

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Грачева Элона Даниловна

магистрант

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье раскрываются возможности использования методов арт-терапии в работе педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста. Рассматривается коррекционный потенциал арт-терапевтических техник для снижения уровня тревожности у старших дошкольников.

Ключевые слова: арт-терапия, старшие дошкольники, тревожность, педагог-психолог, коррекция.

Одним из наиболее эффективных методов работы педагогов- психологов с дошкольниками считается арт-терапия. Этот метод направлен на психическую коррекцию и личностное развитие детей. Данный подход, в основе которого лежат художественные средства самовыражения, позволяет наглядно отразить индивидуальные переживания и состояние ребенка. Арт-терапия предоставляет детям возможность выразить свои эмоции, чувства и переживания, что способствует диагностике душевных конфликтов и нахождению путей их разрешения [1].

Методы арт-терапии становятся особенно актуальными для детей дошкольного возраста, испытывающих высокий уровень тревожности. Техники арт-терапии позволяют обойти внутренние защитные механизмы, избегая при этом дистресса и активизируют внутренние ресурсы детей.

Психологическая суть арт-терапии заключается в способности художественного процесса способствовать самовыражению ребенка, когда словесные коммуникации оказываются недостаточными.

На всех этапах работы с детьми, психолог создает атмосферу, в которой ребенок может реализовать свой творческий потенциал. Важным аспектом является то, что терапевт берет на себя ответственность за поддержание этой творческой атмосферы на протяжении всей практической работы.

В ходе реализации арт-терапевтической программы, ребенок дошкольного возраста получает возможность выразить свои эмоции и переживания через художественное творчество, что способствует развитию его эмоциональной сферы [2].

Занимаясь творчеством, ребенок перенаправляет накопленное эмоциональное напряжение на процесс творчества, что облегчает дальнейшую работу педагога-психолога. Появление положительных результатов на первых занятиях создает у дошкольника ощущение безопасности и привязанности к арт-терапевту, что способствует активному участию ребенка в последующих коррекционных занятиях.

Арт-терапия представляет собой психотерапевтический подход, который использует художественную деятельность в качестве основного инструмента. Примечательно, что отсутствие навыков в изобразительном искусстве у ребенка не является препятствием для достижения терапевтического эффекта.

В практике арт-терапевтической работы с дошкольниками используются методики работы с пластилином, где участники создают простейшие фигуры, а также художественные работы с красками, например, размазывание цветных пятен по бумаге. Применение этих методик обусловлено прежде всего их высокой эффективностью, и доступностью для детей дошкольного возраста.

Кроме того, система арт-терапии включает в себя использование различных художественных техник для снижения уровня тревожности и эмоционального напряжения у детей в старшем дошкольном возрасте. Это важно, так как дети в этом возрасте могут испытывать сильные эмоциональные нагрузки из-за разнообразных жизненных обстоятельств. Психоэмоциональные трудности и высокая степень психомоторного возбуждения часто становятся следствием их эмоциональной неустойчивости. Для таких детей занятия, направленные на осознание и выражение своих эмоций, могут стать важным инструментом [3].

Концептуально тревожность в психологии рассматривается как предрасположенность индивида к возникновению чувства беспокойства, обуславливаемого неопределенностью и потенциальной угрозой, воздействующей как на психоэмоциональную сферу, так и на поведенческую активность.

На основании проведенного анализа литературы по проблеме исследования можно сделать вывод о том, что тревожность у детей – это сложное состояние, состоящее из множества факторов, которое затрагивает эмоциональную сферу и ведет к устойчивым нарушениям. Данная форма тревожности, проявляющаяся в виде патологического состояния, присуща детям, формируется в первые годы жизни и характеризуется стойким неврозом. В результате у детей развиваются внутренние чувства напряженности, настороженности, ожидания негативного результата, постоянного контроля за мнением окружающих, на фоне физического недомогания и недовольства собой.

Используя художественные материалы, дети старшего дошкольного возраста могут визуализировать свои страхи и переживания, что помогает им лучше понять свои ощущения. Свобода самовыражения через искусство позволяет старшим дошкольникам достигать внутренней гармонии и снижать их уровень тревожности.

Такие составляющие арт-терапии, как рисование, лепка и живопись формируют положительный настрой у детей старшего дошкольного возраста, способствуя их психоэмоциональному здоровью. Каждое из указанных направлений арт-терапии формирует креативные и художественные навыки ребёнка и благотворно влияет на его мышление и моторику, что, в свою очередь, обогащает и создаёт устойчивую, гармоничную личность ребёнка.

В процессе арт-терапевтической работы с детьми старшего дошкольного, имеющими проблемы со взаимодействием с окружающими, в том числе, с детьми с высоким уровнем тревожности, через механизмы арт-терапии, можно изменить их деструктивные эмоции на конструктивные, создавая ситуации «выражения» своих страхов и переживаний через артефакт (сказку, рисунок, поделку и т. д.) и визуализацию, которые позволяют высвободить негативные эмоции и перерабатывать их в социально приемлемую форму/поведение.

Участие в арт-терапевтическом творчестве создает у детей положительные эмоции, что, в свою очередь, позитивно влияет на уровень тревожности и формирует устойчивую личность. Творческий процесс также развивает вербальные и невербальные средства общения, налаживая межличностные связи и способствуя формированию адекватной самооценки, что также приводит к снижению уровня тревожности и повышает общую устойчивость.

В результате можно сделать вывод о том, что методические приемы арт-терапии оказываются эффективными в работе педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста, страдающими от тревожных расстройств, обеспечивая гармонизацию их эмоционального фона и развитие альтернативных способов самовыражения, что является ключевым аспектом психоэмоционального благополучия дошкольников.

Список литературы

1. Толкова Н.М. Возможности арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста / Н.М. Толкова, Т.Н. Морозова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74–1. – С. 272–274. EDN ORQYAE

2. Попкова Т.А. Арт-терапия в работе с дошкольниками / Т.А. Попкова // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт: сборник трудов XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Тверь, 27 сентября 2023 г.). – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 102–106. EDN ZPPVWM

3. Мордоненко О.А. Арт-терапия как метод коррекции тревожности детей дошкольного возраста / О.А. Мордоненко // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – №2. – С. 72–76. EDN CJQKSW