

Илларионова Инна Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в статье описываются основные методы коррекции тревожности в дошкольном возрасте, такие как игровая терапия, психогимнастика, сказкотерапия и др. Автор уделяет особое внимание арт-терапевтическим методам в работе с тревожным ребенком. Результатом использования данных методов является улучшение психологического состояния детей: они смогут освободиться от негативных состояний, снимут нервно-психическое напряжение, урегулируют психосоматические процессы и др.*

***Ключевые слова:** арт-терапия, игровая терапия, дошкольники, коррекция тревожности, психогимнастика.*

В настоящее время существует множество методов коррекции тревожности. В работах затрагивающих коррекцию личностных проблем дошкольников используется различные типы игровой терапии, такие как игровая терапия интегративного типа, недирективная и директивная игровая терапия.

Одним из распространенных методов коррекции тревожности является игровая терапия интегративного типа (М. Клейн, Г.Л. Лэндрета, С. Мустакаса, О. Оклендер и др.). Л. М. Костина определяет игровую терапию интегративного типа как, форму игровой психотерапии, основанной на интеграции директивного и недирективного типа игротерапии при структурировании ее процесса [3].

В.М. Астапов [1] указывает, что игре придается большое значение, и она занимает значительную часть в жизни ребенка. Игра впервые была использована в терапии З. Фрейдом. Интерес к периоду раннего детства с позиций психоанализа стал одним из наиболее важных источников современной игровой терапии [4].

Игровая терапия имеет долгую историю и существует в разнообразных формах. На данном этапе продолжают существовать и развиваться разнообразные виды активной и пассивной игровой терапии. Одновременно сохраняет статус самостоятельного направления недирективная игротерапия, включающая в себя терапию отношениями.

Еще одним эффективным способом коррекции тревожности является директивная игровая терапия. Директивная игровая терапия – это форма, в которой психотерапевт выступает в роли организатора, руководителя психотерапевтического процесса с принятием на себя ответственности за достижение целей психотерапии.

Как правило, процесс игровой терапии данного типа базируется на теории социального научения, при которой основной задачей является обучение ребенка адекватному социальному поведению путем подражания (эталону, другим детям, психологу). При этом аффективной стороне детской игры не уделяется большого внимания.

Для коррекции тревожности у детей методом директивной игровой терапии проводится цикл занятий по программам, которые наполнены содержательными играми, предлагаемыми взрослым ребенку, со стандартным ролевым способом взаимодействия между ними.

К эффективным методам коррекции тревожности также можно отнести такие, как психогимнастика, сказкотерапия, арт-терапия, песочная терапия. Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

В результате детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера, изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Важным методом формирования адекватного уровня тревожности является сказкотерапия. Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Сказкотерапия – это процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг, это терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное.

Следующий метод коррекции тревожности – это арт-терапия. Арт-терапия – синтез нескольких областей научного знания (искусства, медицины и психологии), а в лечебной и психокоррекционной практике, как совокупность методик, построенных на применении различных видов искусства и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений ребенку с проблемами осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии. Проще арт-терапия, как определяет Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства [2] Традиционно арт-терапия связывается с разнообразными видами творчества – от изобразительной деятельности до создания театрализованных действий. В Санкт-Петербурге признанным носителем метода арт-терапии является А.И. Копытин.

В настоящее время в практике психокоррекции и психотерапии применяются разнообразные техники арт-терапии.

Первая, наиболее распространенная техника – это спонтанное рисование. Эта техника помогает выражать свои чувства на бумаге, а именно отыгрывать агрессию, освобождаться от депрессивных чувств, увидеть свой мир со стороны, снять психологическое напряжение, актуализировать внутреннее чувство меры.

Следующими техниками арт-терапии, описанные Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, являются техника анонимного подарка, техника овощных печатей, рисование «волшебными красками», техника «мертвой» и «живой» воды [2].

Таким образом, в настоящее время существует множество методов коррекции тревожности. Использование их в комплексе принесет положительный результат в проведении психокоррекционной работы с тревожными детьми. Они

помогут освободиться от негативных состояний, снимут нервно-психическое напряжение, урегулируют психосоматические процессы, смоделируют положительное эмоциональное состояние, а также сформируют адекватное межличностное поведение и самооценку.

Список литературы

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Психологический журнал. – 2001. – №5. – С. 111–117.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2011. – 390 с.
3. Костина Л.М. Интегративная игровая терапия / Л.М. Костина. – М.: Моск. ун-т, 2003. – 96 с.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М., 2015. – 330 с.