

Сапелкина Айгюль Рашидовна

магистрант

Научный руководитель

Качалова Алевтина Васильевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья рассматривает арт-терапии как способ коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. Так как эмоциональное развитие ребёнка является одним из условий, обеспечивающих эффективность процесса воспитания и обучения, необходимо подбирать те методы коррекции, которые будут наиболее эффективны для данного возрастного периода. Одним из таких методов является арт-терапия. Арт-терапия представляет собой использование инструментов искусства в психологической коррекции. В современном мире у детей дошкольного возраста все чаще встречается эмоциональное неблагополучие ввиду эмоционально-личностного нарушения – тревожности. Для коррекции тревожности необходимо проработать страхи, имеющиеся у ребёнка, в этом на помощь специалистам и приходит арт-терапия. Различные техники и направления лечения искусством, такие как изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия помогают преодолеть упомянутые проблемы.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая работа, арт-терапия, дошкольники, искусство, тревожность, страхи.

Эмоциональное развитие ребёнка является одним из условий, обеспечивающих эффективность процесса воспитания и обучения.

Заинтересованность вопросом эмоционального развития детей дошкольного возраста связано с многочисленными эмоциональными нарушениями в пове-

дении детей, такими как: неустойчивое настроение, особенности характера, а также в виде некоторых социально неприемлемых состояний (агрессия, страхи, тревожность и т. д.). В то время как для адекватного развития необходимо положительное самоощущение, спокойствие, комфортность внутреннего состояния, позитивное эмоциональное отношение к себе и окружающему миру, адекватное оценивание ребёнком своих возможностей.

Эмоциональное развитие детей – одно из главных направлений профессиональной деятельности педагога, так как эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. Именно поэтому необходимо, чтобы педагог был заинтересован в поисках новых форм работы для коррекции эмоциональных нарушений детей.

В деятельности образовательных учреждений большое внимание уделяется разработке и внедрению тех педагогических идей и технологий, которые бы отвечали индивидуальным особенностям и интересам детей, а также имели бы ресурс, направленный на всестороннее развитие ребенка, учитывая этот факт, при выборе технологий учитываются ведущие виды деятельности дошкольного возраста, а именно игровая и творческая. Необходимо подобрать именно ту форму работы, которая будет отвечать всем этим признакам и будет наиболее комфортной для ребенка.

Одной из таких форм является интеграция искусства в психологию и педагогику. Несмотря на то, что искусство способствует стабилизации психоэмоционального состояния и гармонизирует самоощущение, в системе образования долгое время оно традиционно рассматривалось только лишь как средство эстетического воспитания и развития детей. Безусловно, эстетическое воспитание закладывает основы мироощущения, но в настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности ребёнка, но и как эффективное средство профилактики и коррекции эмоциональных нарушений.

В своих трудах о положительном влиянии искусства на развитие ребёнка размышлял Л.С. Выготский, который отмечал особую роль художественной де-

тельности, как в развитии психических функций, так и в активизации творческих проявлений детей в разных видах искусства (музыки, живописи, художественного слова, театра) [1]

Использование инструментов искусства в психологической коррекции нашли своё отражение в арт-терапии, она применяется в работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия творчеством.

Арт-терапия является наиболее подходящей для работы с детьми и основывается на том, что внутреннее состояние ребёнка отражается в продуктах его творчества, и помогает избавляться от чрезмерного эмоционального и мышечного напряжения, внутреннего конфликта. Творя, ребенок получает возможность не только минимизировать излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему его миру, но и обрести уверенность в себе, а также связанные с ним положительные переживания и паттерны поведения.

Использование арт-терапии в работе с тревожными детьми при коррекции страха.

Актуальной проблемой современного мира является эмоциональное благополучие ребенка, но, к сожалению, нередко с его достижением возникают проблемы ввиду эмоционально-личностного нарушения – тревожности.

Несмотря на то, что проведён ряд различных исследований, затрагивающие аспекты детской тревожности, интерес многих ученых концентрируется вокруг проблемы преодоления тревожных состояний детей путем их коррекции.

На данный момент существует множество способов коррекции тревожности у детей дошкольного возраста, однако, учитывая возрастные особенности ребенка, а также ведущую деятельность данного периода, можно сделать вывод, что методы арт-терапии являются наиболее эффективными при работе с тревожными детьми.

Тревожным детям чаще всего свойственна заниженная самооценка, неуверенность в себе, ожидание неблагополучия, а также наличие страхов. Пси-

хокоррекционная помощь и поддержка таким детям является одной из задач, которые психологу необходимо решать в дошкольном образовательном учреждении. На помощь психологу в этом вопросе приходит арт-терапия, так как арт-терапевтические методы дают ребенку возможность и прожить свои творческие фантазии – «проиграть их в реальности».

Ценность и эффективность арт-терапии заключается в том, что она обращается к внутренним ресурсам человека, тесно связанным с его творческим потенциалом. Через рисунок, игру, сказку, музыку – можно не только помочь ребенку дать выход своим эмоциям, переживаниям, но и получить новый опыт переживания ситуации и разрешения разного рода конфликтов. Арт-терапия относится к естественным формам коррекции эмоциональных состояний, в частности, снижения тревожности, и формирования адекватной самооценки, так как не требует от ребенка наличия особых навыков и таланта. Также безусловным достоинством арт-терапии является отсутствие оценивания, что способствует налаживанию контакта при взаимодействии с тревожными детьми.

Одним из постоянных и самых опасных спутников тревожности является страх. Страх – базовая эмоция человека. Это необходимый защитный механизм, который предостерегает от потенциальной опасности. Он является полезным во многих ситуациях, таких как, наличие реальной угрозы здоровью и жизни человека. Но есть и другой страх, с которым встречается значительно чаще, – а именно страх перед чем-то нереалистичными, воображаемым. В реальной жизни таких страхов нет, и мы придумываем их сами, опираясь на свой опыт, воспоминания, рассказы других, а также увидев в фильме или книге.

Такой вид страха заставляет нас верить в возможность плохих событий, которые только могут произойти, снижает нашу уверенность в себе и в собственных силах, порождает в нас недоверие и мнительность. Именно из-за этого происходит блокирование дальнейшего развития и формируется низкая самооценка. Вот поэтому с такими страхами необходимо справляться. Но если взрослый может самостоятельно проработать данную проблему, то ребенку в

этом нужна помощь специалиста. Для экологичной коррекции страхов используются различные приемы и методы арт-терапии.

Коррекционная работа при детских страхах направлена в первую очередь на то, чтобы воображение развивалось и действовало не по «законам» страха, а, наоборот, чтобы здоровое воображение «овладело» страхом, подчинило его себе. Для этого необходимо следующее:

- наличие символического контакта с объектом страха и реагирование на него через проигрывание и идентификацию с ним.

- снятие «боязни страха» через осознание его социальной приемлемости и полезности в определённых ситуациях.

- активизация через воображение ресурсов бессознательного, связанных с имеющимися архетипическими переживаниями, отраженными в традиционной народной культуре.

- «овладение» страхом через изменения точки зрения и перестройку взаимодействия с объектом страха [2].

Рассмотрим коррекционную работу с использованием арт-терапии, направленную на преодоление детских страхов.

Изотерапия. Это одно из наиболее популярных направлений арт-терапии, так как является легко применимым и малозатратным, а также не требует длительной подготовки. Одним из упражнений изотерапии по коррекции детского страха является рисование того образа, которое вызывает у ребенка испуг. В процессе изображения происходит некое оживление чувства страха, а также осознание условности нарисованного. Соотношение рисунка со страхом помогает ребенку руководить, стать хозяином ситуации, приобрести власть и чувство превосходства над ним, право поступить так, как ему захочется, например: подарить, порвать и др. Происходит осознание того, что то, что так пугало, не сможет нанести никакого вреда, происходит обесценивание страха.

Также в коррекции детского страха помогает сказкотерапия. Суть сказкотерапии заключается в том, что дети на примере главных действующих героев со стороны видят все происходящее, им легко оценивать данную ситуацию,

происходит осмысление незначительности того или иного страха. Данное направление арт-терапии удобно тем, что его могут использовать как специалисты, так и родители дошкольников. Работа при коррекции сказкой строится следующим образом: ребенку читается сказка, дальше проводится обсуждение героев, их поступков, выделяется основная мысль, приводятся примеры из жизни ребенка, после беседы также можно проиллюстрировать сказку, изготовить героев, разыграть постановку в кукольном театре, а еще придумать продолжение сказки.

Песочная терапия еще один помощник в работе с детскими страхами. Это невербальная форма психокоррекции, так как основное внимание уделяется самовыражению ребенка через творчество, благодаря которому на бессознательном уровне происходит отреагирование внутреннего напряжения и активизируется поиск новых путей развития. Это один из тех методов, который направлен на преодоление страха через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Данные образы бессознательно проявляются в форме символов в процессе создания ребенком творческого продукта. Так дети создают композиции из фигурок, построенные на специальном подносе либо ящике с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при сочетании с техникой активного воображения [3]. Метод базируется на невербальной (сам процесс моделирования композиции) и вербальной (рассказ о своей композиции, сочинение истории или сказки, которые раскрывают смысл композиции) экспрессии ребенка. Также песочная терапия помогает в преодолении страха путем расслабления и заземления отрицательных эмоций. А при использовании светового песочного стола ребенок может изобразить на песке образ своего страха и увидеть, как легко можно от него избавиться, просто взмахнув кисточкой.

Подводя итог, можно сделать вывод, что арт-терапию является эффективной в коррекции страха у тревожных детей. Данный факт обусловлен тем, что коррекция происходит путем использования игровых приемов, которые способствуют тому, что дети в доверительной обстановке рассказывают о своих про-

блемах и решают их в комфортной для них форме. Арт-терапия является тем направлением, которое не только корректирует эмоциональные нарушения, а также способствует всестороннему развитию ребенка дошкольного возраста.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – 2-е изд. – М., 1968.
2. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
3. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнхардт. – СПб: Питер, 2001. – 306 с.