

Гандеева Юлия Анатольевна

магистрант

Научный руководитель

Дроздова Ирина Александровна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

***Аннотация:** с каждым годом детей с повышенным уровнем эмоциональных нарушений становится больше. Тревожность детей старшего дошкольного возраста – достаточно распространенное и опасное явление в современном обществе. На данном жизненном этапе активно происходят процессы взросления ребенка, начинается полноценное осознание им себя и своего «Я», формируются основные психоэмоциональные характеристики. Устойчивое или часто повторяющееся состояние тревожности приводит к нарушению подобных процессов. Особенно сильно могут пострадать основные психические функции – мышление, восприятие, речь, память. Использование арт-терапии сегодня является одним из наиболее мягких и одновременно эффективных методов коррекции тревожности у дошкольников. Лежащие в основе метода творческие и игровые задания позволяют существенно улучшить психоэмоциональное состояние ребенка, развить внимание и воображение, избавиться от беспокоящих страхов и негативных мыслей.*

***Ключевые слова:** тревожность, арт-терапия, старший дошкольный возраст, тревожные состояния, психологическая коррекция.*

Старший дошкольный возраст, охватывающий период между пятью и семью годами жизни ребенка [6], является важнейшим периодом формирования

фундаментальной основы эмоциональной сферы личности. На этой стадии развития человека закладываются качественно новые психологические новообразования – механизмы, регулирующие поведенческую деятельность, особенности мышления, восприятия, межличностного общения, чувственную сферу. Дети расширяют свои знания и представления о различных предметах и явлениях, которые до этого не наблюдали, что приобретает особую важность в контексте скорого перехода на этап школьного обучения. Как утверждает А.Н. Леонтьев, дошкольный возраст – это период «первоначального фактического складывания» личности, а также крайне интенсивного психофизического, интеллектуального и эмоционального развития ребенка [2].

Психоземциональное развитие детей старшего дошкольного возраста напрямую связано с существенными переменами, происходящими в их жизни, с возникновением новых интересов, мотивов, ценностей и потребностей, расширением круга общения, формированием устойчивых чувств – симпатии, дружбы, неприязни. Новые переживания, появляющиеся в этом возрасте, отражают новые взаимоотношения человека с окружающим его социумом, а потому эмоциональное отношение ко многим вещам, людям и событиям кардинально трансформируется, приобретает новый смысл и глубину. Ребенок начинает смотреть на мир более взрослым взглядом, осознавая причинно-следственные связи, которые, в свою очередь, ведут к возникновению социальных эмоций. Однако подобные перемены нередко сопровождаются негативными психоземциональными состояниями, одним из которых является тревожность – устойчивое состояние ощущения беспокойства или страха, вне зависимости от имеющихся на то причин и обстоятельств.

Тревожность может оказывать серьезное воздействие на психику ребенка, мешая ему развиваться, раскрывать свой личностный потенциал, устанавливать контакт с окружающими людьми, выполнять задания родителей, учителей и воспитателей. Беспочвенно возникающая тревожность пугает самого ребенка, заставляя его непроизвольно снижать собственную активность и сокращать взаимодействие с окружающим миром. Кроме того, проявления тревожности, заметные окружающим (например, сверстникам) могут стать причиной насмешек или

презрения. Подобная ситуация крайне опасна, так как приводит к серьезному снижению самооценки, чувствительности к неудачам, замкнутости и сложностям с адаптацией в новом коллективе. Именно отсутствие своевременной психологической коррекционной работы с тревожностью у дошкольников позднее отражается на их успеваемости в начальной школе, вызывает сложности во взаимоотношениях с одноклассниками и учителями.

При этом, по словам Н.В. Литвиненко, дошкольная тревожность пока еще не является устойчивой личностной чертой и в высокой степени обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий [3]. Ключевое значение приобретает четкое выполнение родственниками, воспитателями и педагогами рекомендаций по профилактике и снижению тревожных состояний ребенка, оказание ему всесторонней помощи с беспокоящими навязчивыми страхами, внимательное и доброжелательное отношение.

Одним из прочно зарекомендовавших себя безмедикаментозных методов коррекции тревожности у дошкольников сегодня является арт-терапия. Данное направление получило развитие в середине 30-х гг. XX века, когда британский художник Э. Хилл обнаружил, что занятия пациентами живописью является способом ускорения реабилитации больных в комбинации с традиционными видами лечения. А уже в 1970-х гг. арт-терапия стала самостоятельным видом психотерапии, получив общемировое распространение. Э. Крамер в своих исследованиях отмечает, что основным «исцеляющим» моментом в арт-терапии является возможность выразить с помощью творчества внутренние конфликты, переживания и страхи, тем самым, «снимая с себя этот груз» [1]. Особое значение арт-терапия имеет для работы с повышенной личностной тревожностью у детей старшего дошкольного возраста, так как отличается мягкостью воздействия, позволяя при этом добиться желаемого эффекта, снизив переживания эмоционального свойства.

Современная арт-терапия включает в себя не только занятия живописью. Положительное влияние на психологическое здоровье личности был доказан и при использовании множества других видов творческих техник. Сегодня в качестве наиболее распространенных видов коррекционной арт-терапии при работе

с тревожностью старших дошкольников творчества, наряду с изобразительным искусством можно выделить следующие направления:

Музыкотерапия – метод психологической коррекции тревожности с помощью прослушивания специально подобранных музыкальных композиций либо самостоятельного музицирования, в процессе которого у детей происходит замена негативных эмоций на положительные.

Терапия, основанная на работе механизмов мелкой моторики, например, лепка с использованием пластилина, глины, песка, теста. Такая работа позволяет расслабиться, снять эмоциональное напряжение, а значит, снизить уровень тревожности.

Кинотерапия – метод, заключающийся в просмотре определенных художественных, документальных или мультипликационных фильмов с последующим обсуждением деталей сюжета с психотерапевтом.

Сказкотерапия предполагает сочинение ребенком рассказа по заданной теме или сюжету при помощи заранее заготовленных шаблонов, картинок, слов. Такой метод также является диагностическим инструментом, позволяющим понять тревоги и страхи ребенка, определить объекты и явления, которых он избегает. Существует разновидность данного вида терапии, осуществляемая посредством использования кукол для составления рассказа и последующего театрального представления.

Танцевальная терапия сочетает уже отмеченный терапевтический эффект от прослушивания музыки с физической активностью. В результате у ребенка активизируется комплексная работа различных систем организма, появляется уверенность в себе и своих силах, возникают позитивные эмоции.

Рассматривая механизм работы арт-терапии, можно согласиться с мнением О.В. Чащиной, которая объясняет ее психокоррекционное воздействие на тревожность двумя основными факторами [5].

Так, творческая деятельность, осуществляемая в ходе арт-терапии, позволяет в символической форме реконструировать травмирующую ситуацию, не создавая при этом реальной угрозы для ребенка, который может в «безопасном режиме»

трансформировать ее при помощи креативных способностей. Таким образом, мы можем говорить о создании позитивного паттерна для потенциального взаимодействия с аналогичными событиями в будущем и их успешного преодоления.

Кроме того, в основе положительного эффекта арт-терапии лежит отклик на природную эстетическую реакцию, которая обуславливает чувство радости и удовлетворения, получаемое в процессе творческой деятельности. Это означает, что мучительное для человека чувство сменяется приятным, дающим своего рода наслаждение.

Работа данных механизмов благоприятно отражается на способности противодействия тревожным состояниям за счет следующих факторов:

- повышение самооценки, придание большего значения собственным способностям и возможностям;
- формирование у ребенка нужной поведенческой модели либо корректирование уже имеющейся;
- развитие креативных навыков, способности к творческому и нестандартному мышлению;
- взятие под контроль негативных эмоций, дисфункциональных мыслей и убеждений, стремление к гармоничным взаимоотношениям с окружающими.

Огромным преимуществом арт-терапии является отсутствие каких-либо противопоказаний и ограничений, а также привязки к уровню творческих способностей ребенка. Терапевтический процесс происходит с помощью тех действий, которые представляют интерес для всех детей: рисование, лепка, просмотр фильмов, сочинение сказок и т. д. Она лишена соревновательности и оценочной составляющей, следовательно, позволяет ребенку не переживать за итоговый результат. А многообразие арт-терапевтических техник позволяет найти подходящий и наиболее эффективный способ творческого самовыражения, соответствующий интересам каждого отдельного ребенка, не используя шаблонные процедуры, кажушиеся многим детям скучными.

Арт-терапия тревожности может осуществляться и в детских группах. Позитивный эффект группового подхода позволяет ребенку воспользоваться помощью окружающих либо предложить свою помощь в борьбе с тревожностью другим детям, что может способствовать развитию эмоционального интеллекта.

Таким образом, использование методов арт-терапии для психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста сегодня является эффективным психотерапевтическим инструментом и требует пристального внимания к совершенствованию методического аппарата и изучению практики применения для более активного внедрения в работе детских дошкольных учреждений.

Список литературы

1. Крамер Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер. – М.: Генезис Эдит, 2019. – 320 с.
2. Леонтьев А.Н. Развитие целостной личности ребенка / А.Н. Леонтьев. – М.: Амрита, 2023. – 280 с.
3. Литвиненко Н.В. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников / Н.В. Литвиненко, Н.Н. Чернова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 13. – С. 51–55. EDN YFOWTZ
4. Чащина О.В. Арт-терапия и ее применение в психологии / О.В. Чащина // The Newman in Foreign policy. – 2016. – №34. – С. 40–41. – EDN XMBEDV
5. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2024. – 480 с.