

Запорожец Анастасия Леонидовна

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

АРТ-ТЕРАПИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается применение арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста. Анализируются психологические особенности дошкольников, делающие арт-терапию эффективным методом решения эмоциональных и поведенческих проблем. Описываются основные методы и техники арт-терапии, адаптированные для данной возрастной группы, приводятся примеры из практики. Обсуждаются преимущества и ограничения метода, перспективы его развития в дошкольной психологии.*

***Ключевые слова:** арт-терапевтические методы, дошкольный возраст, невербальная экспрессия, психологическая коррекция, изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, эмоциональная регуляция, символическое выражение, творческое самовыражение, психологическая безопасность, метафорическая коммуникация.*

Современные подходы к психологическому консультированию детей дошкольного возраста требуют особого внимания к выбору методов работы, соответствующих особенностям детского восприятия и мышления.

Актуальность темы обусловлена наличием у детей дошкольного возраста эмоциональных и поведенческих проблем, требующих своевременной психологической помощи и диагностики. По данным исследований, от 25% до 40% дошкольников испытывают различные психологические трудности, включая тревожность, страхи, агрессивное поведение и проблемы социальной адаптации [3, с. 18]. Традиционные методы консультирования часто оказываются малоэффективными в работе с детьми, не владеющими достаточным словарным запасом и навыками рефлексии для выражения своих переживаний.

Арт-терапевтические методы позволяют преодолеть эти ограничения, установить контакт с ребенком на понятном ему символическом языке творчества. Как отмечает А.И. Копытин, «арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями» [4, с. 42].

Анализ и систематизация эффективных арт-терапевтических подходов и техник, адаптированных для психологического консультирования детей дошкольного возраста, разработка практических рекомендаций по их применению повышает эффективность психологического консультирования.

Дошкольный возраст (3–7 лет) характеризуется интенсивным развитием психических процессов и формированием личности ребенка. В этот период доминирует наглядно-образное мышление, развивается воображение, а игровая деятельность становится ведущей формой познания. По утверждению Л.С. Выготского, «воображение в дошкольном возрасте проявляется настолько интенсивно и ярко, как никогда впоследствии» [1, с. 93].

Дети дошкольного возраста обладают выраженной эмоциональностью и непосредственностью реакций, испытывают трудности в вербализации сложных чувств и переживаний, активно используют символы в игре и творчестве, демонстрируют высокую восприимчивость к сенсорным стимулам, проявляют естественную склонность к творческому самовыражению.

Вышеуказанные факторы благоприятны для применения арт-терапии, которая, по определению Л.Д. Лебедевой, представляет собой «одну из форм психотерапии искусством, основанную на использовании художественного творчества клиента для достижения положительных изменений в его эмоциональном, интеллектуальном и личностном развитии» [6, с. 12].

В ходе консультирования дошкольников арт-терапевтические методы позволяют обойти психологические защиты, связанные с вербальной коммуникацией, создать безопасное пространство для выражения травматических переживаний, способствовать интеграции эмоционального опыта, развивать социальные навыки и эмоциональный интеллект.

В консультативной практике с дошкольниками нередко применяются различные направления арт-терапии, адаптируя их под возрастные особенности и индивидуальные потребности ребенка.

Рассмотрим основные из них с акцентом на практические аспекты применения.

Изобразительное творчество является наиболее доступной и естественной формой самовыражения для дошкольников. Как отмечает М.В. Шевченко, «рисунок для ребенка – это не просто изображение, а своеобразное сообщение, в котором он выражает свое отношение к миру» [9, с. 37].

Наиболее эффективно при консультации ребенка зарекомендовала себя техника изотерапии: «Мое настроение». Так, ребенку предлагается выбрать цвета и нарисовать свое текущее эмоциональное состояние. Затем следует задать вопросы: «Расскажи, что ты нарисовал? Что означают эти цвета и формы? Как часто у тебя бывает такое настроение?» Это позволяет дошкольнику не только осознать свои эмоции, но и научиться говорить о них.

А также техника «Безопасное место». Ребенку предлагают нарисовать место, где ему комфортно и безопасно. Через обсуждение рисунка выявляются потребности ребенка в безопасности и способы их удовлетворения. Что особенно эффективно при работе с тревожностью и страхами.

Песочная терапия представляет особую ценность в работе с дошкольниками ввиду тактильной привлекательности и проективным возможностям. Лэндрет Г.Л. подчеркивает, что «песочница представляет собой миниатюрную версию окружающего мира, где ребенок может создавать и трансформировать реальность по своему усмотрению» [7, с. 108].

Эффективным способом диагностирования представляет техника «Мир в песочнице». Ребенок создает свой мир в песочнице, используя фигурки. Анализ расположения объектов, их взаимодействия и символического значения позволяет выявить актуальные проблемы и внутренние конфликты дошкольника.

Сказкотерапия особенно близка дошкольникам, поскольку сказка является естественной формой передачи опыта в этом возрасте. По утверждению

Е.А. Медведевой, «сказка помогает ребенку осмыслить жизненные ситуации, модели поведения и отношений между людьми через метафору и символический язык» [8, с. 76].

Анализируя опыт консультативной работы с данной возрастной категорией, предлагается техника сказкотерапии: «Сказка о моем страхе». Ребенок рассказывает или рисует сказку о персонаже, который боится чего-то (темноты, собак, разлуки с родителями и т. д.), а затем находит способ преодолеть этот страх. Техника позволяет объективировать и трансформировать страхи.

Как отмечает Н.Л. Кряжева, «музыка и движение являются естественными способами выражения эмоций для дошкольников, позволяющими выпустить напряжение и обрести состояние гармонии» [5, с. 53]. Таким образом, при применении техник музыкотерапии для консультирования является целесообразной техника «Музыкальное рисование». Ребенок слушает музыкальное произведение и передает возникающие образы и эмоции в рисунке. Что помогает интегрировать разные модальности восприятия и развивает эмоциональную выразительность.

Приведем пример консультативной работы с дошкольником демонстрирующий эффективность арт-терапевтических методов.

Так, ребенок 6 лет испытывал интенсивный страх темноты, отказывался спать в своей комнате, часто просыпался с криками. В работе с ним применена комплексная программа, включающая изотерапию, сказкотерапию и элементы игровой терапии.

Начали с техники «Рисунок моего страха», где мальчик изобразил свой страх в виде черного бесформенного пятна с красными глазами. На следующем этапе ребенку предложено трансформировать рисунок, добавляя элементы, которые делают страшное существо смешным или дружелюбным.

Параллельно создали терапевтическую сказку «Мальчик, который подружился с темнотой», в которой главный герой постепенно познавал мир ночи и находил в нем много интересного. Каждую сессию дополняли сказку новыми деталями и приключениями. Для домашней практики родителям предложено со-

здать вместе с ребенком «Коробку храбрости» с предметами, дающими ощущение защиты и безопасности (фонарик, мягкая игрушка-защитник, картинки любимых анимационных персонажей).

После 7 сессий мальчик спит при неярком ночнике, частота пробуждений снизилась, также интенсивность страха, по субъективной оценке, самого ребенка (с использованием пятибалльной шкалы с изображениями эмоций), уменьшилась с 5 до 2 баллов.

Из исследовательской и практической работы следует вывод, о наибольшей эффективности арт-терапии при ее интеграции в комплексную программу психологического консультирования. В качестве такой программы для дошкольников, предлагается следующее.

1 Диагностический этап с использованием проективных арт-методик: «Дом-Дерево-Человек» (адаптированный вариант для дошкольников), «Моя семья» с последующим рассказом о рисунке, свободная игра в песочнице (анализ по критериям Карабановой О.А [2, с. 83]).

2 Этап установления терапевтического контакта через совместную творческую деятельность: коллективное рисование историй, игры с кинетическим песком.

3 Этап проработки основной проблематики с использованием специфических арт-техник, подобранных с учетом индивидуальных особенностей ребенка и характера проблемы.

4 Закрепляющий этап и перенос терапевтического опыта в повседневную жизнь: создание «карты достижений» с использованием коллажа; разработка ритуалов и амулетов, помогающих в сложных ситуациях, обучение родителей базовым арт-терапевтическим техникам для домашнего применения.

Несмотря на высокую эффективность, арт-терапия имеет определенные ограничения, которые необходимо учитывать в практической работе. К основным ограничениям, возможно отнести: временную затратность метода, особенно при глубоких эмоциональных нарушениях; ограничения при работе с детьми с

психическими и неврологическими расстройствами, требующими более структурированного подхода; сложность интерпретации символических продуктов творчества без учета культурного и семейного контекста.

В качестве эффективных и перспективных направлений для развития арт-терапии в работе с дошкольниками предлагается: интеграция цифровых технологий с традиционными арт-терапевтическими подходами (использование планшетов для рисования, создание анимации); развитие групповых форм арт-терапии для дошкольников, способствующих формированию социальных навыков; разработка специализированных арт-терапевтических программ для детей с особыми образовательными потребностями; создание диагностических методик на основе арт-терапевтических подходов, специфичных для дошкольного возраста.

Таким образом, арт-терапия представляет собой эффективный метод психологического консультирования детей дошкольного возраста, соответствующий их возрастным особенностям и потребностям. Преимущества арт-терапии заключаются в естественности и доступности для ребенка процесса творческого самовыражения, возможности невербальной коммуникации, создании безопасного пространства для проработки травматического опыта, что позволяет эффективно работать с дошкольниками.

Развитие программ арт-терапии для дошкольников с интеграцией современных технологий, разработкой специализированных программ и созданием надежных методов их оценки эффективности способствуют повышению эффективности психологического консультирования.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2004. – С. 93–97, 112–115.
2. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка / О.А. Карабанова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – С. 83–89, 124–131.

3. Киселева М.С. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.С. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – С. 18–26, 57–64.
4. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2010. – С. 42–48, 103–112.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1997. – С. 53–58, 76–82.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева – СПб.: Речь, 2003. – С. 12–18, 45–52, 87–93.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М.: Международная Академия бизнеса и управления, 1994. – С. 108–114, 156–163.
8. Медведева Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова. – М.: Академия, 2001. – С. 76–82, 94–102, 118–125. – EDN QWZQLT
9. Шевченко М.В. Арт-терапия в работе с дошкольниками / М.В. Шевченко. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. – С. 37–42, 65–73, 112–118.
10. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Владос, 1999. – С. 25–31, 82–89, 143–151.