивного восприятия окружающего мира ребенку предлагается построить замок благодарности, внутри которого живут существа, говорящие «спасибо». По ходу игры дети называют вещи и события, за которые они благодарны окружающим людям. Упражнение формирует привычку ценить хорошее отношение окружающих и выражать благодарность другим.

## **Приложение В**

### **(рекомендуемое)**

#### **Игры для коррекции эмоционального состояния детей**

##### *Пальчиковые игры*

Они положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка — спокойное, порой монотонное речевое и двигательное сопровождение успокаивает и гармонизирует психоэмоциональную сферу ребенка, его поведенческие реакции. Речевые упражнения сопровождаются звучащими жестами или ударами палочек, что формирует метроритм речи. При выполнении упражнений ребенок использует сложную последовательность движений, положений рук и слова, которые эти движения сопровождают, что благотворно влияет на развитие памяти. Упражнения для пальчиков сопровождаются стихотворными текстами, что поможет ребенку лучше контролировать свои движения и сделает речь более яркой, ритмичной и выразительной. Благодаря тому, что выстраиваются многочисленные ассоциативные связи, у ребенка активно развиваются воображение и творческие способности.

Пальчиковые игры позволяют ребенку ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладони, локти, плечи; осознать себя в системе телесных координат, снять мышечные зажимы (рисунки В.1 – В.2).

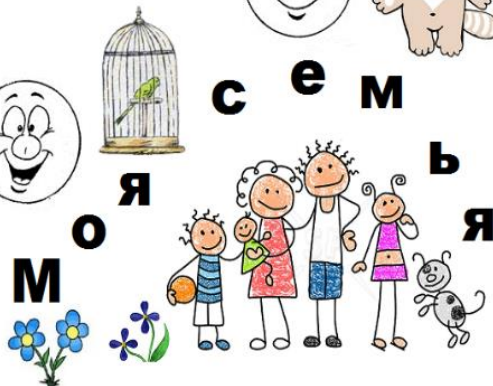
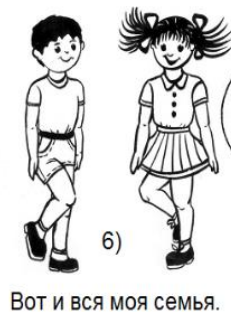
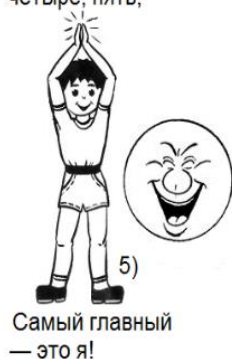


Рисунок В.1 — Моя семья



Рисунок В.2 — Похвали себя

*Учебное издание*

**Терещенко** Марина Николаевна, **Галянт** Ирина Геннадьевна

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЗАЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Редактор

Е. М. Сапегина

Компьютерная верстка

Я. А. Айрих

Подписано в печать 30.12.2025. Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 10.11.  
Тираж 500 экз. Заказ \_\_\_\_\_

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 447.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.