

*Лекарева Ирина Юрьевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** повышение количества детей с высокой тревожностью является актуальной проблемой. В статье рассмотрены вопросы коррекции тревожности детей дошкольного возраста методом арт-терапии. Автор утверждает, что арт-терапевтические методики позволяют отреагировать негативные чувства, способствуют формированию эмоциональной регуляции, развитию творческого потенциала, коммуникативных способностей.*

***Ключевые слова:** тревожность, арт-терапия, дошкольный возраст, коррекция.*

В настоящее время достаточно актуальной проблемой является проблема эмоционального благополучия детей дошкольного возраста. В связи с нестабильностью в обществе, нарушениями во взаимоотношениях в семье, дезадаптацией в детском коллективе, количество детей с повышенной и высокой тревожностью увеличивается.

Тревожные дети не уверены в себе, они остро переживают ситуации неудачи, склонны к переживаниям по не столь значительному поводу. Тревожному ребенку непросто свободно взаимодействовать с окружающим миром. Иногда высокая тревожность приводит к отклонениям в личностном развитии, стимулирует появление психологических расстройств.

В связи с этим, необходимо направить усилия специалистов на решение эмоциональных проблем детей дошкольного возраста. Достаточно эффективным методом в решении обозначенных проблем играет арт-терапия.

Арт-терапия является достаточно эффективной формой психотерапии, которая основывается на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Продукты художественного творчества прекрасно отражают все виды подсознательных процессов (страхи, конфликты, воспоминания, мечты).

Арт-терапия в работе с детьми позволяет:

- 1) выразить агрессивные эмоции и чувства в приемлемой форме;
- 2) безопасно разрядить напряжение;
- 3) ускорять процесс терапии (так как внутренние переживания и конфликты выражаются легче с помощью зрительных образов);
- 4) способствовать возникновению чувства внутреннего порядка и контроля.

Безусловным плюсом использования арт-терапии в работе с дошкольниками является то, что в работе могут использоваться самые простые материалы: карандаши, краски, глина, песок, деревяшки, камни, кусочки ткани, бумага.

Важно понимать, что от выбора материалов зависит то, как проходит арт-терапевтическое занятие. Такие материалы как карандаши, мелки и фломастеры – усиливают контроль, пастель, краска и глина, наоборот, способствуют более свободному выражению ребенка.

Для того, чтобы арт-терапевтические занятия были эффективными, важно соблюдать следующие принципы работы:

- 1) создание благоприятной психологической атмосферы;
- 2) эмпатия и принятие ребенка;
- 3) создание ощущения безопасности;
- 4) оказание помощи и поддержки в случае затруднений.

В научной литературе выделяют следующие основные типы упражнений:

- 1) упражнения с изобразительным материалом;
- 2) упражнения на развитие образного восприятия, воображения и символической функции;
- 3) предметно-тематический тип;
- 4) образно-символический тип;
- 5) игры-задания на совместную деятельность.

*Упражнения с изобразительным материалом.* В качестве таких упражнений можно представить такие как: экспериментирование с цветными карандашами, красками (акварель, гуашь, пальчиковая краска), бумагой (газета, картон, фольга), пластилином или тестом для лепки, мелом и т. д. Подобные упражнения хорошо применять в начале цикла арт-терапии, они полезны и на протяжении всего курса. Основная цель таких упражнений – снижение сознательного контроля и выражение себя наиболее спонтанным способом. Несомненным эффектом данных упражнений является стимулирование потребности в художественной деятельности и повышение интереса к ней, преодолению контроля и действия защитных механизмов, уменьшению напряженности (эмоциональной, психической), повышению самооценки, формировании чувства личностной безопасности, формировании интереса к творческой и исследовательской деятельности и стимулировании активной познавательной потребности. Самыми популярными и эффективными упражнениями данного типа, являются: рисование пальцами рук, лепка, различные эксперименты с цветом – наложение цветных пятен друг на друга и пр.

*Упражнения на развитие образного восприятия, воображения и символической функции.* К данным упражнениям относятся задания на структурирование неоформленного множества стимульных раздражителей. Дети опираются на стимульный материал, чтобы воспроизвести какой-либо целостный объект и осмыслить его («Рисование по точкам», «Волшебные пятна»). Основой таких упражнений служит известный принцип проекции, использованный в методике Роршаха.

*Предметно-тематический тип.* К данному типу упражнений относится рисование на свободную и заданную темы, где предметом изображения выступает ребенок и его отношения с окружающим миром и людьми. Для подобного типа изображения характерны наивно-реалистические и визуально-реалистические типы изображения. При художественной деятельности от участника занятий требуется смоделировать реальные и воображаемые жизненные ситуации. Например: рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Я дома», «Я, какой я сейчас», «Я в

будущем» («Кем я стану») «Мое любимое занятие», «Что я люблю», «Мой самый хороший поступок», «Нарисуй свой мир» («Волшебный мир») и т. д.

*Образно-символический тип.* В данном типе упражнений используется изображение ребенком в рисунке абстрактных понятий: «Добро», «Зло», «Счастье», изображение эмоциональных состояний и чувств «Радость», «Гнев» «Удивление», «Счастье» и пр. Разумеется, что такие задания являются более сложными для выполнения, т. к. изображаемое понятие не обладает конкретными параметрами, поэтому от ребенка требуется более высокая способность к символизации. В основу символизации закладывается какой-либо наиболее значимый признак. Все это заставляет ребят при выполнении упражнений обращаться к анализу нравственного содержания тех событий и явлений, которые они изображают.

*Задания на совместную деятельность.* Этот тип упражнений своей целью имеет решение проблемы оптимизации общения и взаимоотношений со сверстниками, а также на оптимизацию детско-родительских отношений. Такие упражнения стимулирует развитие коммуникативных способностей, активной речи, так как при их выполнении не обойтись без речевой коммуникации. Это, разумеется, обеспечивает развитие регуляторных способностей. Ребенку предлагаются типы заданий на литературном материале (сочинение сказок и историй, прием «бинома фантазии», предложенный Д. Родари).

Таким образом, применение арт-терапевтических методов в коррекционной работе по снижению тревожности, позволяет получить позитивные результаты, такие как: эффективное эмоциональное отреагирование негативных чувств, социально приемлемое выражение агрессии, формирование эмоциональной регуляции, развитие творческого потенциала, коммуникативных способностей.

### ***Список литературы***

1. Арт-терапия – новые горизонты / ред. А.И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2006. – 335 с.
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 253 с.

3. Капшук О.Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя / О.Н. Капшук. – 2-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 222 с.
4. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Сви-стовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
5. Лебедева Л.Д. Педагогические основы арт-терапии / Л.Д. Лебедева. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 200 с.
6. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный воз-раст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2013 – 192 с.