**Создание педагогических условий коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста на примере нетрадиционных техник рисования**

Научно доказано, что дошкольный возраст является определяющим в становлении личности ребенка, так как в этот период жизни складываются и во многом определяют все его последующее развитие основные свойства и качества личности [6, 57]. Именно в этом возрасте формируется механизм перехода отрицательных эмоциональных состояний в свойства личности. Так, тревожность, проявляясь у дошкольника как эмоциональная реакция, может закрепляться, перерастая в подростковом возрасте в тревожность как свойство личности, и в дальнейшем стать устойчивой чертой характера, а во взрослой жизни привести к серьезным психосоматическим заболеваниям.

Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как в противном случае вполне может привести к формированию поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться в жизни людей.

В связи с этим возникает необходимость проведения коррекционно-развивающей работы с тревожными старшими дошкольниками.

С высокой тревожностью старших дошкольников прекрасно справляется одно из широко признанных современных направлений психотерапии – рисуночная терапия.

Рисуночная терапия – это форма психотерапии, основанная на изобразительной деятельности [2,105].

Цель рисуночной терапии состоит в том, чтобы с помощью художественных средств передать свое эмоциональное состояние и освободиться от сильных переживаний.

Одно из главных достоинств рисуночной терапии - в том, что они позволяют ребенку раскрыться в увлекательном процессе спонтанного творчества.

Стремление к изобразительной деятельности свойственно всем детям уже в раннем возрасте. Изобразительная деятельность для них естественна и приятна. Кроме того, рисование связано с радостью, поэтому предлагается заниматься рисованием особенно тем детям, кто испытывает эмоциональное неблагополучие, у кого есть какие-то душевные раны или неразрешенные внутренние конфликты. Радость повышает уверенность в своих силах и формирует позитивное отношение к жизни. Рисование предоставляет ребенку возможность выразить какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Оно увлекает ребенка, быстро раскрепощает и помогает установить доверительный контакт

Дошкольники с удовольствием «говорят» невербально, посредство рисунка. Еще Юнг рассматривал символический язык как наиболее адекватный, более точный и емкий, чем слово. Основателей арт-терапии М. Наумбург также подчеркивал, что наиболее важные мысли и переживания как порождение бессознательного, прежде всего, проявляются в виде образов[1,80].Сказанное подтверждается многочисленными исследователями отечественных психологов и педагогов, согласно которым детский рисунок – своеобразный аналог речи. В частности, Л. С.Выгодский называл детское рисование графической речью.

Для доказательства объективности выводов теоретического анализа потребовалось специальная опытная работа, направление которой складывалось из общей цели и состояло в том, чтобы снизить уровень тревожности старших дошкольников. Для этой цели была выявлена тревожность у детей старшего дошкольного возраста и составлена коррекционно – развивающая программа с помощью рисуночной терапии (нетрадиционных техник рисования) и созданы педагогические условия.

Педагогические условие – это целенаправленно созданная обстановка, в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов (отношений, средств и т.д.), позволяющих педагогу эффективно осуществлять воспитательную или учебную работу.

В ходе опытно-экспериментальной работы создавались следующие педагогические условия коррекции тревожности младших школьников:

1. Условия благоприятной атмосферы и психологической безопасности.

 Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагог в той работе, которую он предлагает. Только тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия, враждебности со стороны окружающих. На первом этапе главнейшей задачей педагога выступает установление эмоционального контакта с тревожным ребенком. Для этого необходимо завоевать его доверие, восстановить и укрепить потребность в общении. Проще всего это можно сделать в игровой форме.

В работе с тревожными старшими школьниками неприемлемы команды, указания, принуждения, критика.

Создание атмосферы, в которой отсутствует внешняя оценка. Старший дошкольник чувствует свободу и раскрепощение.

Важно отсутствие сравнений ребенка с другими воспитанниками, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример:сравнение его собственных достижений за определенный временной период).

При работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков надо бережно относится к тревожным детям, не торопится (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности). Также важно понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконина), создавать на первых же занятиях эмпатический контакт с воспитанником и поддержвать его в дальнейшем.

Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения (Е. Хабирова) – любимый педагог, как референтная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к самому себе, безопасность. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается! Умница),

Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений - это весьма эффективные методы регуляции тревожности на физиологическом уровне.

Весьма эффективны тактильные контакты: чаще всего, ребенок стремится к ним, чувствуя страх, они успокаивают его.

Приветливое, доброжелательное выражение лица – то, что имеет первостепенное значение и влияет на характер взаимоотношений с педагогом. Однако дети очень эмпатичны и чувствительны к фальши, следовательно, очень важна искренность в проявлении симпатии к ребенку. Улыбка, мимика, взгляд педагога – визуальное впечатление, создаваемое им либо настораживает и пугает ребенка изначально, либо создает ощущение симпатии к нему и одобрения влиятельного лица, т.е. успокаивает ребенка, позволяя ему ощутить защищенность.

Когда ребенок слышит одобрение, поддержку в голосе педагога – ему легче ощутить эмоциональную защищенность, безопасность.

1. Условия для повышения самооценки и уверенности старшего дошкольника.

Очень важно постоянно поощрять ребенка, выделять особенно удавшиеся стороны его работы. Важна вера в индивидуальность каждого ребенка.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

 Создавать ситуации успеха, с этим хорошо справляется рисуночная терапия. Если даже ребенок не умеет рисовать, на занятиях рисуночной терапии успех гарантирован.

 Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку. Стимулировать оптимистический взгляд на возможности ребенка (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах дошкольника, либо выражая уверенность в преодолимости препятствий. Вера в возможности ребенка помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом. Демонстрировать учителем собственной веры в возможности ученика.

Таким образом, педагог формирует позитивную самооценку ребенка, уверенность в своих силах – самим фактом собственного положительного оценивания и веры в силы ученика.

1. Условия для увлечения старшего дошкольника к процессу взаимодействия с педагогом.

Строить деятельность таким образом, чтобы мотивацией деятельности был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение (поскольку приятная деятельность не может быть ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности). Для этой цели применяется рисуночная терапия (нетрадиционные техники рисования)

Таким образом, мы рассмотрели основные педагогические условия коррекции тревожности младших школьников (на примере рисуночной терапии).

Работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

В ходе констатирующего и контрольного эксперимента проводились следующие диагностические методы: наблюдение, беседа, опрос, рисуночные тесты («Кактус», «Мое настроение», «Розовый куст»), анализ результатов опытно-экспериментальной работы, констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента

2-й этап – формирующий эксперимент

 На этапе формирующего эксперимента было проведено 10 коррекционно-развивающих занятий по коррекции тревожности младших школьников с помощью рисуночной терапии. Занятия рисуночной терапии проводились 2 раза в неделю. В содержании программы занятий выделяются два блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – установочный (2 первых занятия). Установление продуктивного контакта с старшими дошкольниками, пробуждение желания взаимодействовать, повышение уверенности.

2 блок – коррекционный(8 занятий). Овладение адаптивными способами взаимодействия с окружающими и собой, коррекция тревожности.

Итак, программа нацелена на коррекцию тревожности старших дошкольников. Особенность данной программы заключается в целенаправленном и системном подходе к решению коррекции тревожности старших дошкольников с использованием рисуночной терапии, что способствует раскрытию ученика, формированию положительной самооценки, повышению уверенности в себе, обучению приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием, а также развить умение сотрудничать со сверстниками.

Структура занятий включала вводную, основную и заключительную части. Вводная часть включала ритуал приветствия и расслабляющие упражнения. Каждый рисунок начинается с вводной беседы. В заключительной части занятия обсуждаются получившиеся работы, а также чувства и ощущения, возникшие во время рисования. Используется классическая и медитативная музыка, разнообразие изобразительных средств и материалов.

Занятия вызвали у детей интерес из-за разнообразия, необычности способов рисования и массу положительных эмоций, дети не боялись свободно выражать свои эмоции и чувства и получили удовольствие от рисования.

3-ий этап – контрольный этап

На этом этапе эксперимента была проведена повторная психодиагностика тревожности старших дошкольников с целью проверки эффективности коррекционной работы.

Проанализировав и сравнив результаты эксперимента представленных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, можно сказать, что после проведенной целенаправленной работы количество тревожных детей старшего дошкольного возраста снизилась

Кроме количественного показателя уровня тревожности, существуют изменения в качественной характеристике. Дети стали проявлять меньше беспокойства в стрессовых ситуациях, робости и нерешительности, чувствовать себя свободнее, увереннее. Проявляли больше активности. Полученные навыки установления контактов с другими детьми позволили им занять более высокое статусное положение в группе сверстников. Улучшились взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Таким образом, экспериментальная работа по коррекции тревожности младших школьников подтвердила действенность определенных нами педагогических условий.

Коррекционно-развивающая работа с тревожными старшими дошкольниками наиболее эффективна, если использовать рисуночную терапию и создавать следующие педагогические условия:

* условия благоприятной атмосферы и психологической безопасности;
* условия для повышения самооценки и уверенности младшего школьника;
* условия для увлечения младшего школьника к процессу взаимодействия с педагогом-психологом.

 Проводимая работа по коррекции тревожности старших дошкольников будет успешной лишь только в том случае, если педагог будет соблюдать вышеперечисленные педагогические условия.

Итак, если вы хотите помочь ребенку, вы можете выбрать для этого наиболее увлекательный, приятный и безболезненный способ работы - ведь давно известно, что творчество обладает огромной целительной силой, принося одновременно массу положительных эмоций и новых впечатлений.

Литература:

1. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми/ М. В Киселёва. - СПб.: Речь, 2008.-158 с.
2. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система за­нятий/ Л. Д. Лебедева. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.
3. Мардер, Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста/ Л. Д. Мардер .- М.: Генезис, 2007.-178 с.
4. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, коррекция, рекомендации/ авт.-сост. Н. Ф. Иванова.-Волгоград: Учитель,2009.-191 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии"/ Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. -СПб.: Златоуст, 2005.-352 с
6. Прохоров А.О. Психические состояния детей дошкольного возраста /С.В. Велиева, А.О.Прохоров // Вопросы психологии. – №5, 2003. – с .56-67.