

**Автор:**

**Киселева Надежда Михайловна**

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **ИЗОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье раскрывается сущностная характеристика понятия «страх», особенности страхов в старшем дошкольном возрасте. Автором также раскрыто одно из средств коррекции детских страхов – изотерапия.*

***Ключевые слова:** страх, детский страх, дошкольник, арт-терапия, изотерапия, коррекция.*

На современном этапе развития общества резко возросло количество стресс-факторов, которые оказывают влияние на эмоциональное состояние взрослых и детей. Многие отмечают рост числа детских страхов.

Страхи в детском возрасте требуют повышенного внимания, поскольку без коррекции страхов они могут стать фактором нарушения развития личности. Страхи детей дошкольного возраста на современном этапе характеризуются определёнными чертами, которые были не свойственны детям в другие времена. Например, сейчас дети испытывают страхи персонажей компьютерных игр, провоцируют страхи многочисленные боевики, сцены насилия в разнообразных фильмах, сообщения об актах насилия в средствах массовой информации.

Исследование детских страхов, как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе обусловлено пониманием важности того, насколько сильно эмоциональные нарушения влияют на формирование личности ребёнка и нормальное протекание психических процессов. Как указывают многие исследования, не выявленные детские страхи способны серьёзно помешать процессу ста-

новления личности, процессу обучения, страхи могут влиять на нарушения детско-родительских отношений, отрицательно сказываться на социальной активности ребёнка и его общений со взрослыми и сверстниками.

В связи с этим возрастает интерес к вопросам коррекции страхов, поиску наиболее эффективных методов и приемов коррекции. В дошкольной психологии большое внимание уделяется рисованию в коррекции страхов.

В работе А.И. Захарова страх рассматривается как личностное свойство и предопределенное характером человека, его повышенной мнительностью, способность проявляться в новой обстановке или при контакте с мало знакомыми или не знакомыми людьми [2].

По мнению А.С. Колпаковой страх определяется как конкретизированная тревога, которая создает представление о том, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий [4].

Страх выполняет целый ряд функций. Среди важнейших функций страха выделяют сигнальную функцию, она заключается в том, что страх дает человеку знать о существовании определенной опасности.

Страх является очень сильной эмоцией, которая оказывает влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение человека. В ситуации, когда человек испытывает страх, его внимание резко сужается, заостряясь на объекте или ситуации, которая сигнализирует об опасности. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека.

Как указывает А.И. Захаров, страх выступает как одна из фундаментальных эмоций человека, которая возникает в ответ на действие угрожающего стимула. В то же время страх выполняет не только отрицательные функции, но и положительные функции, выступает как инстинкт самосохранения человека, позволяя избежать опасности и защитить себя. В связи с этим, А.И. Захаров рассматривает страх как естественное сопровождение человеческого развития [2].

В работах многих исследователей подчёркивается, что детские страхи – это явление обычное для детского развития, и они играют двойственную роль: положительную и отрицательную.

Как указывает Н.Г. Вологодина, каждый страх или вид страхов проявляется только в определённом возрасте, то есть для каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Детские страхи являются важным звеном регуляции поведения ребёнка и имеют положительный адаптационный смысл в том случае, если они не являются длительными, устойчивыми и не проходящими [1].

Страх, по мнению Н.Г. Вологодиной, как и любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает. Маленькие дети в силу недостаточности жизненного опыта и представлений об окружающем мире боятся чаще всего нового и неизвестного, они склонны одушевлять предметы и сказочных персонажей, опасаться незнакомых животных, у многих детей страхи носят реальный характер, они сами делают их такими. Постепенно по мере развития познавательной сферы и приобретения опыта дети научаются отделять реальность от воображаемого, это обусловлено особенностями развития детей [1].

Одной из характерных особенностей детей старшего дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категорий времени и пространства, поиск ответов на вопросы. В старшем дошкольном возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребёнка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными.

А.С. Колпакова указывает, что старшие дошкольники достаточно общительные, у них проявляется потребность в формировании дружеских отношений. Развитие интереса к общению со сверстниками играет важное значение для самоутверждения в детской группе и формирование адекватной самооценки. Страхи являются одной из распространённых проблем, характерных для детей с повышенной чувствительностью и образным восприятием окружающего мира.

Страх является ярким выражением тревоги, который воплощается в конкретные образы или ситуации [4].

Чрезмерная выраженность страха и его устойчивость на протяжении длительного времени выступает признаком эмоционального неблагополучия и обуславливает необходимость коррекции.

Коррекция представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленную на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития ребёнка, оказание ему специальной психологической помощи.

Предметом коррекции чаще всего выступают умственное развитие, эмоционально-личностная сфера, невротические состояния и неврозы, межличностные взаимодействия. Различными могут быть и формы организации коррекционной работы: коррекционно-просветительская, коррекционно-рекомендационная и, собственно, коррекционная групповая или индивидуальная.

Коррекция страхов является одним из важнейших направлений при организации работы с детьми дошкольного возраста.

На современном этапе развития системы образования в процессе организации психокоррекционной и развивающей работы с детьми большое внимание уделяется использованию арт-терапии как метода раскрытия творческого потенциала ребенка, высвобождения его скрытых резервов, нахождения им оптимальных способов решения своих проблем.

Использование арт-терапевтических техник способствуют развитию социальных умений и навыков, формированию адекватной самооценки, снижению тревожности, развитию социальной компетентности и т. д.

Арт-терапия представляет собой направление психокоррекционной и развивающей работы, характеризующееся интеграцией знаний из различных областей психологии, педагогики, культурологии и т. д.

По мнению А.И. Копытина, арт-терапия представляет собой совокупность психологических методов воздействия, которые применяются в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений с целью

психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, представителями групп риска [5].

Одним из направлений арт-терапии является и изотерапия. Изотерапия выступает как один из наиболее распространенных видов арт-терапии. Он определяется как лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Как отмечают исследователи, по форме организации изотерапия может быть индивидуальной и групповой.

Первое направление заключается в использовании уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации. Второе направление заключается в побуждении к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изотерапия широко используется в работе с детьми с различными проблемами задержкой психического развития, речевыми трудностями, в работе с детьми, имеющими умственную отсталость, аутизм, во всех случаях, где затруднен вербальный контакт. Но, кроме этого, изотерапия также используется в работе с детьми, имеющими проблемы в эмоциональной сфере: повышенную тревожность, страхи, агрессивность и т. д.

Рисуночная терапия в целом рассматривается как проекция личности ребенка, его символическое выражение своего отношения к миру.

Л.Д. Лебедева выделяет основные отличительные признаки изотерапии, которые отличают ее от обычных занятий рисованием.

Первое отличие связано с целями и задачами изотерапии, поскольку, она является самовыражением в рисунке, выступает основой для моделирования конфликтной ситуации. В процессе занятий изобразительной деятельностью дети преимущественно овладевают средствами и техниками изображения.

Второе отличие, по мнению Л.Д. Лебедевой, заключается в продуктах изобразительной деятельности. В изотерапии качество рисунка не является важным критерием его оценки, поскольку, рисунок обладает собственной ценностью,

связанной с последовательностью этапов разрешения его личностных проблем [6].

Занятия изобразительной деятельностью направлены на формирование определенных знаний, умений и навыков. Соответственно рисунок оценивается с позиции данных критериев.

Третье отличие заключается в функциях взрослого в процессе обучения рисованию и в изо-терапевтическом процессе. При обучении рисованию взрослый передает ребенку новые способы и средства изображения, создает условия для того, чтобы они были ребенком усвоены.

В изотерапии психолог помогает ребенку осознать и решить проблемную ситуацию, внешне ее выразить в рисунке, лепке и определить выход из нее.

Как указывает Е.Ч. Макарова, рисование – это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и её моделирование, выражение отношения к ней, поэтому через рисунки в частности можно глубже исследовать детские страхи и осуществлять их коррекцию [7].

В рисунке происходит выход переживаний и чувств ребёнка, перестройка отношений к различным ситуациям, особенно к неприятным и травмирующим. Отождествляя себя с теми или иными образами, ребёнок осуществляет внутреннюю борьбу с негативными переживаниями.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждения. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: защищает близких, побеждает врагов. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять за себя, а есть ощущения силы, геройства, способности противостоять злу и насилию.

А.Н. Фокина указывает, что рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития. Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей их развития [8].

Посредством рисования в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Арт-терапевтическая работа в процессе рисования требует большого разнообразия различных материалов. На занятиях по изотерапии в дошкольном возрасте используются краски, карандаши, восковые мелки, используются журналы, газеты, коробки, пленки, фантики, открытки, веревочки, природные материалы.

Для лепки используется глина, пластилин, специальное тесто. Также применяется бумага разных форматов, оттенков и фактуры, кисти разных размеров, ножницы, нитки, клей и т. д.

В работе М.В. Киселевой отмечается, что выбор материалов оказывает серьезное воздействие на терапевтический процесс. Она подчеркивает, что некото-

рые материалы позволяют усилить контроль, например, карандаши, мелки, фломастеры, другие материалы способствуют более свободному выражению ребенком его чувств (краска, глина и т. д.). Если состояние ребенка указывает на то, что он устал или чрезмерно напряжен, то использование материалов, которые будут давать ему некий контроль, будут способствовать гармонизации его состояния [3].

В индивидуальной работе с детьми, чье поведение трудно контролировать, также целесообразно использовать материалы, придающие этот контроль. Например, в работе с агрессивными, импульсивными детьми.

Кроме того, важное значение имеет постепенность предоставления ребенку возможности выбирать художественные материалы.

Процесс изотерапии включает в себя несколько этапов.

Первый этап заключается в свободной активности перед творческим процессом, то есть непосредственное переживание.

В индивидуальной работе с детьми дошкольного возраста это может быть беседа или игровая деятельность ребенка, сочетающаяся с беседой.

Вторым этапом является процесс творческой работы, а именно визуализация имеющихся представлений своего состояния. Как правило, детям дошкольного возраста еще достаточно сложно сконцентрироваться и проанализировать свое состояние, поэтому, организация работы с ними строится на свободном рисовании, не ограниченном темой, поскольку, в процессе рисования так или иначе будут прослеживаться бессознательные проявления тех или иных конфликтов.

Третьим этапом является дистанцирование – процесс рассматривания, направленный на достижение полноценного видения ситуации.

Четвертым этапом является вербализация чувств и мыслей, которые возникли в результате рассматривания творческой работы.

Свободная активность в начале процесса изотерапии необходима для того, чтобы ребенок мог расслабиться, проявлять себя естественно со всеми своими мыслями и переживаниями.



В работе с детьми дошкольного возраста использование игровых элементов, разнообразных персонажей, может помочь установить диалог. Особенно если эта работа организуется с детьми очень замкнутыми.

Процесс творческой деятельности требует, чтобы взрослый внимательно анализировал поведение ребенка в этот момент: что он рисует, как он рисует, какие он использует цвета, сопровождает ли он процесс рисования какими-нибудь словами, поэтому желательно, если это индивидуальная работа, процесс творческой деятельности сопровождать наблюдением, результаты которого протоколировать.

По мнению А.И. Копытина, благодаря обсуждению результатов рисования взрослый с помощью своих высказываний, вопросов акцентирует внимание ребенка и направляет его на проблему, помогает ему увидеть то, что является препятствием для его гармоничного эмоционального состояния. И создает условия для того, чтобы ребенок мог вербализовать свои мысли и чувства, выразить их, снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение [5].

Важным аспектом использования изо-терапии в работе с детьми является соблюдение этических норм и правил поведения, принятие ребенка, уважение его личности, отсутствие директив, создание условий для того, чтобы ребенок вступал в творческий процесс легко.

Использование изотерапии наиболее актуально для работы со страхами. Это связано с тем, что большинство страхов имеют сильную степень выраженности, не всегда осознаются детьми, и дети не любят говорить о своих страхах.

Выражение страхов в процессе рисования помогает перенаправить энергию, которая идет на внутреннее напряжение, связанное с переживанием страха, направить ее на конструктивную деятельность по выражению своих эмоций и чувств, их преобразованию.

Благодаря изотерапии взрослый может научить ребенка справляться со своими страхами, показав ему определенные методы и пути. Это имеет важное зна-

чение, поскольку переживания страхов является неотъемлемой частью человеческого существования и, овладевая способами работы со своими страхами, ребенок в дальнейшем сможет более успешно справляться с ними сам.

Наряду с конкретизацией, опредмечиванием самого страха, в результате такой работы ребенок учится в целом выражать свои мысли и чувства, познает свой внутренний мир, обогащается его представление о самом себе, что способствует развитию его личности.

Организация данной работы в дошкольном образовательном учреждении должна осуществляться с учетом требований к психокоррекционной и развивающей работе, учете основных этапов изо-терапевтического процесса, учета особенностей выбора средств художественной выразительности детьми.

Обобщая вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что изо-терапия является одним из эффективных способов коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста.

Использование изотерапии в работе с детьми обуславливает необходимость учета ряда условий организации данного процесса. К их числу относятся: реализация механизма коррекции страхов в процессе изотерапии, включающего в себя «опредмечивание» в образе рисунка, использование приемов трансформации негативных переживаний, формирование конструктивных способов совладения со страхом; соблюдение этапов организации коррекционного процесса в изотерапии; оценка эмоционального состояния ребенка в процессе изотерапии.

### ***Список литературы***

1. Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью [Текст]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст]. – СПб.: Союз, 2010. – 448 с.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст]. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.

4. Колпакова А.С. Детские страхи и способы их коррекции у детей младшего школьного возраста [Текст] // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 789–792.
5. Копытин А.И. Основы арт-терапии [Текст]. СПб.: Лань, 2009. – 162 с.
6. Лебедева Л.Д. Арт-терапия в педагогике [Текст] // Педагогика. – 2000. – №9. – С. 27–34.
7. Макарова Е.Ч. Преодолеть страх, или Искусствотерапия [Текст]. – М.: Школа-Пресс, 2006. – 130 с.
8. Фокина А.Н. Психолого-педагогическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 286–290 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95101.htm>