

*Александрова Анастасия Анатольевна,*

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад № 54 «Журавушка»»,*

*г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИСУНОЧНОЙ ТЕРАПИИ (НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ) ПРИ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В данной статье рассмотрена проблема тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Выявлена и обоснована необходимость использования рисуночной терапии (нетрадиционных техник рисования) при коррекции тревожности старших дошкольников. На основе проведенного исследования автором предлагается составить коррекционно-развивающую программу на основе рисуночной терапии и использовать её при коррекции тревожности дошкольников.

**Ключевые слова:** рисуночная терапия, тревожность, коррекция, старшие дошкольники, коррекционно-развивающая программа.

*Anastasiya A. Aleksandrova,*

*educator,*

*MBPEI «Kindergarten № 54 «Zhuravushka»»,*

*Cheboksary, Chuvash Republic, Russia*

## **THE USE OF DRAWING THERAPY (NON-TRADITIONAL PAINTING TECHNIQUES) FOR THE CORRECTION OF ANXIETY OF SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN**

This article considers the problem of anxiety of preschool age. It identifies and explains the necessity of the use of drawing therapy (non-traditional drawing techniques) for the correction of anxiety of senior preschoolers. Based on the conducted research the author proposes to make a remedial and developmental program on the basis of drawing therapy and use it in the correction of anxiety of preschool children.

**Keywords:** drawing therapy, anxiety, correction, older preschoolers, correctional-developing program.

Научно доказано, что дошкольный возраст является определяющим в становлении личности ребенка [3, с. 57]. Именно в этом возрасте формируется механизм перехода отрицательных эмоциональных состояний в свойства личности.

Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как её игнорирование, 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 [1, с. 10].

***Цель рисуночной терапии*** – с помощью художественных средств помочь ребёнку передать своё эмоциональное состояние и освободиться от сильных переживаний.

Изобразительная деятельность для детей естественна и приятна. Кроме того, рисование связано с радостью, поэтому предлагается заниматься рисованием особенно тем дошкольникам, кто испытывает эмоциональное неблагополучие [2, с.15].

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.

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

В ходе констатирующего и контрольного эксперимента проводилась диагностика тревожности у старших дошкольников.

На этапе формирующего эксперимента было проведено 10 коррекционно-развивающих занятий по коррекции тревожности старших дошкольников с помощью рисуночной терапии. Занятия по рисуночной терапии проводились 2 раза в неделю.

Программа была 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 ребенка, формированию положительной самооценки, повышению уверенности в себе, обучению приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием, а также развить умение сотрудничать со сверстниками.

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 получали удовольствие от рисования.

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

Проанализировав и сравнив результаты эксперимента, полученные на констатирующем и контрольном этапах, 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, стали менее робкими и нерешительными, почувствовали себя свободнее, увереннее; проявляли больше активности. Полученные навыки установления контактов с другими детьми позволили им занять более высокое статусное положение в группе сверстников.

Таким образом, экспериментальная работа по коррекции тревожности старших дошкольников подтвердила действенность рисуночной терапии.

Коррекционно-развивающая работа с «тревожными» старшими дошкольниками наиболее эффективна, если использовать рисуночную терапию.

Итак, если вы хотите помочь ребенку, то можете выбрать для этого наиболее увлекательный, приятный и безболезненный способ работы – творчество! Ведь давно известно, что оно обладает огромной целительной силой, приносящей одновременно массу положительных эмоций и новых впечатлений.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.*
- 2. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л.Д. Мардер. – М.: Генезис, 2007. – 178 с.*
- 3. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, коррекция, рекомендации / авт.-сост. Н.Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.*