Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Рузаевского муниципального района

# Педагогический опыт педагога-психолога Ягиной Лидии Николаевны.

**Тема: «Мультимодальная арт–терапия, как средство коррекции негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста»**

**Сведения об авторе:** Ягина Лидия Николаевна

**Дата рождения**: 04.11.1975 г.

**Занимаемая должность**: педагог–психолог

**Образование**: высшее, 2001 год, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, педагог дошкольного образования, педагог-психолог по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования» с дополнительной специальностью «Психология».

**Квалификационная категория**: первая

**Курсы повышения квалификации:**

**1.** **2017 год**. С 04 сентября по 07 сентября 2017 г. ГБОУ ДПО ПК МРИО по теме «Деятельность психологических служб общеобразовательных организаций в условиях реализации ФГОС» г. Саранск, в объеме 36 часов;

**2.** **2018 год.** С 01 марта по 20 марта 2018 г. «Институт развития образования Ивановской области» по теме «Адаптированные образовательные программы дошкольного образования: проектирование и алгоритм реализации» г. Иваново, в объеме 72 часа;

**3**. **2018 год.** С 13 ноября по 16 ноября 2018 г. ГБОУ ДПО ПК МРИО по теме «Проектирование и реализация дополнительных образовательных программ в условиях дошкольной образовательной организации», г. Саранск, в объеме 24 часа;

**4**. **2020 год.** С 14 сентября по 25 сентября 2020 г. Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Республики Мордовия «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников–«Педагог13.ру» по дополнительной профессиональной программе «Медиация: курс подготовки медиаторов для образовательных организаций», г. Саранск, в объеме 72 часа;

**5.** **2020 год.** С 15 декабря по 18 декабря 2020г. Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им Н.П. Огарева» по программе «Академия наставничества «Педагог К–21 (компетенции 21 века)»: совершенствование Soft skills (гибких навыков)», г. Саранск, в объеме 16 часов;

**6. 2020 год.** С 14 декабря по 18 декабря 2020 г. Центр онлайн – обучения Всероссийского форума «Педагоги России: инновации в образовании» по программе дополнительного профессионального образования «Арт–практики в учебной и воспитательной работе современного педагога», г. Екатеринбург, в объеме 20 часов.

**Педагогический стаж**: 14 лет 7 месяцев

**Стаж в данной должности:** 7 лет 5 месяцев

**Введение**

В настоящее время проблема развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста является весьма актуальной. С вступлением в силу Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования впервые на законодательном уровне была обозначена очень важная задача «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Думаю, что не случайно авторы стандарта задачу эмоционального благополучия детей выдвигают в область приоритетных, поскольку долгое время в нашей стране система дошкольного образования была ориентирована, прежде всего, на физическое и познавательное развитие детей, часто забывая о важности эмоционального развития, которое напрямую связано с психологическим и эмоциональным благополучием ребенка. Давно научно доказано, что эмоционально–волевые структуры воздействуют на все психические процессы и играют важнейшую роль в жизни детей. Другими словами от того какое эмоциональное состояние преобладает у ребенка – зависит то, как он будет воспринимать новую информацию, да и в целом окружающий мир.

**Актуальность.**

Не случайно, в современном мире проблеме эмоционального развития и благополучия дошкольников стало уделяться больше внимания. Прежде всего, это связано с тем, что у многих современных детей все чаще встречаются различного рода проблемы и трудности, среди которых нарушения эмоциональной сферы занимают одно из ведущих мест.

Исходя, из собственного опыта работы хочу отметить, что действительно, с каждым годом увеличивается количество детей, которые не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, не всегда могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Многим современным детям сложно контролировать свои эмоции, что приводит к эмоциональной неустойчивости, к импульсивному поведению, эмоциональным перегрузкам.

Среди дошкольников становится все больше тревожных детей, отличающихся неуверенностью, повышенным беспокойством, агрессивностью. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. Подобные негативные эмоциональные состояния, в сочетании с неправильным воспитанием и неудовлетворённостью ребёнка общением со сверстниками и близкими взрослыми, могут впоследствии перерасти в эмоциональные нарушения. Негативные эмоциональные переживания, которые не всегда могут быть выражены в социально приемлемой форме, мешают эмоциональному благополучию детей, а значит, нарушают их психологическое здоровье. Поэтому проблема развития эмоций, их роль в поведении ребенка, является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии дошкольного детства. Следовательно, **актуальность** данной проблемы очевидна.

**Основная идея педагогического опыта.**

В современном мире психологическая теория и практика интенсивно трансформируются. Педагоги–психологи ищут современные оптимальные формы и технологии, которые будут способствовать повышению эффективности образовательного процесса и коррекционно–развивающей работы. Этот процесс набирает новые обороты. Это связано с тем, что традиционные методы, приемы, формы коррекционной работы не всегда отвечают современным требованиям. Внутренний мир ребенка с проблемами в развитии сложен и разнообразен. Как я могу помочь таким детям? Увидеть, услышать и почувствовать, насколько разнообразен наш мир, мир окружающей среды, познать и принять свое внутреннее «Я», раскрыть себя и войти в сложный и запутанный мир взрослых?

Находясь в поиске эффективных средств и методов, которые позволят скорректировать негативные эмоциональные состояния детей, восстановить их эмоциональное благополучие, мое внимание привлекла мультимодальная арт-терапия. Мультимодальная арт–терапия в дошкольном образовании рассматривается, как новая технология в коррекционно–развивающей работе педагога–психолога, которая включает в себя совокупность форм и методов развивающего, воспитательного, коррекционного воздействия на личность выразительными средствами различных видов искусств.

Мультимодальная арт–терапия, с одной стороны, метод художественной рефлексии, позволяет: обогатить и развить внутренний мир ребенка, с другой стороны, технология, позволяющая раскрыть художественные способности ребенка, развить мелкую моторику, с третьей стороны – это метод психокорекции, с помощью которого можно корректировать эмоциональное состояние ребёнка и помогать решать его внутренние психические проблемы.

Мультимодальные арт–техники интересны и эффективны. Они помогают детям выплеснуть свои страхи, эмоции, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы. Ребенку предоставляется возможность проиграть, пережить, осознать конфликтную ситуацию, какую–либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Прежде всего, мультимодальные арт–технологии ориентированы на присущий каждому ребенку внутренний потенциал здоровья и включают в себя визуальные, музыкальные, танцевально–двигательные арт–техники.

Также арт–терапия создает благоприятные условия для развития положительных эмоций. Она позволяет почувствовать себя художником, артистом. Именно поэтому, я решила внедрить мультимодальную арт–терапию в свою работу с детьми. Так как считаю, что использование мультимодальных арт–терапевтических техник, на занятиях по коррекции негативных эмоциональных состояний дошкольников, поможет развить познавательные, творческие способности, поможет изменить самооценку и взаимоотношения с окружающим миром.

# Теоретическая база опыта.

# Мультимодальная арт–технология – это новая технология, которая мало изучена, для того, чтобы детально изучить данную технологию, я обратилась к теоретической базе исследований.

Процесс развития эмоциональной сферы средствами арт–терапии на протяжении многих лет изучается специалистами разных профилей: педагогами, психологами, философами, художниками, психотерапевтами. Положительное влияние творчества на человека анализировали отечественные и зарубежные учёные (А.В. Запорожец, Е.И. Игнатьев, В.С. Кузин, Н.П. Сакулина, Б. Джефферсон, Э. Крамер и др.). Не смотря на то, что арт–терапевтические техники являются наиболее древними и естественными формами коррекции эмоциональных и личностных состояний человека, они подходят для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста. Также арт–терапия–это один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала ребенка, высвобождением его скрытых энергетических резервов и эмоций.

# Большую роль развитию эмоций подчеркивали многие отечественные и зарубежные ученые (Г. М. Бреслав, А. В. Запорожец, А. И. Захаров, Н. М. Амосов, К.Э. Изард, Я. З. Неверович, П. В. Симонов). В своих исследованиях ученые подробно описывают, как влияет нарушение развития эмоций на процесс развития личности в целом, а также, почему формирование и коррекцию недостатков эмоционально–волевой сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания, развития и обучения ребенка.

# Впервые термин «арт–терапия» (лат. Ars–искусство, греч. Therapeia–лечение) был использован Адрианом Хиллом в 1938 году для обозначения тех форм клинической практики, в которых психологическая поддержка клиентам с эмоциональными, умственными и физическими недостатками оказывалась во время их занятий изобразительным искусством с целью лечения и реабилитации.

# В отечественной психологии широко используются работы Л. Д. Лебедевой, А. И. Копытина, Е. Е. Свистовской и др.. Л. Д. Лебедев видит специфику арт–терапии в синхронном протекании процессов диагностики, самодиагностики и психотерапии.

Иными словами, арт–терапевтические занятия не предполагают предварительной работы по тестированию или исследованию особенностей личности какими–либо специальными методами. Именно арт–терапевтический процесс создаёт уникальную возможность для одновременной диагностики и поддержки саморазвития человека.

Основы для создания первых техник арт–терапевтической работы с детьми на Западе были заложены В. Ловенфельдом, E. Кейн. Классическими работами в области детской арт–терапии стали публикации Э. Крамер: «Арт– терапия в сообществе детей», «Арт–терапия с детьми» и «Детство и арт– терапия».

Автором метода, а точнее подхода «Мультимодальная психотерапия» является Арнольд Лазарус (1932–2013). Есть несколько значений, в которых может употребляться словосочетание «мультимодальная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/)». И значение это напрямую зависит от того какой смысл, вкладывается в слово

«модальность». Если слово «модальность» понимается в основном семантическом значении, т.е. от латинского «modus», т.е. «мера», или

«способ», которым производится действие, то под модальностью понимается метод, которым проводится [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/). Это может быть арт–терапия, телесно – ориентированная [психотерапия](http://www.koob.ru/psychotherapy/), когнитивно – поведенческая психотерапия, и много-много других вариантов «психотерапий», которые имеются сейчас в арсенале психологов и психотерапевтов.

Арнольд Лазарус рассматривал модальность, как уровень, на котором проявляется проблемный комплекс человека. Мультимодальная терапия Лазаруса основана на предпосылке, что все люди являются биологическими существами с определенными биологическими модальностями, то есть способностью думать, воображать, чувствовать, испытывать эмоции, обонять, действовать независимо и взаимодействовать с другими людьми. С точки зрения Лазаруса этих модальностей или уровней семь: поведенческий уровень, эмоциональный уровень, уровень ощущений, уровень представления (воображение и образность), когнитивный уровень (мысли), социальный уровень (межличностные отношения) и биологический (телесный) уровень. Лазарус предлагает психологу вовлечь в работу не один уровень– модальность, а несколько, желательно хотя бы три. В этом случае психика более гибко реагирует на воздействия. Это означает, что «система» вынуждена меняться. И в результате процесс терапии идет гораздо быстрее.

Что же следует понимать под мультимодальным подходе в арт–терапии? Мультимодальный подход в исследованиях А.В.Буренковой рассматривается как ресурсно–ориентированный подход в помогающих отношениях, направленный на творческое самовыражение и бережное исцеление травмы в безопасном пространстве выразительности.

Мультимодальный подход в арт–терапии (И. Шенкель, И. В. Бирюкова, Е. В. Буренкова) – это комплексная методология, сочетающая в себе 3 ветви недирективных направлений арт–терапии. Главная цель арт–технологий – активизировать, мобилизовать ресурсы отдельного ребенка или группы через креативную деятельность. Если ребенок способен креативно отвечать на вызовы окружающей действительности, он может разрешить свою жизненную и образовательную проблему.

Исходя из этого понимания, мультимодальной арт–терапией будет являться арт–терапия, включающая одновременное использование в работе с

дошкольниками нескольких методов арт–терапии. Однако, при этом, скорее может идти речь не о полном совмещении этих методов, а о включении в работу с детьми отдельных элементов, техник и подходов из них.

Зачем же психологу в своей работе комбинировать элементы и техники разных методов психотерапии, вместо того чтобы работать одним, хорошо зарекомендовавшим себя и проверенным методом? Причина этого очень проста – любой, самый эффективный метод имеет свои ограничения и его средства часто охватывают те задачи, которые ставит психолог в работе с дошкольниками лишь частично. Таким образом, применяя мультимодальную арт–терапию, психолог расширяет свои терапевтические возможности, а кроме того, сочетанное применение техник разных методов может приводить к синергетическому эффекту, если это соответствует терапевтической ситуации клиента.

Использование мультимодальной арт–терапии основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества. Творя, ребенок получает возможность не только снять возбудимость, тревожность, агрессивность, недоверие к себе и другим, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

# Новизна.

В своей работе я обобщила передовой опыт ведущих педагогов, психологов по данному направлению и создала свою систему работы коррекционного воздействия на негативные эмоциональные состояния дошкольников, посредством мультимодальной арт-терапии,которая заключаетсяв объединении инновационных арт–терапевтических техник (изотерапии, сказкотерапии, игротерапии и др.)

Мультимодальная арт–терапия–это новый подход, в основе которого лежит идея о единстве и специфичности всех модальностей искусств (музыки, танца, визуальных искусств, поэзии, театра) в помогающих практиках. Все искусства становятся инструментами не только для поиска ответов «что происходит и как с этим быть», но и для поиска оптимальных и эффективных шагов изменений в деятельности и в жизни. Работая над созданием арт–объекта в процессе и в результате, мы обучаемся, развиваемся, исцеляемся и находим важные ответы.

# Технология опыта.

Изучив теоретический материал, проанализировав информационные источники, пришла к выводу, что мультимодальная арт–технология является современной, эффективной коррекционной технологией в работе с детьми дошкольного возраста. Основываясь на теоретическую базу по изучению этого вопроса, я решила использовать в коррекционной работе по стабилизации негативных эмоциональных состояний у старших дошкольников мультимодальный метод арт–терапии.

Поставила цель: внедрить в коррекционную работу по преодолению негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста мультимодальную арт–терапию.

Гипотеза:я считаю, что мультимодальная арт-терапия, как средство коррекции негативных эмоциональных состояний у старших дошкольников, будет эффективна, если в ходе психолого–педагогической деятельности будут созданы конкретные условия:

–организация предметно–пространственной развивающей среды, включающей творческое взаимодействие педагога–психолога с детьми;

–создание педагогом–психологом атмосферы успеха, включающей творческое взаимодействие, безусловное принятие и понимание потребностей и возможностей ребенка;

–применение приемов и методов, направленных на творческое самовыражение и коррекцию негативных эмоциональных состояний старших дошкольников средствами мультимодальной арт–терапии.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1.Изучить теоретические основы проблемы, касающейся основных эмоциональных состояний, характерных для дошкольников.

2.Подобрать методики выявления негативных эмоциональных состояний у дошкольников.

3.Проанализировать методы коррекции негативных эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста.

4.Определить закономерности и выявить возможности практического применения мультимодальной арт–терапии, как средства психокоррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста.

5.Разработать и апробировать комплекс занятий коррекционной работы по преодолению негативных эмоциональных состояний у старших дошкольников средствами мультимодальной арт–терапии и изучить их эффективность.

Система работы была выстроена на базе структурного подразделения

«Детский сад №16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района, в соответствии с разделом рабочей программы педагога–психолога, «Коррекционно–развивающая работа» и направлена на преодоление негативных эмоциональных состояний старших дошкольников.

Перед реализацией данного раздела программы было проведено обследование детей для фиксации эмоционального развития старшего дошкольного возраста.

Данная работа проводилась в несколько этапов.

# 1 этап – диагностический.

На диагностическом этапе, с помощью опроса воспитателей и анализа обращений родителей к педагогу–психологу нашего ДОУ, мной было отобраны дети в возрасте 5–7 лет с предполагаемыми нарушениями в эмоциональной сфере. Далее проводилась первичная психологическая диагностика исходного состояния эмоциональной сферы всех выбранных детей (уровня тревожности, эмоциональной напряженности, наличие страхов), с помощью отобранных мной психологических методик. По результатам первичного обследования, была сформирована группа детей, состоящая из 14 человек показавших более высокие результаты по большинству диагностических методик.

При проведении данного обследования мной использовался следующий психодиагностический инструментарий:

# 1.Тест на определение уровня тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки)

Цель: выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический материал включает в себя серию картинок (14 рисунков размером 8,5 см на 11 см), каждая из которых представляет некоторую типичную для дошкольника жизненную ситуацию. Каждая картинка выполнена в двух вариантах – для мальчиков и девочек.

Двусмысленность картинок имеет проективную нагрузку. Какой смысл придает ребенок именно этой картинке, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобной жизненной ситуации.

Количественный анализ. После обработки и интерпретации данных были выявлены дошкольники с высоким и средним уровнем тревожности и их процентное соотношение (таблица 1, 2)

Таблица 1 Общие показатели в процентах и уровень тревожности по методике Р.Тэммла, М. Дорки, В. Амена — (количественный анализ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| Количество  детей | % | Количество  детей | % | Количество  детей | % |
| 8 | 60% | 6 | 40% | нет | - |

Высокий уровень тревожности имеют 8 детей, что составляет 60%, средний уровень тревожности имеют 6 детей — 40%, соответственно низкий уровень тревожности отсутствует.

Таблица 2Показатели тревожности в процентах по методике Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена — (количественный анализ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Имя ребенка | %тревожности |
| 1 | Костя Л. | 58 |
| 2 | Яна О. | 58 |
| 3 | Лера С. | 57 |
| 4 | Данила Г. | 64 |
| 5 | Павел П. | 57 |
| 6 | Илья Ш. | 29 |
| 7 | Рома В. | 72 |
| 8 | Никита Ч. | 58 |
| 9 | Милана Г. | 50 |
| 10 | Арина П. | 35 |
| 11 | Рома Ш. | 58 |
| 12 | Илья С. | 50 |
| 13 | София К. | 50 |
| 14 | Лиза Т. | 58 |

Качественный анализ данных представлен в таблице 3. (Имена детей изменены). Он позволяет определить особенности эмоционального опыта ребенка в различных ситуациях, которые могут быть разделены на ситуации с положительной, отрицательной эмоциональной окраской и ситуации с двойным смыслом.

Таблица 3Показатели тревожности по методике Р.Тэммла, М. Дорки,

В. Амена (качественный анализ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Имя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Костя Л. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 2 | Яна О. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |
| 3 | Лера С. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| 4 | Данила Г. |  | + | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| 5 | Павел П. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 6 | Илья Ш. |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| 7 | Рома В. | + | + | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| 8 | Никита Ч. | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 9 | Милана Г. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 10 | Арина П. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  |  |
| 11 | Рома Ш. | + | + |  |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 12 | Илья С. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 13 | София К. |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| 14 | Лиза Т. |  | + | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |
| Кол-во «+» выборов | | 3 | 4 | 13 | 0 | 0 | 13 | 0 | 14 | 13 | 14 | 3 | 14 | 1 | 12 |

В основном дети переживают тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (агрессия со стороны других людей, укладывание спать в одиночестве, точное выполнение требований взрослых, игнорирование со стороны взрослого, наказание и др.) Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок постоянно сталкивается с завышенными требованиями взрослого, что может реально не соответствовать возможностям ребенка. В процессе исследования дети с высокими показателями тревожности (Данила Г., Рома Ш., Рома В.) проявляли беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Дети демонстрировали вредные привычки невротического характера: кусали ногти, качались на стуле, покусывали нижнюю губу. У некоторых детей наблюдались физиологические признаки повышенной тревожности: потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

Качественный анализ показал, что большее число тревожных факторов у детей выявлено по рис. 3,6,8,9,10,12 и 14 (Таблица 3).

Итак, интерпретация результатов теста тревожности показала, что высокий уровень тревожности имеют 8 детей – 60%, средний уровень тревожности

имеют 6 детей – 40%, соответственно низкий уровень тревожности не наблюдается.

Высокий уровень тревожности у обследованных детей свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми и в семье.

# 2.Графическая методика «Кактус» (М.А. Панфилова), для исследования состояния эмоциональной сферы дошкольника.

Цель: определение состояния общей эмоциональной напряженности и чувства негативизма у дошкольника.

При интерпретации выполненных рисунков необходимо учитывать изобразительный опыт «художника». После завершения работы ребенку задаются вопросы, ответы на которые помогут уточнить толкование рисунков.

На основе наблюдения за детьми в процессе рисования и анализа результатов первичной диагностики можно дать психологическое описание некоторым детям, представив их в виде характеристик.

Лиза Т. рисовала старательно, много говорила в процессе рисования. Рисунок в целом получился аккуратным, позитивным, но, несмотря на это, есть признаки тревоги (внутренняя штриховка), признаки агрессивности (длинные торчащие шипы). Ответы на вопросы: 1–он домашний и все еще ребенок, 2–колючки, чтобы защитить себя, 3–любит, чтобы о нем заботились, 4–его мама растет в другой комнате, 5–он станет еще красивее.

Костя Л. Анализ рисунка показал, что у ребенка высокий уровень эмоциональной тревожности, агрессивности и импульсивности. В рисунке присутствуют признаки скрытности и осторожности (зигзагообразная штриховка внутри кактуса), стремление к домашней защите–наличие цветочного горшка, изображение комнатного растения. Мальчик склонен к экстраверсии–наличие других кактусов на картинке. Костя долго не начинал рисовать, не был уверен в своих способностях. Ответы на вопросы: 1–домашний , 2 – его нельзя потрогать, его колют, 3–любит, когда его поливают, 4–кактус растет на столе со своим другом, 5–когда он вырастет, шипы станут еще больше, чтоб его никто не трогал.

Милана Г. Рисунок расположен в нижней части листа и имеет небольшой размер, что может свидетельствовать о наличии зависимости, наличии признаков тревоги. Для девочки характерна демонстративность (наличие выступающих отростков, необычность). Ответы на вопросы: 1–дикий, 2–очень колючий, его нельзя трогать, 3–не нравится, когда за ни ухаживают, 4–хочет расти один, 5–когда вырастет, останется таким – же.

Илья Ш. Работать начал не сразу. Оказалось, что ребенок плохо рисует и поэтому стесняется, присутствует низкая самооценка, неуверенность в своих силах. Есть некоторая тревожность и признаки негативизма, стремление к лидерству и домашней защите. Ответы на вопросы: 1–домашний, 2–не колючий, 3–любит детей и когда за ним ухаживают, 4–растет один, 5–изменится, вырастет

Арина П. Отнеслась к заданию очень творчески. В дополнение к кактусу нарисовала солнце, облака и другие цветы в горшках. Все эти нарисованные предметы являются неуместными деталями, и указывают на общее чувство тревожности, связанное с взаимоотношениями с окружающими. Рисунок расположен в середине листа, но размер рисунка небольшой, что может говорить о некоторой зависимости, непонимании. Внутри кактус сильно заштрихован, что может говорить о защитной агрессии и тревожности. Ответы на вопросы: 1–домашний, 2–можно потрогать, где нет колючек, 3–нравится, 4–нет, не хочет, 5–большой станет, с большими колючками.

Данила Г. Попросил зеленый карандаш, рисовал с удовольствием. При анализе рисунка видно проявление эгоцентризма, стремление к лидерству – крупный рисунок, в центре листа, признаки некоторой агрессивности (редкие, торчащие иголки), наличие тревожности. Ответы на вопросы: 1– домашний, 2–злой, колючий, 3– любит, когда ухаживают, 4– у него есть друзья, 5–останется таким же.

Арина П. очень творчески подошла к заданию, она долго не могла остановиться, кроме кактуса, девочка нарисовала облака и другие цветы в горшках. Облака на небе можно отнести к неуместным деталям (для любого из рисунков), которые могут свидетельствовать об общем чувстве тревоги, связанном с отношениями с окружающими. Наличие сильной штриховки на рисунке также указывает на тревожность. Несмотря на то, что рисунок расположен в центре листа, размер рисунка невелик, что предполагает некоторую зависимость. Ребенок нуждается в участии и понимании. Между тем, фигура показывает импульсивность и наличие оборонительной агрессивности. Стремление к домашней защите. Ответы на вопросы: 1–домашний, 2–можно потрогать там, где нет шипов, 3–нравится, 4–нет не хочет, 5–большой станет, с большими шипами.

София К. нарисовала добрый интровертный кактус. Наличие чувства семейной общности, стремление к домашней защите, женственность, отсутствие агрессии. Есть некоторые признаки тревожности. Ответы на вопросы: 1–домашний, 2–он добрый, иголки мягкие, можно потрогать, 3–нравится, 4–растет один, друзей нет, 5–не изменится.

В беседе с каждым ребенком, сразу после завершения рисунка, можно было увидеть, насколько дети противоречивы между своими высказываниями и содержанием рисунка. Из этого можно сделать вывод, что у детей есть внутренние конфликты, а также предположить, что эти конфликты являются результатом трудностей в контактах с окружающими людьми. Хотелось бы отметить, что почти все тревожные дети медлительны, молчаливы, и, несмотря на то, что они понимают инструкцию и задание, им иногда бывает трудно ответить на вопрос. Дети боятся отвечать, боятся сказать что-то не то и даже не пытаются дать ответ, или говорят, что не знают ответа, либо просто молчат.

В группе диагностируемых детей получены следующие результаты:

–9 детей склоны к проявлениям агрессии. Данный факт проявляется в рисунках респондентов наличием острых иголок или колючек;

– у 4 детей прослеживается проявление импульсивности;

–8 детей показывают стремление к лидерству в сочетании открытостью, оптимизмом и демонстративностью (данные показатели говорят об активной жизненной позиции старших дошкольников, их включенность в социальную жизнь детского дошкольного коллектива);

–6 диагностируемым детям свойственны неуверенность, зависимость, скрытность (причинами такой ситуации может быть низкая самооценка или влияние стиля семейных отношений);

–у 11 диагностируемых детей проявляется высокий уровень тревожности (из теоретических исследований известно, что предпосылкой появления тревожности может быть повышенная чувствительность нервной системы, ситуация соперничества, влияние взаимоотношений родителей с ребенком в семье);

–у 9 диагностируемых детей проявляется стремление к домашней защите.

Таким образом, по результатам графической методики «Кактус» для данной выборки характерны высокий уровень тревожности, агрессии, замкнутости, стремление к домашней защите.

# 3.Метод диагностики наличия страхов у детей «Страхи в домиках» (А.И. Захаров)

Цель:выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3–х лет. Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Сводные результаты первичного исследования по тесту «Страхи в домиках»

Наличие страхов у детей данной группы представлены в сводной таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Имя ребенка | Факторы в баллах | | | | | | | Общее |
|  |  |  | | | | | | | Кол-во |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  |  | 3,25, | 2,15, | 4,5 | 9,14 | 11,12, | 1,6, | 17,18, |  |
|  |  | 27,28 | 16,21, |  |  | 13 | 7,8, | 19,20, |  |
|  |  |  | 22,23, |  |  |  | 10 | 24 |  |
|  |  |  | 26,29 |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Костя Л. | 2 | 4 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 2 | Яна О. | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 3 | Лера С. | 2 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 4 | Данила Г. | 3 | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 5 | Павел П. | 4 | 2 | 1 | - | - | 3 | - | 10 |
| 6 | Илья Ш. | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 10 |
| 7 | Рома В. | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 8 | Никита Ч. | 1 | 5 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Милана Г. | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 9 |
| 10 | Арина П. | 1 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 15 |
| 11 | Рома Ш. | 2 | 3 | 2 | 2 | - | - | 1 | 10 |
| 12 | Илья С. | 2 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 14 |
| 13 | София К. | 3 | 4 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 14 | Лиза Т. | 2 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 16 |

Наибольшая чувствительность к страхам проявляется в 7 лет, меньшая чувствительность – в 15 лет (Захаров А. И.). В старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, так как они в большей степени определяются эмоциями, чем характером и во многом являются возрастными и переходными. В старшем дошкольном возрасте распространены следующие страхи: страх смерти, страх перед сказочными персонажами, огнем, пожаром, стихийными бедствиями, темнотой, смертью родителей, страх нападения и войны, страх страшных снов.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что дети этой группы испытывают больше всего страхов, связанных с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, пожар, транспорт). Есть также дети, которые испытывают медицинские страхи (боль, уколы, врачи, болезнь). Самый высокий балл по фактору 1 – «медицинские» страхи Паши П. Из разговора с ребенком выяснилось, что он часто болеет и часто вынужден посещать врача, сдавать анализы и делать различные процедуры.

Десять детей испытывают страхи, связанные с причинением физического ущерба. Наиболее высокие показатели у Данилы Г., Никиты Ч., Арины П., Лизы Т.

Среди фактора 6 – «социально–опосредованные страхи» наиболее высокий уровень у Паши П.

Высокий уровень пространственных страхов (высоты, воды, замкнутых пространств) у троих детей: София К., Лера С., Данила Г.

Почти все дети боятся своей смерти и смерти близких людей.

В факторе 4 – «страхи животных и сказочных персонажей» высоких показателей не выявлено.

Большое число страхов у ребенка – это важный показатель предневротического состояния. Поэтому группе риска можно отнести 9 детей имеющих высокий уровень страхов, а, следовательно, и тревожности.

После обработки и интерпретации данных были выявлены дошкольники с высоким и средним уровнем страха и тревожности их процентное соотношение (Таблица 5).

# Показатели тревожности в процентах по методике «Страхи в домиках»

Таблица 5 количественный анализ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень страха и тревожности | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| Количество  детей | % | Количество  детей | % | Количество  детей | % |
| 9 | 64% | 5 | 36% | нет | - |

4. Для подтверждения результатов исследования был проведен опрос родителей на выявление тревожности (Лаврентьева Г. П.,Титаренко Т. М.)

Цель: при помощи анкетирования родителей выявить поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, какие испытывает страхи, были опрошены родители, путем анкетирования. Обобщая данные по выявленной группе детей с разной степенью тревожности, стоит отметить, что:

–Высокий уровень тревожности–60,0%

–Средний уровень тревожности – 40,0%

–Низкий уровень тревожности–0,0%

Опрос показал, что более половины детей испытывают высокий уровень тревожности– 60%, а 40% — средний.

Эти данные также были подтверждены методикой «Кактус», «Страхи в домиках» и тестом тревожности Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена.

Итак, проанализировав, результаты первичного обследования эмоционального состояния детей по трем методикам можно сделать следующие выводы о том, что больше половины детей испытывают высокий уровень тревожности, эмоциональной напряженности, наличие страхов.

Необходимо отметить, что при наблюдении за детьми в процессе проведения диагностики было отмечено, что трудности имеют почти все дети. Это сопровождается чувством тревоги, неудовлетворенности, замкнутости и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости. Свою неудовлетворённость они компенсируют затем в свободной игре, на прогулке, где проявляют себя агрессивно, сердятся, и т.д. Однако такое поведение не приводит к успеху, напротив, оно еще более обостряет конфликт и усиливает беспомощность и страх.

Как видно, результаты всех трех тестов очень схожи, для детей характерны следующие неблагоприятные эмоциональные состояния: повышенная тревожность, страхи, эмоциональная неустойчивость. Это говорит о необходимости проведения с детьми работы по коррекции, выявленных нарушений эмоционального состояния детей.

# 2–этап. Коррекционно–развивающий.

По результатам проведѐнного диагностического исследования, было установлено, что с данной группой старших дошкольников необходимо провести коррекционную работу, направленную на преодоление негативных эмоциональных состояний. Данное воздействие осуществлялось путем реализации специально разработанной системы занятий на базе методов мультимодальной арт–терапии.

# Учебно–материальная база.

Первым шагом работы на данном этапе было создание предметно– развивающей среды. Развивающее пространство было оснащено разными материалами и пособиями необходимыми для проведения занятий с использованием мультимодальной арт–терапии. Пространство кабинета организовывается таким образом, чтобы получилось три условных круга: свободное от мебели пространство, в котором можно легко перемещаться, танцевать; круг из стульев (количество стульев равно числу присутствующих); столы для работы, расположенные также по кругу.

Для занятий по профилю реализации программы необходимо иметь:

–помещение с хорошим освещением;

–рабочие столы, стулья, доска (интерактивная доска или экран с проектором);

–материалы и инструменты: кукольный театр, оргстекло формата А4, акварель, гуашь, восковые мелки, листы формата А4, А3,цветная бумага и картон, клей, крупа, песок, глина, солёное тесто, пластилин, соль, мука и др.

Занятия с детьми проводились 1 раз в неделю, по 30 минут, в период с ноября 2019 года по март 2020 года. Коррекционно–развивающие занятия по развитию эмоционально–личностной сферы методами мультимодальной

арт–терапии (сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия) структурировались с учетом накопленного опыта. В основу разработанных занятий легли научные теоретические разработки Копытина А.И., Хухлаевой О.В., Лебедевой Л.П., Кряжевой Н.П., Киселевой П.В., Снегиревой П.К. и др.

Цель коррекционно–развивающей работы: положительное воздействие на эмоциональную сферу детей 5–6 летнего возраста методами мультимодальной арт–терапии.

# Задачи:

1. Развитие умение подчиняться правилам и нормам, которые устанавливают взрослые.

2. Снятие эмоционально напряженного состояния.

3.Уменьшение тревожности старших дошкольников.

4.Снижение проявления агрессии старших дошкольников.

При планировании занятий использовались следующие методы и техники:

1.Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности.

2.Игротерапия.

3.Психогимнастика. Снижение мышечных зажимов, напряжения.

4.Арт–терапия (изотерапия, сказкотерапия, музыкальная терапия).

–живопись красками, песком, манкой,

–раскраски мандал,

–рисование на оргстекле, рисование мыльными пузырями,

–лепка (работа с тестом, пластилином и т.д.),

–раскрашивание,

–составление коллажей,

–занятия танцами,

–пантомима, актерская деятельность,

–сказкотерапия.

5.Проигрывание ситуаций.

6.Групповая дискуссия.

7.Беседа.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы занятия | Комментарий |
| Ритуал приветствия. | Позволяет настроить ребят на работу в группе,  создать атмосферу группового доверия и принятия. |
| Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. | Выполняет функцию настройки продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения помогают разогреть группу на определенную тему или модальность воображения, используемую в основной части (образ, звук, действие, слово, движение или ритм). Они выбираются на основе текущего состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять им настроение; другие, наоборот, направлены на снятие эмоционального возбуждения. |
| Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов,  направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия). | Арт–техники направлены на приобретение нового чувственного опыта в процессе взаимодействия с необычным материалом, художественным инструментом или способом работы (рисование на оргстекле, рисование мыльными пузырями), выполнение задания (написание стихотворений в стиле «синквейн») Основная часть занятия посвящена художественно-творческой деятельности – «артдействию» по созданию арт-объектов в малых группах. Последовательность предполагает чередование видов деятельности, изменение психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. |
| Релаксация | Это упражнения на мышечное расслабление (вызывание чувства тяжести: тепла и прочее) успокоение, отвлечение мыслей человека от тревожащих событий, позволяющие  восстанавливать физические и психологические ресурсы. |
| Рефлексия – оценка занятия (беседы). | Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). Каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах. |
| Ритуал прощания. | По аналогии с ритуалом приветствия. |

Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке в сопровождении релаксационной музыки. Использование музыки помогает детям успокоиться, раскрепоститься и расслабиться, снять психологические зажимы, а также настроиться на процесс творчества и углубиться в себя.

Начало и конец занятия носят «ритуальный» характер и повторяются на нескольких занятиях, что позволяет сохранить у детей ощущение целостности и завершенности занятия, а также чувствовать себя более комфортно.

# Ожидаемые результаты.

Методы и приемы мультимодальной арт–терапии помогут улучшить эмоциональное состояние дошкольников, помогут снять напряжение, повысить жизненный тонус, избавиться от различных страхов, преодолеть агрессию, повысить самооценку, снизить тревожность, освободить ребенка от негативных переживаний (тревожность, страхи, агрессия), внутренних личностных конфликтов. Занятия с применением мультимодальной арт–терапии помогут раскрыть внутренние ресурсы ребенка, помогут развить умение работать со своими внутренними переживаниями.

# Календарно-тематический план.

|  |  |
| --- | --- |
| № занятия | Тема занятия |
| Ноябрь | |
| 1 | «Здравствуй, друг!» |
| 2 | «Азбука эмоций» |
| 3 | «Как мы выражаем свои чувства» |
| 4 | «Моё настроение» |
| Декабрь | |
| 5 | «Я и мои эмоции. Радость» |
| 6 | «Я и мои эмоции. Зависть и обида» |
| 7 | «Я и мои эмоции. Злоба и гнев» |
| 8 | «Я и мой страх. Учимся преодолевать страхи» |
| Январь | |
| 9 | «Прощание со страхами». |
| 10 | «Давайте дружить» |
| Февраль | |
| 11 | «Плохо быть одному» |
| 12 | «Какими мы бываем» |
| 13 | «Учимся разрешать конфликты» |
| 14 | «Путешествие в страну–счастья» |

Перспективный план занятий с использованием мультимодальной арт-терапии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема занятия | Содержание занятия |
| Ноябрь | | |  |
| 1. | | «Здравствуй, друг!» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Снежный ком». 3. 3.Упражнение « Встаньте все те, кто…» 4. Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму» 5. Игра в «Жмурки» 6. Упражнение «Парное рисование» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. 8.Выставка работ. 9. Релаксация «Цветок» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 2. | | «Азбука эмоций» | 1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Угадай эмоции». 3. Игра «Ассоциации» 4. Упражнение «Я – хороший, я – плохой» 5. Психогимнастика «Волшебный клубочек» 6. Арт- упражнение: Лепка из солёного теста.(Эмоции) 7. Вербализация своих чувств (по арт–объекту) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Водопад» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 3. | | «Как мы выражаем свои чувства» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Зеркало» Упражнение «Представьте себе...» 3. Упражнение «Холодно – горячо, право – лево» 4. Музыкотерапия. Упражнение «Музыкальные каракули». 5. Коллективная работа «Смешной рисунок» 6. Вербализация своих чувств (по рисунку) 7. Любование совместным творчеством. 8. Релаксация «Порхание бабочки» 9. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 10. Ритуал прощания. |
| 4. | «Моё настроение» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Настроение в кармашке» 3. Упражнение «Прогноз настроения». 4. Игра «Море волнуется» (модификация игры) 5. Динамическая пауза «Настроение в танце» 6. Арт–техника марания «Рисуем свое настроение» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Улыбнись» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| Декабрь | |  |
| 5. | «Я и мои эмоции. Радость» | 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка "Тренируем эмоции". 3. Работа с эмоцией радости: «Краденое солнце». 4. Упражнение «Собираем добрые слова» 5. Игра «Я радуюсь, когда…» 6. Пластилинотерапия «Лепим радость» 7. Вербализация своих чувств (по арт–объекту) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Придуманная страна» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 6 | «Я и мои эмоции. Зависть и обида» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Способы повышения настроения». 3. Чтение сказки «Найда». Сказкотерапия 4. Беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?» 5. Игра «Я обижаюсь, когда…» 6. Рисование «Обида» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Воздушный шарик» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 7. | «Я и мои эмоции. Злоба и Гнев» | 1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Я злюсь, когда…» 3. Работа с эмоцией гнева: К. Чуковский «Мойдодыр», 4. Упражнение «Злюка». 5. Упражнение «Музыка и эмоции». 6. Упражнение. Техника «Кляксы» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация на расслабление мышц рук “Лимон”. 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 8. | «Я и мой страх. Учимся преодолевать страхи» | 1. Ритуал приветствия. 2. Вхождение в сказку (обозначение проблемы) 3. Беседа по проблемной ситуации. 4. Игра «Боюськи» 5. Динамическая пауза «Танец гномиков» 6. Изотерапия (рисование своих страхов на оргстекле) 7. Обсуждение своего арт–творчества. 8. Упражнение «Избавление от страхов» 9. Релаксация «Лесная полянка» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Выход из сказки. 12. Ритуал прощания. |
| Январь | |  |
| 9. | «Прощание со страхами» | 1. Ритуал приветствия. 2. Ритуал начала занятия «Доброе животное» 3. Игра «Дракон кусает свой хвост» 4. Игра «Пиктограммы». 5. Динамическая пауза 6. Упражнение «Монотипия» «Страшная маска». 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Упражнение «Избавление от страхов» 9. Релаксация «Путешествие в волшебный лес» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 10. | «Давайте дружить» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Комплименты» 3. Упражнение «Передай сигнал» 4. Упражнение «Стихотворение в стиле синквейн»!» 5. Динамическая пауза 6. Арт-упражнение «Как я вижу дружбу» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Волшебный сон» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| Февраль | |  |
| 11. | «Плохо быть одному» | 1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Дотронься до…». 3. Игра «Маски» 4. Упражнение «Похвалилки по кругу» 5. Динамическая пауза «Слепой танец» 6. Арт–упражнение «За что я себя люблю» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Гроза» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. |
| 12. | «Какими мы бываем» | 1. Ритуал приветствия. 2. Упражение на эмпатию «Что ты чувствуешь?» 3. Игра «Добрые обзывалки» 4. Игра- упражнение «Разговор через стекло». 5. Динамическая пауза 6. Арт-упражнение «Рисование одним мелком» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Волшебный сон» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 13. | «Учимся разрешать конфликты» | 1. Ритуал приветствия. 2. Игра на снятие конфликтности «Ссора»» 3. Игра «Ладонь в ладонь» 4. Упражнение «Не хочу хвастаться, но я…». 5. Динамическая пауза. 6. Мандалотерапия: раскрашивание мандал. 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Игровое упражнение «Коврик мира» 9. Релаксация. 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |
| 14. | «Путешествие в страну– счастья» | 1. Ритуал приветствия. 2. Этюд «Мыльные пузыри»*.* 3. Игра «Подарки». 4. «Передай эмоцию по кругу». 5. Динамическая пауза 6. Арт–упражнене «Рисование мыльными пузырями» 7. Вербализация своих чувств (по рисунку) 8. Выставка работ. 9. Релаксация «Мыльные пузыри» 10. Рефлексия занятия. Подведение итогов. 11. Ритуал прощания. |

**Результативность опыта.**

С целью проверки эффективности разработанной и реализованной системы занятий с использованием мультимодальной арт–терапии, была проведена повторная диагностика детей старшего дошкольного возраста с использованием того же диагностического инструментария, что и на начальном этапе исследования. Повторная диагностика испытуемых детей позволила проследить положительную динамику по всем интересующим нас составляющим критериям эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.

Результаты фиксировались и сравнивались с данными первоначальной диагностики. Полученные результаты обследования детей по методикам говорят об эффективности психологической коррекции эмоциональной сферы ребенка, посредством мультимодальной арт–терапии и оформлены в таблицах.

Рассмотрим результаты, полученные в ходе повторного обследования у старших дошкольников до и после коррекции по методике Р. Тэммл, М. Дорки, Ф. Амен на определение уровня тревожности (см. Таблица 6).

Особенно высокое проективное значение для рассматриваемой группы дошкольников имеют рисунки теста № 4 (одевание), № 6 (укладывание спать в одиночестве), № 14 (прием пищи в одиночестве). Дети, которые делают негативный эмоциональный выбор в описанных выше ситуациях, с высокой вероятностью имеют высокий индекс тревожности. Отрицательный эмоциональный выбор детей в ситуациях, показанных на рисунках № 2 (ребенок и мать с ребенком), № 7 (умывание), № 9 (игнорирование) и № 11 (сбор игрушек) по тесту Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, с большой вероятностью совпадают с высоким или средним индексом тревожности. Сводные значения тревожности у детей дошкольного возраста приведены в таблице 6.

Таблица 6Динамика значений тревожности испытуемых по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (сводная)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя ребенка | %тревожности | %тревожности |
| До коррекции | После коррекции |
| 1 | Костя Л. | 58 | 50 |
| 2 | Яна О. | 58 | 50 |
| 3 | Лера С. | 57 | 52 |
| 4 | Данила Г. | 64 | 58 |
| 5 | Павел П. | 57 | 50 |
| 6 | Илья Ш. | 29 | 27 |
| 7 | Рома В. | 72 | 64 |
| 8 | Никита Ч. | 58 | 50 |
| 9 | Милана Г. | 50 | 46 |
| 10 | Арина П. | 35 | 30 |
| 11 | Рома Ш. | 58 | 50 |
| 12 | Илья С. | 50 | 45 |
| 13 | София К. | 50 | 42 |
| 14 | Лиза Т. | 58 | 54 |

Качественный анализ показал, что дети в основном испытывают тревогу, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и т. д.).

Проанализировав результаты, полученные до и после психокоррекционной работы, проследила динамику снижения тревожности по отношению к ряду типичных жизненных ситуаций. Из анализа полученных результатов (табл. 7) видно, что после коррекционной работы в группе в целом уровень тревожности детей приближается к оптимальному: произошло снижение высокого, увеличилось количество дошкольников со средним уровнем тревожности (9 человек).

Таблица 7Сравнительные результаты

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | | | | | | | | | | | |
| Высокий | | | | Средний | | | | Низкий | | | |
| Количество  детей | | % | | Количество  детей | | % | | Количество  детей | | % | |
| до | после | до | после | до | после | до | после | до | после | до | после |
| 8 | 5 | 60% | 40% | 6 | 9 | 40% | 60% | нет | нет | нет | нет |

Таким образом, данные сравнительного анализа свидетельствуют о том, что применение психокоррекционной работы с использованием мультимодальной арт–терапии способствует снижению уровня тревожности у детей.

Результаты исследования эмоционального состояния до и после коррекционной работы у старших дошкольников по графической методике

«Кактус» М.А. Панфиловой. Были использованы те же параметры для интерпретации детских рисунков, по которым определялось степень негативных эмоциональных состояний, что и при первичном исследовании.

Таблица 8Количество негативных факторов по графической методике

«Кактус»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Имя ребенка | До коррекции | После коррекции |
| 1 | Костя Л. | 8 | 7 |
| 2 | Яна О. | 7 | 5 |
| 3 | Лера С. | 6 | 6 |
| 4 | Данила Г. | 7 | 5 |
| 5 | Павел П. | 5 | 6 |
| 6 | Илья Ш. | 8 | 7 |
| 7 | Рома В. | 7 | 5 |
| 8 | Никита Ч. | 6 | 5 |
| 9 | Милана Г. | 7 | 7 |
| 10 | Арина П. | 6 | 7 |
| 11 | Рома Ш. | 8 | 7 |
| 12 | Илья С. | 8 | 6 |
| 13 | София К. | 7 | 6 |
| 14 | Лиза Т. | 6 | 5 |

По таблице 8 видно, что есть тенденция уменьшения негативных показателей. Сравнивая детские рисунки до начала коррекционной работы и после, нужно отметить, что линии изображений стали увереннее, подбор цвета мягче. Кактусы стали менее сердитыми и более красочными.

Изменилось и поведение детей во время рисования. Можно сказать, что у детей есть динамика доверия к другим. В самом начале курса коррекционных занятий, дети испытывали некоторую скованность и зажатость в поведении, использовали тревожные цвета. Это говорит о том, что поначалу дети активно освобождались от негативных переживаний. В завершении коррекционной работы детские рисунки приобрели радостную и светлую окраску, линии изображений стали увереннее, подбор цвета мягче. Можно сделать вывод, что после проведенной коррекционной работы у троих детей снизилось проявление тревожности и негативизма. Можно также отметить, что дети стали более свободными от эмоциональной напряженности, скованности, стали более уверенными в себе. Эмоциональный фон детей заметно улучшился.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального состояния до, и после коррекции у старших дошкольников по методике «Страхи в домиках». Таблица 9Распределение результатов по тесту «Страхи в домиках» (до экспериментального воздействия и после)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Имя ребенка | Факторы в баллах | | | | | | | Общее Кол-во | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3,25,  27,28 | 2,15,  16,21,  22,23,  26,29 | 4,5 | 9,14 | 11,12,  13 | 1,6,  7,8,  10 | 17,18,  19,20,  24 |
|  |  |
| 1 | Костя Л. | 2–2 | 4–2 | 1-1 | 0–0 | 2–2 | 2–2 | 2–2 | 13 | 11 |
| 2 | Яна О. | 2–2 | 4-3 | 2-2 | 1-0 | 2-2 | 2-2 | 2-2 | 15 | 14 |
| 3 | Лера С. | 2–2 | 3-3 | 2-2 | 0-0 | 2-2 | 2-2 | 2-2 | 13 | 13 |
| 4 | Данила Г. | 3-3 | 6-4 | 2-2 | 1-1 | 2-2 | 2-2 | 2-2 | 18 | 16 |
| 5 | Павел П. | 2-2 | 2-2 | 1-0 | 0-0 | 1-1 | 3-2 | 1-0 | 10 | 8 |
| 6 | Илья Ш. | 1-1 | 3-3 | 1-1 | 1-1 | 2-2 | 1-1 | 1-1 | 10 | 10 |
| 7 | Рома В. | 3-2 | 3-2 | 2-1 | 0-0- | 2-2 | 1-1 | 2-2 | 13 | 10 |
| 8 | Никита Ч. | 1-1 | 5-4 | 1-1 | 0-0 | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 10 | 9 |
| 9 | Милана Г. | 1-1 | 4-4 | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 0-0 | 9 | 9 |
| 10 | Арина П. | 1-1 | 5-4 | 2-2 | 2-2 | 2-2 | 1-1 | 2-2 | 15 | 14 |
| 11 | Рома Ш. | 2-2 | 3-2 | 2-2 | 2-2 | 0-0 | 0-0 | 1-1 | 10 | 9 |
| 12 | Илья С. | 2-2 | 5-5 | 2-1 | 1-1 | 2-2 | 1-1 | 1-1 | 14 | 13 |
| 13 | София К. | 3-3 | 4-4 | 0-0 | 2-2 | 1-1 | 1-1 | 2-1 | 13 | 12 |
| 14 | Лиза Т. | 2-2 | 6-4 | 2-2 | 1-1 | 2-2 | 1-1 | 2-2 | 16 | 14 |

В таблице 9 наблюдается очевидное снижение количества страхов у детей по разным факторам.

Полученные результаты первичного и повторного обследования детей по методике «Страхи в домиках» свидетельствуют о положительной динамике в развитии эмоционального интеллекта детей. Проведенные занятия с использованием мультимодальной арт–терапии дали положительный результат, удалось повысить уровень нравственности и эмоциональности у старших дошкольников. По результатам второго диагностического среза положительная динамика в эмоциональной сфере детей очевидна: значительно снизилась тревожность, снизилась агрессия, сформировалась дифференциация своих чувств, общее психоэмоциональное состояние улучшилось.

Можно также отметить, что дети стали более свободными от эмоционального напряжения, скованности, стали более уверенными в себе. Их эмоциональные проявления стали менее тревожны. Эффективность представленной системы коррекционно–развивающих занятий на основе мультимодальной арт–терапии подтвердилась экспериментально.

Однако однозначно утверждать об устойчивости снижения негативного эмоционального состояния детей, конечно нельзя. Необходимо отметить, что эмоциональные процессы очень подвижны, поэтому не у всех детей прослеживается чёткая линия избавления от негативных чувств. Продолжительность коррекционно–развивающей работы зависит от конкретной жизненной ситуации и индивидуальных особенностей детей. Продолжая работу по преодолению негативных эмоциональных состояний средствами мультимодальной арт–терапииможно получить еще более стабильные положительные результаты.

Опыт моей работы может быть использован педагогами–психологами ДОУ в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Практический опыт работы по данному направлению представлен коррекционным занятием «Мой страх. Учимся преодолевать страхи».

<https://youtu.be/R92pY7NuDjE>

# Список литературы.

1.Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду», ТЦ «Сфера», М., 2003

2.Ахметова Л.А. «Формирование арт–терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт–терапевт», М., 2003

3.Блинова Ю.Л. «Мультимодальные арт–технологии, как средство актуализации познавательной активности младших школьников// Интернет – журнал «Мир науки» 2017

4.Выготский Л.С. «Психология искусства», М., 1965

5.Зеньковский В.В. «Психология детства», М., 2000

6.Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. «Путь кобшеству. Теория и практика арт– терапии», СПБ.: Златоуст, 2005

7.Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», СПБ.: Речь, 2006

8.Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Развивающая сказкотерапия для детей», СПБ.: Речь, 2006

9.Киселева М.В. «Арт–терапия в работе с детьми»: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.–СПБ.:

«Речь», 2006

10.Копытин А.И. «Техники аналитической арт–терапии», СПБ.: Речь, 2007 11.Короткова Л.Д. «Арт–терапия для дошкольников», СПБ.: Речь, 2001

12.Лазарус А. «Краткосрочная мультимодальная психотерапия», СПБ.: Речь, 2001

13.Лебедева Л.Д. «Практика арт–терапии: подходы, диагностика, система занятий», СПБ.: Речь, 2003

14.Сакович Н.А. «Технология игры СПБ.: Речь, 2008 г. 15.Сусанина И. «Введение в арт–терапию», 2007

15.Сучкова Н.О. «Арт–терапия в работе с детьми из неблагополучных семей», Сфера, 2008

16.Осорина М.В «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых», СПБ.: Речь, 2007

17.Черемнова Е.Ю. «Танцетерапия. Танцевально–оздоровительные методики», Феникс, 2008

Приложение 1

# Арт–терапевтические упражнения.

**Арт–упражнение «Каким ты видишь...»**

–дружбу

– радость

–лето

–детский сад

–школу

–семью и т.д.

Ситуации для рисования могут быть разными в зависимости от темы занятия. Детей сначала просят нарисовать автопортрет, затем вырезается шаблон очков, где изображается заданный сюжет.

**Арт–упражнение «Дерево любви»** Дети рисуют дерево. Это дерево любви, на котором расцветают сердца. Отдельно вырезаются сердечки, на которых дети рисуют то, что им больше всего нравится в себе. Если детям трудно, нужно помочь им найти что–то положительное, за что ребенок может себя похвалить. Покажите это на собственном примере. Например: мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу слово, много читаю и легко завожу друзей. Я точно знаю ты много чего делаешь хорошего.

# Арт-упражнения «Рисуем настроение» «Изобрази радость, …и другие эмоции»

**Проведение**: Рисуем красками различные настроения (грустное, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него радостное настроение, грустное и т.д.

# Арт-упражнение «Двое с одним мелком»

Оно помогает развивать навыки сотрудничества.

Дети разбиваются на пары. На двоих даётся один только карандаш. По очереди они должны рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования.

На рисунок вам отводится 5 минут. Далее идет обсуждение процесса рисования.

* Что ты нарисовал, работая в паре?
* Сложно ли вам было рисовать молча?
* Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
* Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

# Арт-упражнение «Групповое рисование по кругу»

Это упражнение похоже на предыдущее, оно способствует развитию эмпатии, и доброжелательного отношения друг к другу.

Каждый участник на листе бумаги рисует незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передает свой рисунок следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Приложение 2

# Конспект коррекционного занятия

**с использованием мультимодальной арт-терапии**

**Тема: «Учимся преодолевать страхи»**

**Цель –** актуализация страхов, знакомство со способами преодоления страхов.

# Задачи:

–Учить детей понимать свои чувства, передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства: вербальные и невербальные.

–Обучать приемам саморасслабления для сброса напряжения.

–Снятие психоэмоционального напряжения

–Способствовать преодолению негативных переживаний;

**Материалы и оборудование для занятия:** цветок, гуашь, палитра (по количеству детей), оргстекло А4(по количеству детей), кисточки (по количеству детей), губки (по количеству детей), коврики гимнастические (по количеству детей), тазики с водой, проектор, интерактивная доска, презентация к занятию, видео-обращение гномика, влажные салфетки, бумажные полотенца. фартуки детские ( по количеству детей, стаканчики – непроливайка (по количеству детей).

**Методические приемы:** объяснение, вопросы, показ, мультимодальная арт– терапия.

# План занятия:

1.Приветствие.

2.Ритуал вхождения в сказку.

3.Сказочная задача.

4.Беседа.

5.Динамическая пауза.

6.Арт-терапия. Упражнение избавление от страха. (Рисование страха.)

7.Релаксация.

8.Ритуал выхода из сказки.

9.Рефлексия. Вопросы. Обсуждение. Узелок на память.

# Ход занятия:

**1.Приветствие.**

**Психолог:** – Ребята, сегодня прекрасный день! И у нас гости, давайте поздороваемся с гостями.

**Дети:** – Здравствуйте.

# Психолог и дети:

Дружно за руки возьмемся. И друг другу улыбнемся. Улыбнитесь соседу справа, Улыбнитесь соседу слева. А если каждый улыбнется – утро доброе начнется!

**Психолог:** Доброе утро, ребята!!!

Я вижу у всех хорошее настроение. Я хочу ребята, чтобы вы поделились своим хорошим настроением с другими, расскажите, почему у вас хорошее настроение. Почему Настя у тебя хорошее настроение? А у тебя?

И у меня хорошее настроение, потому что сегодня мне на электронную почту пришло приглашение в сказочную страну! Вы готовы отправиться со мной?

**Психолог:** Попасть в сказочную страну нам поможет волшебный цветок (демонстрируется светильник из стекловолокна) – он умеет переносить людей в разные места. Для этого нам нужно получить от него волшебную силу. Внимательно посмотрите на цветок, и представьте, как лучезарный свет пронизывает наше тело» повторяйте за мной…(руки вытянуть перед собой и идти по кругу вокруг цветка, повторяя заклинание)

–«Волшебный цветок, в сказку веди,

Не дай, цветок, ослабнуть в пути.

Ты смелость и силу нам подари.

И в сказку нас проводи!»

–Вокруг себя повернись и в сказочной стране очутись!

Звучит « волшебная» музыка. Дети открывают глаза.

**Психолог :** – А вот и сказочная страна! Как красиво поют птицы!

– Ребята слышите, кто–то вздыхает?! Да это же наш знакомый Гном Гномыч! Здравствуй Гном Гномыч!

**Гном Гномыч**: Здравствуйте ребята! Я очень рад вас видеть!

**Психолог: *–*** Гном Гномыч почему ты такой грустный?

**Гном-Гномыч:** Да, я грущу! Потому что в моей сказочной стране поселились страхи. Все мои друзья гномы стали всего бояться. Кто-то боится темноты, кто-то – оставаться один дома, а кто–то боится кошку или собаку. И у каждого гномика свой страх. Как справляться со страхами, мы не знаем. Ребята, помогите нам преодолеть страхи, научите нас как это сделать!

**Педагог-психолог:** –Ну что ребята, поможем? научим Гном Гномыча преодолевать страхи?!

**Дети:** Да

**Психолог:** – Ребята, а вы испытывали когда-нибудь чувство страха? (–Ребята, а вам было когда – нибудь страшно?)

–Что вы, чувствовали, когда боялись? (когда испытали страх?)

–Что нам помогает определить чувство страха? ( А как можно понять, что нам страшно?) *(*Выражение лица, интонация голоса.)

–Как выглядит человек, который боится? У него широко открыты глаза, рот, ребенок вот–вот закричит.

*-*А теперь давайте попробуем изобразить чувство страха на своем лице. Дети мимикой и жестами изображают чувство страха.

–Как здорово у вас получилось изобразить страх! (Обсуждение ответов детей).

(Психолог помогает осознать, как мы переживаем страх (телесные проявления, мурашки бегают, сердце колотиться, пальцы холодеют, дрожь, сворачиваемся в клубок и др.)

–Все верно, ребята, когда человеку страшно может сильно биться сердце, могут дрожать руки и ноги, от страха глаза расширяются и становятся большими. И каждый переживает свой страх по – своему. В народе есть пословицы и поговорки о людях, которые испытывают страх.

Давайте вспомним их … Я буду начинать, а вы закончите..

–У страха…– глаза велики.

–Душа …– в пятки ушла.

–Побелеть…– от страха.

–От страха ноги …– подкосились.

Я предлагаю сейчас поиграть в игру «Боюськи»

# Я буду называть явления и предметы, и если вы этого боитесь, то хлопните в ладоши один раз.

Боитесь ли вы: – Оставаться один дома? –Заболеть? –Страшных снов? –Темноты? –Волка, медведей, др. хищных зверей? –Пауков, –Змей; –Грозы,?

–Огня?– Врачей? – Уколов? Ребята, оказывается у нас тоже много «боюсек»!

**Психолог: –** Знаете, ребята, когда я была маленькая, я тоже боялась темноты, но я победила свой страх.

–А вы ребята, знаете, как можно победить свой страх? (ответы детей)

–Знаете, **страхам совсем не нравится**, когда о них рассказывают, они от этого становятся маленькими и беспомощными.

–Ребята, «Боюськам – страхам» совсем не нравится, когда танцуют и веселятся!

**Психолог: -** Давайте, ребята, сейчас потанцуем под любимую песню гномиков!

(звучит аудио «Гномы-лилипутики») Дети встают в круг и выполняют танцевальные движения под музыку.

– Вот мы и повеселились!

**Психолог: Любой страх можно победить**, нарисовав его красками, карандашами, фломастерами, не важно чем, от этого он становится слабым и беззащитным, нужно только этого захотеть».

–И сейчас, ребята, я предлагаю вам сесть за столы и надеть фартуки. ( Звучит тихая спокойная музыка)

# Упражнение «Избавление от страха».

Ребята, закройте глаза и представьте то, чего вы боитесь больше всего!

–Представьте, на что похож твой страх?

–Какого он размера?

–Какого цвета? А теперь, откройте глаза.

–И нарисуйте свой страх на стекле.

(Дети рисуют свой страх на стекле).

**Психолог: -** Что мы с вами нарисовали? (страхи).

–Расскажи, Лена, какой у тебя страх? А у тебя? А у тебя?

–Полина, а ты что нарисовала? Расскажи про свой страх!

–Ребята, а как можно избавиться от страха, который вы нарисовали на стекле?

**Ответы детей:** смыть, стереть.

**Психолог:** – Я вам предлагаю смыть свои страхи водой, пройдите вот за эти столы…(Дети смывают страх со стекла губками)

**Психолог: -** Ребята, что вы сейчас сделали? (смыли страхи)

–Какое теперь стало стекло? (Чистое, прозрачное)

– Все ваши страхи смылись водой ...они растворились в ней.

–Ваши страхи исчезли … их больше нет.

А сейчас, ребята, давайте немного отдохнем. Только сначала нам нужно снять фартуки.

–А теперь проходите на коврики. Ложитесь на спину, так как вам удобно. (Звучит музыка для релаксации)

Релаксация «Избавление от тревог» Процедура:

–Расслабьтесь, закройте глаза, и представьте, что вы лежите на волшебной лесной полянке в ясный солнечный день... Небо озарено чудесным светом, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи ласково пригревают ваше тело, разливаются по нему, и наполняют вас очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения, страхи, все плохие мысли и чувства. Все тревоги покидают вас, превратившись в дым, который быстро рассеивает нежный ветер.

–А сейчас откройте глаза.

– Сделайте глубокий вдох, выдох. Еще раз…

–Вдохните добро, радость, выдохните неприятности!

–Вдохните уверенность, выдохните беспокойство!

–Вам легко и приятно. Поднимайтесь

–Как вы себя чувствуете, ребята?

–Прекрасно.

**Гном –Гномыч: *–*** Спасибо, ребята, за помощь, теперь я знаю, как победить страхи! Пойду, найду своих друзей гномиков и поскорее расскажу им, как преодолеть страхи!

**Психолог**: – До свидания Гном Гномыч!!

Вот и наступило время покинуть эту сказочную страну. Волшебная сказка прошла, много чудес она принесла.

–Скорее к чудо – цветку. Волшебный цветок, назад нас верни. И все, что узнали, в нас сохрани». Вокруг себя повернись и в детском саду очутись!! (Звучит музыка перевоплощения)

– Вот мы снова оказались в детском саду.

–Где мы побывали?

– Понравилось ли вам в сказочной стране?

–Кому мы помогли сегодня?

– Чему мы научились? ( Ответы детей)

**Психолог: -** Ребята сегодня на память о нашем занятии я хочу подарить вам защитный талисман, который обладает большой силой. Если вдруг вам станет тревожно или страшно вспомните о нем, и вы почувствуете, как у вас прибавляется уверенность в себе, смелость! Стоит только этого захотеть! И вы справитесь с любыми испытаниями!!!

**Психолог:** – А теперь мы улыбнемся Крепко за руки возьмемся

И какие же слова говорим мы уходя?

(Дети произносят слова и по очереди выставляют правую руку вперед)

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!»

До свидания, ребята! До новых встреч!!!!

Приложение 3

**Конспект коррекционно-развивающего занятия с использованием медиативных технологий и мультимодальной арт–терапии для детей старшего дошкольного возраста.**

**Тема: «Учимся разрешать конфликты»**

**Цель –** учить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов.

**Задачи:**

**-**Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;

–Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций;

–Развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать в парах, умение работать в команде, умение преодолевать боязнь тактильного контакта;

–Обучать приемам саморасслабления, снятие психоэмоционального напряжения.

–Развивать у детей способность к самопрезентации;

–Воспитывать уверенность в себе, доброжелательное отношение детей друг к другу.

**Интеграция образовательных областей**: познание, коммуникация, социализация, физическая культура.  
**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная.

**Материалы и оборудование:**  подушки (по количеству детей), коврики гимнастические (по количеству детей), сундук, клубок с нитками, «Коврик мира», проектор, интерактивная доска, презентация к занятию, музыкальное сопровождение.

**Методические приемы:** коммуникативная игра, художественное слово, наглядные приемы, игровые приемы, вопросы, беседа.

**План занятия:**

1.Ритуал приветствия «Улыбка»

2.Коммуникативная игра «Подари комплимент!»

3.Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

4.Мандалотерапия: раскрашивание мандал.

5.Вербализация своих чувств (по рисунку)

6.Игра на снятие конфликтности «Ссора»

7.Беседа.

8.Игра «Ладонь в ладонь»

9.Релаксация.

10.Игровое упражнение «Коврик мира»

11.Рефлексия.

12.Ритуал прощания «Дружные ребята»

**Ход занятия:**

1.Приветствие «Улыбка»

**Психолог:** – Ребята, какой сегодня прекрасный день! Мы снова встретились и я этому очень рада!

**Психолог:** Давайте возьмемся за руки и скажем вместе –

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

Улыбнитесь соседу справа,

Улыбнитесь соседу слева,

А если каждый улыбнется – утро доброе начнется!

**Психолог:** Доброе утро, ребята!!!

Я вижу у всех хорошее настроение. Я хочу ребята, чтобы вы поделились своим хорошим настроением с другими, расскажите, почему у вас хорошее настроение. Почему Настя у тебя хорошее настроение? А у тебя?

**Психолог: -** У меня есть сундучок, а в нем лежит цветной клубок (достает из сундучка клубок)

**Игра «Подари комплимент»**

Дети выберите себе подушку и присаживайтесь в круг.

Закатись–ка ты клубочек к нам с ребятами по кружочек, нить длиннее растянись к кому клубочек попадет, комплиментом поделись!

(Передает клубочек ребенку и говорит ему комплимент, затем дети передают клубочек по кругу и говорят приятные комплименты друг другу, получатель комплимента кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!»).

–Сколько хороших и добрых слов вы сказали друг другу, молодцы!

–Легко ли было говорить приятные слова другим детям?

–Ребята, скажите, приятно ли получать комплименты в свой адрес?

–Вы любите говорить комплименты?

**Упражнение «Не хочу хвастаться, но я …»**

А сейчас, ребята, я предлагаю сказать комплимент самому себе. Похвалите себя за что-нибудь, начиная так «Не хочу хвастаться, но я …» (замечательный друг, сегодня помог маме, стильно одет, хорошо отвечал на занятии, добрый, умею хранить секреты, и т.д.)

(Все участники сидят в кругу, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я …» Все участники высказываются).

**Мандалотерапия:** раскрашивание мандал.

Вербализация своих чувств (по рисунку)

**Игра на снятие конфликтности «Ссора»**

Ребята, посмотрите на экран. (Психолог обращает внимание на интерактивную доску. На экране появляется изображение двух девочек).

–Я хочу познакомить вас с двумя подругами: Олей и Леной. Но посмотрите на их лица! Как вы думаете, что произошло? (Дети высказываются)

Я хочу прочитать вам стихотворение Кузнецовой А. Об этих девочках, послушайте!

**Поссорились.**

Мы поссорились с подругой

И уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я ее не обижала

– Только мишку подержала,

только с мишкой убежала И сказала: «Не отдам!» (А. Кузнецова)

**Вопросы для обсуждения:**

–Подумайте и скажите из-за чего поссорились девочки? (из –за игрушки)

–А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?

–А что чувствуют те, кто ссорится? –А можно обойтись без ссор?

–Подумайте, как девочки могут помириться?

(Дети предлагают варианты: посадить рядом, отдать игрушку хозяину и т. Д.) –Да, ребята, вы правы. В этой ситуации  можно было обойтись и без ссоры.

(Выслушав ответы, психолог предлагает один из способов примирения.)

–Автор стихотворения эту историю закончил так:

Дам ей мишку, извинюсь,

Дам ей мячик, дам трамвай

И скажу: «Играть, давай!» (А. Кузнецова)

(Психолог акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признавать свою вину.)

–Запомните, ребята, если вы являетесь виновником ссоры, то умейте первыми признать свою вину и извиниться первым. В этом вам помогут волшебные слова: извини, давай я тебе помогу, давай играть вместе, как в стихотворении.

–Чтобы помириться, лучше всего улыбнуться друг другу, ведь не зря говорят «Дружба начинается с улыбки».  Почаще улыбайтесь и вам не придется ссориться.

**Игра «Ладонь в ладонь»**

–Ребята, давайте улыбнемся друг другу прямо сейчас! Для этого возьмите соседа за руки, посмотрите ему в глаза и улыбнитесь. (Дети становятся парами, лицом друг к другу, прижимая правую ладонь к левой ладони, а левую ладонь к правой ладони стоящего рядом с ними человека.)

–А теперь в таком положении нужно передвигаться по группе, обходя различные препятствия: стол, стулья, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде расстеленного полотенца или железной дороги) и т. Д. (В этой игре взрослый и ребенок могут быть парой. Вы можете усложнить игру, если дадите задание двигаться, прыгать, бегать, приседать и т. Д. Игрокам нужно напомнить, что нельзя разжимать руки.)

–А теперь давайте немного отдохнем. Проходите и ложитесь на коврики так, как вам удобно. (Звучит музыка для релаксации)

**Релаксация «Избавление от тревог»**

–Расслабьтесь, закройте глаза, и представьте, что вы лежите на волшебной лесной полянке в ясный солнечный день… Небо озарено чудесным светом, и частица этого сияния принадлежит вам… Оно ярче тысяч солнц… Его лучи ласково пригревают ваше тело, разливаются по нему, и наполняют вас очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения, страхи, все плохие мысли и чувства. Все тревоги покидают вас, превратившись в дым, который быстро рассеивает нежный ветер.

–А сейчас откройте глаза.

–Сделайте глубокий вдох, выдох. Еще раз…

–Вдохните добро, радость, выдохните неприятности!

–Вдохните уверенность, выдохните беспокойство!

–Вам легко и приятно. Поднимайтесь

–Как себя чувствуете, ребята? -Прекрасно.

**Психолог:** –Ребята, скажите, вы когда-нибудь с кем–нибудь спорили?

–С кем из ребят вы спорите чаще других?

–Как вы себя чувствуете после спора?

–Как вы думаете, что может произойти, если в споре столкнутся разные мнения? (Дети высказываются)

– Ребята, сегодня я хочу подарить вам «Коврик мира», который обладает огромной силой примирения. Вы можете взять его в свою группу. А если вдруг возникнет спор с кем–то или другая конфликтная ситуация ,то «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти способ решить свою проблему мирным путем. Давайте посмотрим, что произойдет. (Психолог кладет в центр комнаты коврик, а на него–красивую книгу) представьте, что Катя и Света хотят взять эту книгу почитать, но она одна, а девочки–две. Они оба сядут на «Коврик мира», а я сяду рядом с ними, чтобы обсудить и решить эту проблему. Никто из них не имеет права взять книгу просто так. (Дети садятся на ковер)

–Как мирно выйти из конфликта, чтобы все остались довольны? (После нескольких минут дискуссии психолог задает вопросы)

–Почему так важен «Коврик мира»?

–Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?

–Почему недопустимо применение в споре насилия?

–Что вы понимаете под справедливостью?

**Рефлексия:**

–Вот и подошла наша встреча к концу.

–Давайте вспомним, чем мы занимались сегодня на занятии?

–Что нового узнали?

–Чему научились?

**Психолог и дети:**

А теперь мы улыбнемся

Крепко за руки возьмемся

И какие же слова говорим мы уходя?

Мы все дружные ребята,

Мы ребята – дошколята.

Никого в беде не бросим,

Не отнимем, а попросим

Никого не обижаем.

Как заботиться – мы знаем

Пусть всем будет хорошо

Будет радостно, светло!

Дети произносят слова и по очереди протягивают правую руку вперед)

«Один, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!»

До свидания, ребята! До скорой встречи!!!!