**Управление образования администрации**

**Старооскольского городского округа**

**Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования**

**(повышения квалификации) специалистов**

**«Старооскольский городской институт**

**усовершенствования учителей»**

**Коррекция и профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами арт - терапии**

Бесхмельницына Людмила Юрьевна,

воспитатель,

Блохина Оксана Владимировна,

музыкальный руководитель,

Мухина Вера Петровна,

воспитатель

МБДОУ общеразвивающего вида

детского сада №27 «Берёзка»

Старый Оскол

2012

**Содержание:**

Информация об опыте …………………………………. ...2

Технология опыта ……………………………………........6

Результативность……………………………… …….......17

Библиографический список……………………………...18

Приложение к опыту …………………………………….19

**Тема опыта:** «Коррекция и профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами арт - терапии».

**Раздел I. Информация об опыте.**

**Условия возникновения и становления опыта.** Авторы опыта работы, воспитатели Мухина В.П., Бесхмельницына Л.Ю., музыкальный руководитель Блохина О.В., свою педагогическую деятельность осуществляют в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду общеразвивающего вида № 27 «Берёзка», расположенном в микрорайоне Жукова. Дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №27 « Берёзка» относится к муниципальной системе образования Старооскольского городского округа Белгородской области. Детский сад располагается в жилом массиве северо - восточной части города. Дошкольное учреждение входит в образовательный округ, центром которого является МБОУ «СОШ с УИОП №16». Ближайшее окружение – МБДОУ детский сад №26, МБДОУ детский сад №31, МБОУ «СОШ № 6», библиотека имени А.С. Пушкина, Центр детского творчества №1. Это создает благоприятные возможности для обогащения деятельности ДОУ, расширяет спектр возможностей по организации образовательного процесса, способствует осуществлению сотрудничества с педагогическими коллективами, созданию положительного имиджа детского сада среди жителей микрорайона и близлежащей территории.

В учреждении функционируют 11 групп. В ДОУ создана предметно-развивающая среда, соответствующая условиям реализации основной общеобразовательной программы (далее по тексту ООП) дошкольного образования. Музыкальный зал оборудован фортепиано, музыкальным центром, детскими музыкальными инструментами, фонотекой и костюмерной. Физкультурный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием. Кабинет педагога – психолога оснащен компьютером, современным психологическим инструментарием, играми по социально-эмоциональному развитию, психокоррекционными играми, уголок релаксации с мягкой мебелью, аудиотехникой. В ДОУ имеются «Картинная галерея», «Комната сказок», детская библиотека с литературой и оборудованием, необходимыми для театрализованной деятельности, современная аудио-видео, компьютерная техника, что позволяет систематизировать научно-методическую базу данных.

Групповые помещения оформлены в соответствии с возрастными особенностями детей с учётом ФГТ. Предметно-развивающая среда в группах постоянно пополняется и совершенствуется. Каждый ребёнок может найти комфортное место для занятий и отдыха (центр детского творчества, мини – лаборатория, центр развивающих игр, уголок книги, многофункциональные ширмы, мягкие модули). Создана необходимая база игрового, демонстрационного и раздаточного материала, наглядно-методических и дидактических пособий.

Дошкольное учреждение работает по Основной общеобразовательной программе, составленной на основе содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой.

В ходе реализации задач ООП по формированию интегративных качеств были выявлены следующие проблемы: неусидчивость, неуверенность, эмоциональная несдержанность, стремление быть поближе к взрослому, снижение внимания, тревожность, волнение, отклонения в поведении у части воспитанников.

В процессе поиска причин этих проблем педагогами ДОУ была изучена психологическая и педагогическая литература следующих авторов: Божович Л.И. [2], Выготского Л.С.[3], Захарова А.И.[5], Мухиной В.С.[10], в которой освещены вопросы эмоционального напряжения в детском возрасте в рамках общепсихологического развития личности. В результате чего был сделан вывод - все выше перечисленные признаки характерны для состояния психоэмоционального напряжения (далее по тексту ПЭН). Для решения данных проблем педагоги ДОУ включились в опытно-экспериментальную работу по теме: «Коррекция психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами индивидуального и индивидуально-дифференцированного подходов» под руководством И.В.Сушковой, доктора педагогических наук, заведующей кафедрой дошкольной и коррекционной педагогики ЕГУ им. И.А.Бунина.

В ходе первичной диагностики двадцати пяти воспитанников средней группы №5 по следующим методикам: проективная методика для диагностики уровня тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки и Ф.Амен), модифицированный цветовой тест Люшера, опросник тревожности, проективная методика «Волшебная страна чувств» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева) было выявлено:

3-й уровень ПЭН **(**высокий уровень - развернутая картина постоянно выраженных проявлений возбудимости, двигательного беспокойства, тревожности в разных ситуациях и в разное время) - 2 ребенка.

2-й уровень ПЭН (средний **-** хотя бы один показатель возбудимости и двигательного беспокойства, тревожности проявляется постоянно) - 12 детей.

1-й уровень ПЭН(низкий - дети всегда положительно относятся к окружающим; с интересом, активно играют; дружелюбны; демонстрируют хорошее, бодрое и жизнерадостное настроение в течение дня. Могут иногда проявлять легкую возбудимость. Возможны проявления легкой тревожности ситуативно и адекватно) – 11 детей.

0-й уровень. ПЭН (у детей отсутствуют проявления ПЭН) – 0 детей.

Результаты диагностики позволили сделать вывод о том, что необходимо провести работу по коррекции и профилактике ПЭН у детей.

**Актуальность опыта.** Охрана и укрепление здоровья – одна из важнейших задач дошкольного образования. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования рассматривают здоровье, как условие и базис для формирования и совершенствования социальных, духовных и интеллектуальных достижений человека, что требует серьёзного внимания к ребёнку, так как ключевые вопросы количества и качества жизни человека сконцентрированы в периоде детства. Нестабильность социальной ситуации, темп, динамика и ритм современной жизни, социальное разделение и экономические кризисы, неблагоприятная экологическая обстановка негативно влияют на формирование психологического здоровья ребенка. Дети в этих условиях являются беззащитными и уязвимыми, испытывая на себе груз внешнего неблагополучия, что вызвало в последние годы заметное увеличение числа детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и психологического. Одна из главных причин этого – ПЭН, которое возникает в усложнённых условиях реальности. А поскольку дошкольный возраст - период эмоционально-практического освоения мира, проблема профилактики и коррекции состояния ПЭН стала наиболее актуальной в деятельности по здоровьесбережению дошкольников. Эффективно решить данную проблему помогают музыка, сказка, куклы, работа с которыми составляет основу арт-терапии, что и определило тему коллективного опыта работы: «Коррекция и профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами арт - терапии».

В процессе работы по теме опыта были выявлены следующие *противоречия:*

-между потребностью современной практики в разработке теоретических подходов, способствующих созданию условий в дошкольном образовательном учреждении для преодоления эмоционального неблагополучия дошкольников и их недостаточной проработанностьюв имеющихся исследованиях;

Между увеличением количества детей

- между существованием проблемы профилактики и коррекции состояния ПЭН у дошкольников и отношением социума к важности ее разрешения;

- между увеличением количества детей с отклонениями в психоэмоциональной сфере и недостаточностью инструментария для организации работы по коррекции и профилактике ПЭН;

- между представлением родителей о наличии психологических проблем у детей в семье и нежеланием или неумением их устранять.

**Ведущая педагогическая идея опыта** заключается в создании необходимых условий для коррекции и профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами арт - терапии.

**Длительность работы над опытом.** Работа над опытом продолжалась в течение 3 лет - с января 2009 года по декабрь 2011 года и состояла из трёх этапов.

*1-й этап:* изучение психологической и педагогической литературы, определение критериев оценки и показателей ПЭН, первичная диагностика ПЭН у дошкольников, формирование подгрупп по уровням ПЭН (январь 2009- май 2009 г.);

**-**разработка плана мероприятий по коррекции и профилактике ПЭН у дошкольников в соответствии с выделенными в результате диагностики группами детей средствами арт - терапии (июнь 2009 г. - август 2009 г.).

*2-й этап:* работа по реализации плана мероприятий по коррекции и профилактике ПЭН средствами арт – терапии;

-проведение итоговой диагностики (с сентября 2009 года по август 2011 года).

*3-й этап*: анализ и обобщение результатов работы (сентябрь-декабрь 2011 г.).

**Диапазон опыта** представлен единой системой методов арт-терапии, включенных в непосредственно образовательную деятельность в режиме дня, совместную деятельность педагога с детьми, руководство самостоятельной деятельностью детей, совместную деятельность воспитателей с музыкальным руководителем, работу с родителями.

**Теоретическая база опыта.** Известные психологи в своих работах отмечали формирующую функцию эмоциональных психических состояний, их влияние на становление личности, характера ребенка, его поведенческих особенностей в будущем (Л.И.Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец[4]).В дальнейшем вопросы эмоционального благополучия дошкольника стали предметом исследований последователей А.В.Запорожца: А.Д. Кошелевой[9], Г.Г.Филипповой[13]. Согласно их исследованиям, устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое для его отношения к миру и влияет на познавательную, эмоционально-волевую сферу, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения с взрослыми и сверстниками.

Авторы данного опыта опираются на идею ученых о том, что обеспечение эмоционального благополучия ребенка в ДОУ является наиболее актуальным, так как именно здесь расширяется сфера его деятельности, осваиваются новые социальные отношения. Это позволяет помочь детям в дальнейшем устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, сформировать умение преодолевать психотравмирующие ситуации, справляться с негативными переживаниями и тем самым сохранить свое эмоциональное благополучие.

В связи с этим возникает необходимость использования педагогами в коррекционной и профилактической работе с детьми дошкольного возраста технологий, направленных на регулирование их эмоционального состояния, на овладение дошкольниками такими способами поведения, которые позволили бы преодолевать напряженность и возможную стрессовость возникающих ситуаций без существенных эмоциональных потерь, на формирование у детей позитивного эмоционально-оценочного отношения к различным жизненным изменениям. По мнению авторов опыта наиболее эффективным средством решения этих задач является арт-терапия.

За основу опыта были взяты работы, освещающие практическое использование методов арт-терапии в коррекции и профилактике ПЭН у дошкольников: Капшук О.Н.[6] «Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя», Татаринцева А.Ю.[11] «Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда»,Арсеневская О.Н.[1] «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду».

*Арт-терапия* – это метод лечения посредством искусства, форма коррекции эмоциональных состояний для снятия психического напряжения.

*Психоэмоциональное напряжение ребенка-дошкольника -* комплекс особенностей функционирования нервной системы, механизмов эмоциональной саморегуляции, а также отклонений или нарушений в проявлениях его психического здоровья, выражающихся в неадекватном (частичном или полном) реагировании на окружающую действительность, затрудняющих адаптацию к условиям внешней среды и приводящий к эмоциональному неблагополучию.

*Коррекция психоэмоционального напряжения у дошкольников в ДОУ –*психолого-педагогический процесс целенаправленного воздействия на психоэмоциональную, поведенческую сферу ребенка, а также на его физическое развитие с целью изменения или устранения проявлений ПЭН, приводящий к позитивному изменению в его уровнях (вплоть до его отсутствия).

**Новизна опыта** состоит в том, что работа по коррекции и профилактике ПЭН осуществляется не педагогом-психологом, а воспитателями и музыкальным руководителем на основе комбинаций широко известных и доступных методов арт-терапии (сказкотерапии, куклотерапии, музыкотерапии) путем их встраивания в образовательный процесс в режиме дня.

**Описание условий, в которых возможна реализация и внедрение опыта.** Опыт работы по теме «Коррекция и профилактика ПЭН у дошкольников средствами арт - терапии» может быть применен в дошкольных учреждениях различных типов и видов, реализующих основные общеобразовательные программы, с целью выполнения требований образовательных областей «Здоровье» и «Социализация» в части здоровьесбережения.

**Раздел II. Технология опыта.**

**Целью опыта** является коррекция и профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников средствами арт - терапии.

**Задачи опыта**:

* Поиск эффективных приемов использования методов арт-терапии в коррекции и профилактике психоэмоционального напряжения у дошкольников.
* Формирование у детей умения преодолевать психотравмирующие ситуации, справляться с негативными переживаниями с целью сохранения эмоционального благополучия.
* Создание условий для возникновения ощущения психологического комфорта, защищенности в социуме, для мобилизации целебного потенциала эмоций.

В опыте работы педагогами использовались три основных арт-терапевтических метода: сказкотерапия, куклотерапия, музыкотерапия.

Авторами опыта был разработан  план *(приложение №1)* мероприятий профилактики и коррекции ПЭНсредствами арт-терапии по следующим направлениям:1.Изучение методической литературы.

2. Создание предметно-развивающей среды.

3.Разработка конспектов практической работы по снятию ПЭН у дошкольников.

4. Работа с детьми.

5. Работа с родителями.

6. Анализ и обобщение результатов работы.

Работа проводилась как в НОД, так и путём встраивания в процесс совместной деятельности педагогов с детьми и руководстве их самостоятельной деятельностью. Методы арт-терапии применялись авторами опыта в тесной взаимосвязи, пронизывая и дополняя друг друга.

Для коррекции психоэмоционального здоровья детей воспитатель Мухина Вера Петровна применяла *метод сказкотерапии,* позволяющий ребенку проникнуть в мир бессознательного, на ином, внутреннем уровне рассмотреть собственные чувства и переживания, преодолеть свои психологические проблемы. Применять сказку, как лекарство, автор опыта начала с детьми четырехлетнего возраста, потому, что результативным средством воздействия сказкотерапия становится только тогда, когда человек четко осознает отличие сказки и выдумки от жизни и реальности. А у ребенка это осознание происходит на рубеже четырех лет.

В сказкотерапии используется шесть видов сказок*:* художественные (народные и литературные), авторские,дидактические, психокоррекционные,

психотерапевтические, медитативные.

В своей практике автор опыта использовала художественные, авторские и психокоррекционные сказки.

*Формы работы по сказкотерапии* делятся на две группы: 1) рассказывание сказки взрослым, 2) рассказывание сказки ребенком.

При выборе для рассказывания детям сказочной истории из богатейшей фольклорно – литературной сокровищницы педагог руководствовалась индивидуально – личностным подходом к каждому воспитаннику. Это позволило подбирать сказку, наиболее понятную ребенку и затрагивающую его психоэмоциональные проблемы, будь то русские народные «Кривая уточка», « Волк и семеро козлят», «Хаврошечка», «Всё золотое» или мудрые притчи Л.Н. Толстого и пронизанные понятным детям юмором сказки в стихах К.И. Чуковского.

Слушая правильно подобранную сказку, ребёнок начинал понимать, что такие же переживания, как у него, бывают и у других, а пример сказочного героя подсказывал ему выход из сложившейся ситуации и то, как именно нужно бороться со своими страхами и проблемами.

*Авторские психокоррекционные сказки* – это особые сказки. Обычно их пишут психологи, но могут придумывать и рассказывать и воспитатели, и мама с папой специально для своего ребенка. Авторские сказки, несмотря на присутствующее в них волшебство, по сути, являются рассказами о тех жизненных ситуациях, в которых может оказаться человек, и о чувствах, связанных с ними. Они ориентированы на решение определенной проблемы или избавление от конкретного страха.

Авторские сказки Л.Б.Коротковой[8], включенные в книгу «Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста», позволили охватить весь спектр проблем, связанных с состоянием ПЭН у детей. Названия этих сказок говорят сами за себя: «Может, в сердце боль закралась?», «Ждешь короны золотой, а там лишь хвост с чешуей», «А то бы так обормотом и жил» *(приложение №2).*

После чтения сказки педагог на первом этапе проводил беседу по её содержанию и анализ на основе методики Л.Б. Фесюковой [12], на втором этапе - собственно психокоррекционную работу, которая происходила через проигрывание эпизодов сказки, ответы детей на предлагаемые вопросы и этюды по психогимнастике, основанные на упражнении детей в изображении чувств с помощью мимики, движений, собственной речи. В этом детям помогало соответствующее музыкальное сопровождение, подобранное музыкальным руководителем, благодаря чему воспитанники быстро и органично включались в этот сложный процесс, у них вырабатывалось умение чувствовать состояние других детей и понимать причины их поступков, появлялось позитивное эмоционально - оценочное отношение к различным жизненным изменениям.

Еще одним источником авторской сказки стала копилка сказочных историй членов Родительской академии, размещенных в Интернете[16]. Они тем более ценны, что содержат собственный родительский опыт, написаны простым и доступным языком. Вот только некоторые из них: «История про девочку, которая боялась заходить в лифт», «Сказка про ребёнка, который не мог усидеть на месте», «Сказка о маленькой маме и большой дочке».

В процессе работы по профилактике и коррекции ПЭН методом сказкотерапии сочинила цикл психокоррекционных сказочных историй «О мальчике Ване» *(приложение №3),* «О девочке Ане»и автор опыта, сочиняли сказки и родители группы в помощь своим детям.

Сочинение авторских психокоррекционных сказок позволило создать гибкую систему их использования в работе по коррекции и профилактике ПЭН не только в ежедневном режиме пребывания детей в ДОУ, но и при разрешении неожиданно возникавших проблемных ситуаций, связанных с эмоциональным неблагополучием воспитанников.

Сказки, рассказываемые самим ребенком, относятся ко второй группе методов сказкотерапии. Рассказывали, слушали, придумывали, разыгрывали и продолжали сказки дети по методикам, предложенным Капшук О.Н..

1.*Рассказ о сказочных героях.* Воспитатели приносили в группу шкатулку, в которой находились изображения сказочных героев, и предлагал детям выбрать своих любимых. Дети рассказывали, почему они выбрали того или иного персонажа, что в нем нравится и что у них общего, описывали его характер. Выбор персонажа, с которым идентифицировал себя ребёнок, помогал понять, какие у него существуют проблемы в психоэмоциональной сфере.

2.*Пересказ сказки.* Авторы опыта обращали особое внимание на то, как перескажет сказку ребенок: что окажется в ней для него существенным, а что – нет, какие подробности добавит, а от каких, наоборот, предпочтет избавиться. Это важно потому, что рассказчик расставляет акценты именно на те детали, которые значимы лично для него.

3. *Рассказ сказки по кругу.*Каждый из детей рассказывал небольшой отрывок хорошо известной сказки, при этом следующий рассказчик начинал повествование с того места, на котором остановился предыдущий, что способствовало развитию умения взаимодействовать с окружающими, совершенствованию коммуникативных навыков.

4.*Рассказ сказки от лица различных персонажей* (смена источника рассказа). В результате работы по этой методике появилось много новых сказок, ведь сказка, рассказанная от лица Ивана- Царевича, совсем не похожа на сказку, рассказанную от лица Бабы Яги или серого волка. Это позволило детям научиться смотреть на ситуацию глазами других людей, ставить себя на их место.

5. *Переписывание или "перевирание " сказки.* Сказка закончилась, все в ней сложилось, и кажется, что ничего изменить уже нельзя (теремок развалился, оловянного солдатика проглотила рыба, старуха осталась у разбитого корыта). А благодаря этой сказкотерапевтической методике у ребенка появлялась возможность закончить любую сказку так, как пожелает он сам. То развитие событий, которое выбирал ребенок, соответствовало его внутреннему состоянию, а значит, позволяло избавиться от эмоционального напряжения.

6. *Калькирование****.*** Переписывание старой сказки на новый лад в совершенно ином жанре. Например, дети переделали сказку К. Чуковского «Мойдодыр» в детективную историю. И эта старая - новая сказка затронула именно те вопросы, которые на данном этапе развития являлись важнейшими для них, отражая способности, черты характера и восприятие действительности её авторами.

7. *Сказка «наизнанку».* Придание сказочным героям противоположных черт характера, позволяющее детям раскрепоститься, почувствовать свою самодостаточность и поверить в свои силы. Девочка Элли превращалась в трусишку, злая Бастинда становилась доброй, а «трусливый» лев ничего не боялся.

8. *Инсценирование сказки.* Воспитателями совместно с музыкальным руководителем изготавливались костюмы и декорации, нетрадиционные шумовые инструменты, создающие звуковой фон для драматизации произведений, позволяющих преодолеть детям эмоциональные и поведенческие затруднения, сложности во взаимоотношениях с окружающими, повышенную тревожность и страхи, пониженную самооценку. В их числе: русская народная сказка «Теремок», «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака, « Сказка о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина, сказки Л.Б. Коротковой, авторские сказки детей, родителей и воспитателей группы.

9. *Решение сказочных задач.* Эта методика дала возможность педагогам рассмотреть проблемы каждого ребенка с разных сторон, ведь на вопросы сказочных задач нет единственно правильного ответа. Любое решение верно. Таким образом, сказочные задачистали прекрасным средством коррекции эмоционального неблагополучия.

10. *Сочинение сказок детьми.*Эффективность этой методики состоит в следующем: о чём бы ни говорила сказка, на самом деле маленький человек в ней рассказывает о себе языком сказочных символов. Особенно полезен был этот приём в ситуациях, когда ребёнка что- то тревожило, но он не хотел говорить, что именно.

Коррекция и профилактика ПЭН у дошкольников методами арт – терапии невозможна без интеграции различных её направлений. Это особенно ярко демонстрируют методики, активно используемые всеми авторами опыта: иллюстрирование сказок, их озвучивание, показ кукольного театра.

Для снятия психоэмоционального напряжения дошкольников воспитателем Бесхмельницыной Людмилой Юрьевной использовался *метод куклотерапии* в качестве, как основного, так и вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, снижать эмоциональное напряжение.

Одна из основных форм работы, используемая автором опыта, является *методика драматической психоэлевации* Медведевой И.Я, Шишовой Т.Л.[15]. Данная методика представляет собой комплексное воздействие на детей с помощью разнообразных театральных приемов: этюдов, игр, специально заданных ситуаций, в которых ребенок испытывает в жизни затруднения и которые, создают ему трудности в общении, в развитии. Во время работы методом куклотерапии автором опыта создавались условия, когда каждый ребенок мог говорить с помощью средств искусства о самом сокровенном, важном.

При всём своём многообразии методики куклотерапии основаны на исключительной роли куклы. Ребёнок воспринимает куклу даже не как предмет игры, а как реального друга, который все понимает и не помнит зла.

Автор опыта использовала *методику «Какая игрушка тебе ближе?»,* рекомендованную Капшук О.Н.. Ребёнку предлагалось выбрать понравившуюся куклу (или любую другую игрушку) и зайти с ней за ширму. Уже сам выбор игрушки рассказывал о многом. Если ребёнок выбирал зайчика, предполагалось, что у него страхи, о которых он просто не говорил. Если выбирал волка или какую-либо игрушку со злым лицом, это объясняло частое проявление его агрессивности. Когда выбор был сделан, с куклой на ширме разворачивался диалог педагога и ребенка. Использовался следующий перечень вопросов: «Ты кто?», «Где ты живёшь?», «С кем ты живёшь?», «Где твои родители?», «Большой ты или маленький?», «Чем любишь заниматься?». Если было выбрано животное: «У вас в лесу есть кто-нибудь страшный?», «Чем ты питаешься?», «Тебя кто-то обижает?», «Кто твой защитник?», «Есть ли у тебя друзья?», «Во что вы играете?», «Что тебя расстраивает?», «Что бы ты попросил у волшебника?».

Затем ребенок проигрывал знакомые ситуации, например, как его выбранный персонаж заботился о заболевшей маме или как прошел день в детском саду. Воспитанник использовал игрушку, чтобы сказать то, о чём ему неловко было говорить и выразить чувства, которые могли бы вызвать неодобрение окружающих. Это помогало педагогу заглянуть в душу ребёнка, понять, чем же вызваны его психологические проблемы.

Для развития эмоциональной сферы проводилась *игра «Куклы с разными лицами» (фрагмент приложения №4).* В данной игре дополнением к куклотерапии использовалась музыкотерапия, что помогало детям более точно и быстро определять и распознавать эмоции и чувства в увлекательной для них форме. Основываясь на рекомендациях Татаринцевой А.Ю., воспитатель и музыкальный руководитель применяли различные *варианты работы с куклами:* 1.Взяв в руку одну куклу, потом другую, ребёнок с соответствующими интонациями произносил нейтральные фразы «Добрый день», «Светит солнце», «Который час?». Естественно, что куколка с грустным личиком и куколка с радостным выражением лица «произносили» эту фразу по-разному. 2. Воспитанник придумывал историю, подходящую к выражению лица одной из кукол. 3.Прослушивая какое-либо музыкальное произведение, ребёнок выбирал куклу, соответствующую характеру музыки. 4.Воспитанник определял настроение куклы, глядя на неё, и высказывал свои предположения о том, музыка какого характера будет звучать. 5.Педагог читал стихи и просил выбрать куклу, подходящую к их настроению.

Автором опыта в работе по коррекции и профилактике ПЭН применялись также разнообразные *игры с куклами:* «Угадай настроение», «Засели ребят», «Угадай, кто живёт за этой дверцей», «Покажи, какое настроение у тебя», а также с персонажами известных сказок: «Сочиним сказку», «Найди сказочного героя по эмоции», «Составь портрет сказочного героя», «Путешествие в мир эмоций», с помощью которых у детей развивалось умение распознавать и определять собственные эмоции и чувства, а также эмоции и чувства других людей. Связь со сказкотерапией способствовала расширению спектра игр, используемых педагогами в профилактике эмоционального неблагополучия у воспитанников.

В данном опыте воспитателем применялся новый жанр, созданный московской арт-группой "Пси-арт" – «куклартина» (кукольная картина) *(фрагмент приложения №4).* Ребёнок брал куклу, которая соответствовала его настроению, и начинал ею управлять, что способствовало формированию у него позитивных установок, эмоциональной и моторной адекватности, коммуникативных навыков.

Авторской разработкой в данном жанре стала подобная «куклартине» «Комната в миниатюре» *(фрагмент приложения №4).* Ребёнок, используя куклу, предметы, её окружающие, обыгрывал ситуации из собственной реальной жизни. Познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, он активно проецировал воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию. В результате у ребёнка развивалось образное мышление, память, умение формулировать свои эмоции и чувства словами.

Все перечисленные формы работы способствовали переживанию ребёнка с выбранной куклой событий собственной и чужой жизни в эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию.

Куклы использовались авторами опыта также в качестве наглядного пособия, вспомогательного средства для обогащения знаний детей в непосредственной образовательной деятельности, в режимных моментах, в самостоятельной деятельности. Дошкольники рассматривали и описывали их внешность, одежду, определяли характер. На математике отвлекала детей и Незнайку коварная Баба-Яга, Мишка с рюкзаком за спиной и баночкой мёда помогал знакомить детей с буквой «М» и осваивать способы слогового чтения. Вместе с дошкольниками рассматривал зимние пейзажи русских художников талантливый «Карандаш», ребята лечили маленького заболевшего зайчика и давали ему советы, как заботиться о своём здоровье, ласковое солнышко учило детей быть добрыми и ласковыми.

Куклы, умело используемые в образовательной деятельности, помогали вы­зывать положительные эмоции или постепенно ослаблять нервное напря­жение у детей. Кукла, выступающая для них в роли собеседника, концентрировала на себе их внимание и по­могала свободно вступать в разговор, побуждала к активным речевым дей­ствиям, предоставляя ему возможность почувствовать себя раскованным.

Одной из самых действенных форм работы куклотерапии стал *кукольный театр.* Спектакли разыгрывались как с группой детей, так и индивидуально. Создавая кукольный театр, авторы опыта совместно с детьми изготавливали кукол, рисовали декорации, писали сценарии, придумывали оформление сцены, продумывали музыкальное сопровождение. Здесь в особенно тесной взаимосвязи использовались все методы арт-терапии, применяемые в опыте: куклотерапия, сказкотерапия и музыкотерапия. Чем младше были дети, тем проще был спектакль, основой которого служили народные и авторские сказки. Вначале брался готовый текст сказки и разыгрывался слово в слово, затем незначительно изменяли сказку (например, добавляли смешные эпизоды, переделывали концовку известной сказки, вводили новые персонажи) и только потом, освоившись, придумывали и разыгрывали свои собственные истории. При этом педагогами учитывались мнение и интересы каждого ребенка.

В данном случае атрибуты кукольного театра становились идеальными инструментами психокоррекциии. Спрятавшись за ширму, говоря от лица куклы, и потому, не страшась уличения, ребенок получал уникальную возможность развивать воображение, творчество, уверенность в себе.

Кроме кукольного театра коррекции и снятию психоэмоционального напряжения способствовал сам процесс изготовления традиционной куклы из лоскутков. *(Приложение № 5).* Увлекаясь процессом изготовления кукол, дети становились более спокойными, уравновешенными. Во время работы у них развивалась произвольность психических процессов, появлялись навыки концентрации внимания, усидчивости, развивалось воображение.

Для снятия эмоционального зажима и робости при выступлении маленьких артистов проводилась совместная работа педагога с музыкальным руководителем в постановках танцев с масками, что позволило объединить два современных метода – куклотерапию и музыкотерапию. Именно под танцевальные ритмы ребенок раскрепощался эмоционально и психически. Включаясь в подобные виды деятельности, каждый из воспитанников имел возможность выразить свое внутреннее «Я», внутреннее мироощущение.

Музыкальный руководитель Блохина Оксана Владимировна использовала *метод музыкотерапии* в качестве средства коррекции эмоциональных и поведенческих отклонений, страхов, при коммуникативных затруднениях.

Автор опыта большую роль в работе по коррекции и профилактике ПЭН отводил *пассивной форме музыкотерапии* – слушанию музыки, поскольку классическая музыка оказывает эмоциональное оздоровительное влияние на психику детей. Дошкольники с большим интересом слушали звукоизобразительные миниатюры «Попрыгунья», «Упрямец» Г.Свиридова, «Злюка», «Плакса», «Резвушка» Д.Кабалевского, определяли характер музыки и черты характеров героев. Дети совместно с музыкальным руководителем давали оценку злости и плаксивости, сравнивали эти состояния с хорошим настроением резвушки. Особенно им нравилось, когда в гости приходили куклы Злюка, Плакса, Резвушка, изготовленные родителями детей по рекомендациям воспитателя. Дошкольники слушали музыку и выбирали куклу соответствующего характера.

Чувство сострадания у детей вызывало прослушивание музыкальной пьесы «Болезнь куклы» П.И.Чайковского, чувство радости - «Новая кукла» П.И.Чайковского. Использование музыки контрастного характера активно способствовало формированию произвольного внимания, что особенно важно для гиперактивных детей, внимание у которых очень неустойчивое.

Для определения характера музыки педагог использовал *музыкально-дидактические игры* «Гномы»,«Солнышко и тучка», «Котик заболел, котик выздоровел», для определения эмоций - карточки «Азбука настроений», плакаты Л.Б. Фесюковой. Работая с пиктограммами музыкально-дидактической игры «Гномы», дошкольники соотносили прослушанный музыкальный материал с той или иной пиктограммой, выражающей какое-либо чувство (радость, удивление, грусть, страх, злость, счастье), сравнивали настроение стихотворения из «Азбуки настроений» и характер прослушанного музыкального произведения.

Автор опыта совместно с педагогом, использующим метод куклотерапии, как основной, изготовил куклу Фея музыки и маски для нее с разными эмоциями. В данном случае куклотерапия как бы пронизывает метод музыкотерапии, оставляя при этом ведущую роль последнему. Работа с куклой проводилась в двух вариантах: 1.Дети определяли настроение куклы, глядя на эмоцию, изображенную на ее маске, и высказывали свои предположения о том, музыку какого характера они будут сегодня слушать.

2.Дети сначала слушали музыку, а потом подбирали маску с эмоцией, соответствующей характеру прозвучавшей музыки.

Кроме обычного прослушивания музыки автором опыта применялась *активная музыкотерапия:* приемы, задания и упражнения, рекомендуемые О.Н.Арсеневской. Каждый прием педагог подбирал, исходя из фазы непосредственно образовательной деятельности и в соответствии с музыкальным произведением. Музыкальный репертуар подбирался так, чтобы музыка контактировала с ребенком, соответствовала его эмоциональному состоянию (“изопринцип” - подобная эмоция лечится подобной музыкой). Если музыкальный руководитель работал с гиперактивными детьми, то акцент делал на возбуждающую музыку. Подбор музыкального материала строился на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки: первое музыкальное произведение формирует определенную атмосферу, налаживает контакты между взрослым и детьми. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает расслабляющее действие. Второе произведение - по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, способствует снятию агрессивного поведения. Третье же произведение снимает напряжение, создает атмосферу покоя.

При организованном прослушивании музыки отмечалась у детей некоторая динамика в их эмоциональном состоянии. Они по-разному реагировали на музыку контрастного характера. Задорный, веселый характер плясовой музыки вызывал незамедлительную двигательную реакцию у гиперактивных детей и интерес со стороны малообщительных детей. Колыбельные песни успокаивали, настраивали на отдых: ласковые, нежные, негромкие по звучанию – они оказывали благотворное влияние на общение с ребенком и гиперактивным, и с неконтактным.

Музыкальный руководитель в работе по коррекции и профилактике ПЭН с дошкольниками применял еще один вид активной музыкотерапии - *вокалотерапию.* Дети исполняли песни, воспитывающие доброту, чувство товарищества, направленные на зарядку положительными эмоциями и психологическую разгрузку. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что существует момент «укрытости» в общей массе, что создает предпосылку к утверждению собственных чувств.

Учитывая оздоравливающий эффект музыкотерапии, автор опыта в работе с дошкольниками использовал валеологические песни-распевки, дающие позитивный настрой детям на весь день, перед пением – оздоровительные упражнения, игровые фонопедические упражнения М.Ю.Картушиной [7], артикуляционную, дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

Наряду с пением музыкальный руководитель применял элементарные *мелодические и ритмические импровизации* для снятия психоэмоционального напряжения. Дети пропевали вместе с педагогом гласные, выражающие удивление («А»), расслабленность («О»), содрогание («У»), воспроизводили вздох, потягивание, выражали телесные чувства, например, удовольствие, радость, вызываемые расширением объема груди, расслабленностью мускулатуры.

Помимо вокалотерапии в непосредственно образовательной деятельности музыкальный руководитель использовал *танцевально-двигательную терапию.* Для снятия психоэмоционального напряжения у детей применял в работе музыкально - ритмические упражнения «Зеркало», «Тряпичная кукла». Для работы с гиперактивными детьми использовал упражнения «Слон», «Ленивые восьмерки», коммуникативные игры «Сороконожки», «Бабочки». Дети с удовольствием импровизировали образные и танцевальные движения в соответствии с характером музыки. Хочется отметить, что даже самые обычно малоактивные дети с удовольствием импровизировали и передавали волшебные образы.

Педагог в работе с детьми использовал также *психогимнастические этюды* М.Чистяковой[14] на выражение различных эмоций, воспроизведение черт характера. С детьми проигрывались этюды, в которых эмоции сменяют друг друга. Например, этюд «Про Таню» (горе-радость), «Гадкий утенок» (презрение-печаль). При подборе музыкального сопровождения для некоторых этюдов психогимнастики и упражнений, направленных на снятие ПЭН, автор опыта применял специальную музыку, тематически связанную с сюжетом для релаксации в сочетании с естественными природными звуками. Например, в комплексе «Морское царство» применялись музыкальные композиции «Океан», «Морские мелодии», релаксация М.Чистяковой «Сон на берегу моря».

Педагог в работе по коррекции и профилактике ПЭН у дошкольников использовал *техники музыкотерапии «Музыкальный диалог», «Создание музыкально-пластического этюда»,* целью которых является уравнивание психической энергии, формирование позитивного эмоционального состояния, сплочение группового коллектива, раскрытие внутренних ресурсов. Дети с удовольствием озвучивали при помощи музыкальных и нетрадиционных шумовых инструментов музыкальные «вопросы и ответы». Педагог «задавал вопрос», играя на музыкальном инструменте, ребенок «отвечал» на другом музыкальном инструменте. Большой восторг вызывало у дошкольников сочинение музыкально-пластических этюдов. Одна группа детей играла на музыкальных инструментах, поочередно озвучивая персонажей игры, другая группа передавала их характер с помощью музыкально-ритмических движений, пластики и мимики.

Но наибольший отклик у дошкольников вызывали элементы *сказкотерапии и куклотерапии.* Так, под определенный характер музыки дети попадали в сказку, изображали героев любимых сказок и сочиняли собственные сказки. Особенно ярко дети воплощали игровой образ в музыкальных играх-драматизациях по русским народным сказкам: «Теремок», «Репка», «Колобок». Выполнялись упражнения по подражанию, благодаря которым дети овладевали способами эмоциональной передачи образов, регуляции своего психоэмоционального состояния.

Совместно с воспитателями проводились музыкальные сказки «Про непослушного огурчика», «Приключения Аленушки», «Колобок наоборот», развлечение с использованием игр для снятия психоэмоционального напряжения «Путешествие в страну эмоций» *(приложение №6).* Использовались сюжеты, основанные на игровом образе воспитателя, который в ходе сказки или развлечения находился в разных ролях: бабушки, Аленушки, мамы-кошки. Ценность игрового персонажа для детей возрастала многократно, ведь они получали в условиях игры от знакомого и привлекательного персонажа и улыбку, и искреннюю заинтересованность, и поддержку. Все это настраивало детей на эмоционально-позитивную атмосферу в музыкально-игровой деятельности.

Дошкольники изготавливали вместе с воспитателями и музыкальным руководителем нетрадиционные шумовые инструменты, с удовольствием играли на них. Детей привлекали не только звучание инструментов, но и то, что они могли сами, без чьей – либо помощи извлекать из них звуки. Поэтому в своей работе музыкальный руководитель широко использовал *метод игры на нетрадиционных шумовых инструментах* во всех видах музыкальной деятельности. Исполнение песен, слушание музыки, танцевальные импровизации, озвучивание стихотворений, небольших сказок сопровождалось игрой на шумовых инструментах. Подыгрывание на музыкальных инструментах при рассказывании даже самой про­стой, давно известной ребенку сказки открывает увлекательный мир музыкального твор­чества. Дети вместе с воспитателем, использующим метод сказкотерапии, с большим интересом озвучивали сказку «Курочка Ряба».

Музыкальным руководителем были подобраны *наборы картинок* с изображением сказочных персонажей и кукол с разными чертами характера, которые применялись как наглядный материал воспитателями для работы по снятию ПЭН у дошкольников.

Авторы опыта использовали *комплекс нетрадиционных методов работы с паретичным (вялым) ребенком:*

*Музыкотерапия:* произведения В.А.Моцарта,Й.Гайдна,Дж.Россини.

*Ароматерапия:* лимон,чайное дерево,розмарин.

*Хромотерапия:* красный, оранжевый,желтый.

*Игротерапия:* игра на шумовых инструментах,музыкально-дидактические игры.

Для работы *с гиперактивным ребенком* педагоги использовали *комплекс нетрадиционных методов:*

*Музыкотерапия:* произведенияП.И.Чайковского, Л.Бетховена, Ф.Шуберта.

*Ароматерапия:* ромашка,лаванда,мята.

*Хромотерапия:* зеленый, синий, голубой.

*Изотерапия:* рисование в сопровождении сонатной музыки.

По мнению авторов опыта, успеха в работе по коррекции и профилактике ПЭН можно достичь только при тесном сотрудничестве с родителями воспитанников, поскольку они заинтересованы в психоэмоциональном благополучии своих детей. С целью формирования активной родительской позиции по проблеме снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников педагогами были разработаны тренинги, консультации *(приложение №7),* сценарии родительских собраний, круглых столов, практических занятий, мастер – классов *(приложение №8),* направленных на овладение родителями эффективными приёмами и способами помощи детям в преодолении эмоциональных проблем.

**Раздел III. Результативность.**

В целях выявления эффективности работы по коррекции и профилактике психоэмоционального напряжения был проведен сравнительный анализ показателей начальной и итоговой диагностик воспитанников по следующим методикам: проективная методика для диагностики уровня тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки и Ф.Амен), модифицированный цветовой тест Люшера, проективная методика «Волшебная страна чувств» (авт. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева), опросник тревожности.

**Сравнительный анализ диагностик состояния ПЭН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Уровни ПЭН* | *Показатель*  *первичной диагностики* | *Показатель*  *итоговой диагностики* |
| 0 уровень | 0% (0 детей) | 8% (2 ребенка) |
| 1 уровень | 44% (11 детей) | 84%(21 ребёнок) |
| 2 уровень | 48% (12 детей) | 8% (2ребёнка) |
| 3 уровень | 8% (2 ребенка) | 0% (0 детей) |

Сравнительный анализ первичной и итоговой диагностик у дошкольников показал позитивную динамику на завершающем этапе работы. Детей с 3 уровнем ПЭН не выявлено, количество детей со 2 уровнем снизилось с 48% до 8%, с 1 уровнем увеличилось на 40%, у 8% детей признаков ПЭН не выявлено.

Итоговый анализ состояния ПЭН позволил сделать вывод о том, что вследствие работы по коррекции и профилактике ПЭН средствами арт-терапии у дошкольников снизились проявления двигательного беспокойства, возбудимости, импульсивности, увеличилось число детей, имеющих стабильное эмоциональное состояние. Дошкольникам стало легче общаться со сверстниками, понимать чувства других и выражать свои, постепенно изживается неуверенность, страх, повышается уверенность в своих силах. Это, несомненно, обусловлено эффективностью воздействия методов арт-терапии на психоэмоциональную сферу дошкольников.

В процессе проведения работы по профилактике и коррекции ПЭН авторами опыта был разработан ряд конспектов, сценариев, сделана подборка коррекционно-дидактических игр, сказочных историй, занимательных упражнений для практической деятельности с детьми. Составлены рекомендации, проведены мастер-классы, консультации для родителей с целью создания условий для эмоционального благополучия детей в домашних условиях.

**Библиографический список:**

1.Арсеневская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду/ О.Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011. - 204 с.

2.Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте./Л.И. Божович. – Санкт- Петербург: Питер Город, 2008. – 520 с.

3.Выготский, Л.С. Педагогическая психология/ Л.С.Выготский. - Москва: Педагогика- Пресс, 1996. – 536 с.

4.Запорожец, А.В. Эмоциональное развитие дошкольника: Пособие для воспитателей дет. сада /А. В. Запорожец, Я. З. Неверович, А. Д. Кошелева. -Москва: Просвещение, 1985. – с.105-117

5.Захаров, А. И. Как преодолеть страхи у детей/ А.И. Захаров. – Москва: Педагогика, 1986. – 112 с.

6.Капшук, О.Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя/О.Н.Капшук. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. - 222 с.

7.Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников/ М.Ю.Картушина. - Москва: Сфера, 2007. – 208 с.

8.Короткова, Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы/ Л.Д.Короткова. – Москва: ЦГЛ, 2004. – 128 с.

9. Кошелева,А.Д., Перегуда,В.И., ШаграеваО.А. Эмоциональное развитие дошкольников: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/. Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. - Москва: Академия, 2003. – 166 с.

10.Мухина, В.С.Детская психология/ В.С. Мухина. - Москва: Просвещение,1985. – 272 с.

11.Татаринцева, А.Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда/ А.Ю.Татаринцева. – Санкт-Петербург: Речь. 2006. – 102 с.

12. Фесюкова, Л.Б. Воспитание сказкой/ Л.Б.Фесюкова. – Харьков: Фолио, 2000. - 464 с.

13.Филиппова, Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии. Детский практический психолог/ Г.Г. Филиппова. - Москва: Просвещение, 2001. - 114 с.

14.Чистякова, М.И. Психогимнастика/ М.И.Чистякова. – Москва: Просвещение: Владос, 1995. - 160 с.

15.Шишова, Т.Л., Медведева, И.Я. Разноцветные белые вороны/Т.Л. Шишова, И.Я. Медведева. - Москва: Семья и школа, 1996. - 272 с.

16.Интернет-источники:

Арттерапия в работе с детьми.http://tmn.fio.ru/works/139x/305/art01.htm.

Родительская академия.ipkladbo.lanta- net.ru/ipk\_mediawikl/index.php/.

**Приложение**

1.Приложение №1 - План мероприятий по коррекции и профилактике психоэмоционального напряжения у дошкольников.

2.Приложение №2 - Конспектнепосредственно образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группыпо сказке Л.Д.Коротковой «А то бы так обормотом и жил…».

3.Приложение №3 - Авторская психокоррекционная сказка Мухиной В.П. « История о том, как Ваню перестали слушаться руки и ноги».

4. Приложение №4 - Игры, рекомендованные для коррекции и профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников.

5.Приложение №5 - Мастер-класс Бесхмельницыной Л.Ю. «Изготовление традиционной куклы из лоскутков в домашних условиях».

6.Приложение №6 - Тематическое развлечение «Путешествие по стране эмоций» с использованием игр для снятия психоэмоционального напряжения для детей подготовительной к школе группы.

7. Приложение №7 - Консультация для родителей «Решение сказочных задач как способ справиться с эмоциональными проблемами ребёнка».

8.Приложение №8 - Мастер-класс Блохиной О.В. для родителей «Использование музыкотерапии в коррекции психоэмоционального напряжения у дошкольников».