

Шумская Анастасия Игоревна

педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР – Д/С №2»

г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается основное понятие «психологическое здоровье», «арт-терапия». Представлены основные компоненты психологического здоровья, методы арт-терапии и направления коррекционно-развивающей работы с дошкольниками.

Ключевые слова: психологическое здоровье, арт-терапия, песочная терапия, коррекционно-развивающая работа, функции арт-терапии.

В современном мире очень остро стоит вопрос сохранения психологического здоровья личности. Наблюдается рост психологических стрессов, которые связаны со сложной социально-психологической ситуацией развития современного человека. Отмечается неустойчивость социальной, экономической и идеологической обстановки, а также происходит обесценивание нравственных ориентиров и замена принятых в обществе традиционных систем ценностей. Все перечисленное оказывает негативное влияние на психологическое состояние людей и отражается на их психологическом, духовном и физическом здоровье.

Термин «Психологическое здоровье» впервые был введен И.В. Дубровиной. Она считает, что психологическое здоровье является важным условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Психологическое здоровье тесно связано с физическим, так как оказывает влияние на физическое здоровье человека.

К психологическому здоровью детей относится.

1. Социально-нравственное – эмпатичность, терпимость, коммуникабельность, честность, сформированность навыков общения.

2. Эмоциональное – высокая самооценка, способность восхищаться и удивляться, эстетическая отзывчивость на прекрасное.

Психологическое здоровье ребенка является важным элементом общего здоровья малыша. Оно оказывает влияние на его эмоциональную сферу, в том числе мыслительные процессы, восприятие мира и собственной личности.

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек способен справляться с жизненными стрессами, плодотворно и продуктивно работать, реализовывать свой личный потенциал, а также вносит вклад в жизнь и развитие своего сообщества.

Важность проблемы укрепления психологического здоровья в современном мире подтверждается исследованиями отечественных ученых, таких как И.В. Дубровина, А.И. Захаров, В.И. Слободчиков, О.В. Хухлаева [1].

И.В. Дубровина выделяет три уровня психологического здоровья ребенка.

К первому уровню относятся дети, не нуждающиеся в психологической помощи. Они адаптированы к любой среде и обладают силами для преодоления стрессовых ситуаций. А также активны творческим отношениям к действительности. С такими детьми, достаточно проводить развивающую работу, направленную на «зону» ближайшего развития.

Ко второму уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, адаптированных к социуму, но проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети нуждаются в групповых занятиях профилактически развивающей направленности так как не имеют запаса прочности психического здоровья. Таким детям необходима профилактическая и целенаправленная помощь с использованием групповой работы.

К третьему (низкому) уровню психического здоровья относятся дети с нарушением баланса процессов аккомодации и ассимиляции. Данная группа детей

нуждается в особом внимании. К нарушениям психологического здоровья относятся: страхи и социальные страхи, защитную и деструктивную агрессивность.

Формирование психологического здоровья включается в себя несколько компонентов.

1. Развитие и формирование познавательной сферы.

2. Развитие личности ребенка с учетом формирующихся черт характера и особенностей темперамента.

3. Положительный эмоциональный фон развития.

Арт-терапия (лечение искусством) используется в психологической, социальной и педагогической работе как средство гармонизации и развития психики человека.

По мнению В.В. Макаровой, арт-терапия соответствует потребностям человека в экологическом и мягком подходе к его проблеме.

Термин «арт-терапия» был введен в употребление Адрианом Хиллом в 1938 году. Главной целью арт-терапии является гармонизация личности через развитие способности самопознания и самовыражения.

Арт-терапия может выполнять диагностическую, коррекционную, развивающую, коммуникативную функции.

Арт-терапия включает такие направления, как музыкотерапия, песочная терапия, рисуночная терапия, библиотерапия.

Коррекционные возможности арт-терапии обусловлены предоставлением ребенку с проблемами возможностей для саморазвития и самовыражения, утверждения и самопознания. Творческие работы, созданные ребенком в процессе арт-терапии, повышают степень его самопризнания и самооценку.

Показатели для применения арт-терапии в коррекционной работе с детьми являются:

- отклонения в развитии психоэмоциональной сферы;
- психосоматические отклонения в развитии;
- нарушения коммуникативно-рефлексивных процессов.

Арт-терапия является одним из методов, который основан на творчестве и искусстве, благоприятствующий социальной адаптации дошкольников.

С помощью арт-терапии можно решить следующие проблемы:

- выявить творческий потенциал;
- гармонизировать эмоциональное состояние дошкольников;
- корректировать поведение;
- развить познавательно-речевую активность;
- улучшить память и внимание;
- развить коммуникативные способности [2].

Применение арт-терапевтических методов в работе с дошкольниками позволяет достигнуть следующих положительных результатов:

- облегчение процесса коммуникации для стеснительных и замкнутых, либо слабо направленных на общение детей;
- способствовать невербальному контакту, который оказывает благоприятное влияние на преодоление коммуникативных преград и психологических защит;
- создание благоприятных условий для развития способности саморегуляции и произвольности;
- повышение личностной ценности, уверенности в себе, благодаря социальному признанию ценности продукта, который создал ребенок.

Арт-терапия является безопасным способом разрядки разрушительных тенденций, дающих возможность проработки подавленных эмоций и мыслей.

Я в своей работе, при использовании арт-терапевтических методик применяю следующие принципы:

- учитываю желание ребенка, потому что без желания ребенка творческий процесс не предоставляется возможным. Доверительный контакт является важным условием в работе с дошкольником [4];
- на занятиях предоставляю и использую хорошие материалы. Аккуратность, яркость и новизна канцтоваров является важным критерием в работе с ребенком.

В своей работе, я использую следующие методы арт-терапии: мандалатерапию, песочную терапию, изотерапию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что арт-терапия является безопасным методом для преодоления трудностей ребенка. С помощью арт-терапии можно преодолевать тревожность, страхи, агрессивность и просто снять психоэмоциональное напряжение и гармонизировать свое состояние.

Список литературы

1. Джукенова Г.Д. Возможности арт-терапии в коррекции эмоционального состояния личности дошкольника / Г.Д. Джукенова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №28. – С. 43–48. EDN SGYJNJ
2. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка / О.А. Карабанова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 191 с.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008. – 160 с.
4. Малинина С.М. Использование арт-терапии в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста / С.М. Малинина // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2015. – №8. – С. 75–78.
5. Николаева В.В. Использование средств арт-терапии в развитии эмоциональной сферы дошкольников / В.В. Николаева // Актуальные проблемы современности: наука и общество. – 2015. – №4 (9). – С. 34–38. EDN VBFXQX