

*Петрова Екатерина Сергеевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический

университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары Чувашская Республика

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5–7 ЛЕТ С ОВЗ**

*Аннотация:* в статье раскрывается тема снижения и коррекции тревожности детей 5–7 лет с ОВЗ посредством арт-терапевтических технологий. Автором даны методические рекомендации с целью преодоления тревожности.

*Ключевые слова:* статус ОВЗ, имаготерапия, тревожность.

Проблема существования детей, чье поведение отличается неуверенностью в себе и в других людях, повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью является неизменной уже длительное время. Ведь данное состояние ребёнка может быть связано либо с неудовлетворением возрастных потребностей, либо с накоплением отрицательного эмоционального опыта, полученного по любой из причин. Этот опыт во многом определяет и моделирует дальнейшее поведение, формирует систему оценок и актуальность переживаний ребёнка.

Тревожность может проявляться у детей в любом возрасте. Разница лишь в том, что в каждой из возрастных категорий она проявляется по-разному. Так, для каждого возрастного периода существуют свои объекты и сферы, которые являются причиной возникновения тревожности, и зависит как от внешних факторов, так и от внутреннего состояния ребенка, понимания и принятия себя как личности. Тревожность, как правило, имеет симптомы паники, уныния, проявления неуверенности в себе и своих силах. Для формирования адекватного, соответствующего возрасту поведения детей требуется проводить своевременную коррекцию.

Также необходимо отметить, что к особой категории детей на данном возрастном этапе относятся дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), которые имеют недостатки в физическом и/или психическом состоянии здоровья. У таких детей тревожность проявляется в большей мере, чем у детей с нормативным развитием. Также необходимо отметить, что у дошкольников 5–7 лет с ОВЗ, как правило, отмечаются нарушения психоэмоциональной сферы.

Все чаще различные виды искусства используются в качестве профилактических и коррекционных средств. Это проявляется в проработке психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, а также в создании новых позитивных переживаний, в рождении творческих способностей и возможностей их удовлетворения

Одним из свойств арт-терапевтических технологий в решении проблемы тревожности дошкольников 5–7 лет с ОВЗ заключается в том, что этот способ снижения тревожности отличается своей мягкостью и имеет определённые особенности:

1. Безоценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного» и это нужно понимать. Дети будут чувствовать себя в безопасности, так как создание образов – это способ передачи своих мыслей и чувств, и понимать, что их не будут оценивать.

2. Дети становятся «экспертами». Игры – упражнения созданы таким образом, что в основе лежит опыт каждого ребенка. В этом смысле дети – своего рода «эксперты» по отношению к своим работам.

3. Важен вклад каждого из детей, он интересен и уникален. Их работы рассматриваются с равным уважением.

4. Сохранение тайны необходимо, ведь игры-упражнения могут задействуют личный уровень.

5. Дети могут по желанию рассказывать о своей работе. Никто не интерпретируем работу ребенка, дети-авторы могут самостоятельно рассказать о том, что считают нужным.

Любая творческая деятельность, которой любят заниматься старшие дошкольники с ОВЗ, снимает напряжение, помогает проявить свои чувства, благоприятно влияет на их психоэмоциональное развитие, что, в свою очередь, помогает детям раскрепоститься и раскрыть свои скрытые возможности в полной мере.

Также необходимо отметить положительный эффект совместной детско-родительской деятельности, которая позволяет сблизиться друг с другом, вникнуть в проблемы и найти способы для их решения. Дети получают положительное психотерапевтическое воздействие, опыт взаимодействия при совместном с родителями участии в театральных постановках, играх-квестах и различных мероприятиях, проводимых в детском саду и в домашних условиях.

Согласно рекомендациям кандидата психологических наук, доцента С.В. Велиевой для более детального применения методов арт-терапии в коррекции тревожности были подобраны комплексы игр-упражнений по имаготерапии и изотерапии:

Имаготерапия.

Игра-упражнение №1 «Светофор» направлено на формирование способности действовать по предъявленной инструкции. Участники выполняют различные действия в зависимости от цвета карточки. «Красный круг – «кричалка» (можно бегать и кричать), зеленый круг – «шепталка» (тихо ходить и шептать), жёлтый круг – «молчалка» (замереть и молчать).

Игра-упражнение №2 «Угадай, что нарисовал мелок» формирует умение анализировать ощущения, эмоции и чувства. Воспитанники делятся на пары и поочередно рисуют на спине друг друга различные предметы. Дети должны угадать, что нарисовано.

Игра-упражнение №3 «Мне нравится в тебе...» помогает воспитанникам описывать чувства и эмоции, которые они испытывали. Упражнение выполняется в кругу, дети держат друг друга за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...». Получающий приветствие кивает головой и отвечает: «Спасибо мне очень приятно!»

## Изотерапия.

Игра-упражнение №1 «Рисование пальчиковыми красками» позволяет высказаться о результатах творческой деятельности, описывая детали и цвет рисунка, нанесенного ладонью, развивает умение рассказывать о своих эмоциях и чувствах. Детям предлагается лист бумаги, пальчиковые краски различных цветов, кисти, салфетки, стакан с водой. Воспитанникам предлагают раскрасить весь лист синей (красной, желтой, зеленой или любой другой) краской на выбор. После того, как она высохла, дошкольник наносит краску на ладошку и нарисовать рыбок, бабочек, птиц и т. д.

Игра-упражнение №2 «Полет фантазии» предполагает формирование умения комментировать свои действия, эмоции в процессе рисования. Суть заключается в том, что ребёнок рисует на листе бумаги гуашью или акварельными красками. При этом можно применять любые из доступных методов. Можно рисовать кисточками, пальцами, можно рисовать линии, точки, размазывать краску по листу ладонями, пальцами. Должен получиться рисунок, который каким образом не соответствует общепринятым идеалам. Именно поэтому изображение не может быть «плохим» или «хорошим», «удачным» или «неудачным».

Одной из вариаций выполнения данной игры-упражнения является рисование под музыку, которая может быть как динамичной, так и спокойной и проводится в три этапа: рисование без музыки; рисование под спокойную музыку; рисование под динамичную музыку. После проведения всех трех этапов, результаты сравниваются.

В профилактической и коррекционной работе с тревожностью арт-терапевтические технологии имеют особенную важность для дошкольников 5–7 лет с ОВЗ, ведь средствами именно этого вида терапии можно проследить за аффективными переживаниями личности и подавляемыми эмоциональными расстройствами, позволяет выбрать наиболее подходящие комплексы игр-упражнений, которые позволят проживать и нивелировать данное состояние.

***Список литературы***

1. Велиева С.В. Гармонизация психических состояний у детей средствами этнокультуры / С.В. Велиева. – Чебоксары, 2019. – 219 с. EDN YYIEFF
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб., 2018. – 160 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Питер, 2008. – 262 с.