

Юракова Валентина Федоровна

педагог-психолог

Целовальникова Екатерина Сергеевна

педагог-психолог

Олчинова Лариса Рафкатовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №52»

г. Белгород, Белгородская область

АРТ-ТЕРАПИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье говорится об организации работы, направленной на профилактику нарушений психологического здоровья детей, о методах для снятия стрессовых состояний, эмоционального и физического напряжения, улучшения психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста, использование арт-терапии и релаксации в педагогической практике.*

***Ключевые слова:** коррекция тревожности, психоэмоциональное перенапряжение, арт-терапия, релаксация, психологическое здоровье ребенка, эмоциональное благополучие.*

Здоровый и счастливый ребенок – вот цель и задача для каждого педагога и родителя. Формировать способность чувствовать себя счастливым, позитивным нужно начинать с самого юного возраста, чтобы это стало чертой характера. Для этого необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить источники положительных эмоций.

Приоритетной задачей в работе с детьми согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования является укрепление физического и психического здоровья дошкольников. Важнейшим показателем психического здоровья ребенка, эмоционального благополучия является отсутствие психоэмоционального напряжения. Положительное

самоощущение является фактором успешности дошкольника, чему уделяется особое внимание воспитателями в детском саду [1].

Атмосфера любви, защищенности, доброжелательности способствует росту и развитию ребенка. Ощущение своей полезности, нужности, уверенность в себе, сопричастность к происходящему, положительный настрой способствуют комфортному, эмоциональному состоянию дошкольника.

В педагогической практике накоплен и собран достаточный набор средств и методов, непосредственно направленных на развитие эмоциональной сферы ребенка, преодоление различных видов тревожности, снятие эмоционального напряжения. В своей повседневной работе для снятия стрессовых состояний, эмоционального и физического напряжения мы используем такие методы как арт-терапия и релаксация (в основе которой лежит определенный сюжет).

Дети на занятиях по арт-терапии в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными пластичными материалами – пластилином, тестом, песком, манкой, а также различными красками, карандашами, мелками, камешками. Это способствует развитию воображения, фантазии, креативности, наша педагогическая задача – дать возможность создать уникальное личное произведение. В художественном творчестве отображаются все негативные эмоции, это и страхи, и конфликтные ситуации, психические травмы и т.п [2]. В организованной деятельности, мы, педагоги, принимаем любой полученный продукт творческой деятельности ребенка, как исключительно уникальный, одобряем, принимаем как лучший, что наполняет душу ребенка положительными эмоциями и создает атмосферу успешности.

В процессе арт-терапевтической работы формируется положительная самооценка ребенка, его доброе, позитивное отношение к окружающему миру, развиваются сенсорные способности, эстетический вкус, ребенку оказывается помощь в разрешении его проблем, вызывающими у ребенка запредельные эмоции, дается выход творческой энергии [3].

В образовательной, свободной деятельности, если позволяют погодные условия – то и на прогулке мы, педагоги, уделяем внимание обучению детей

игровым способам выхода негативных эмоций, где особое место занимает эмоциональная разрядка с помощью упражнений для релаксации. Комплекс таких упражнений направлен на сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников. Во время проведения релаксационного тренинга мы погружаем детей в специально подобранные медитативные рассказ или сказку, используем музыку с пением птиц, звуков природы, что позволяет снизить эмоциональное напряжение и способствует успокоению [2].

Выполнение таких заданий очень нравится детям, ведь в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети стеснительные, неуверенные, зажатые, заторможенные приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих мыслей, чувств.

Такая комплексная, систематическая, непрерывная работа позволяет ребенку избавиться от переизбытка напряжения, вооружает необходимыми инструментами для выхода своей негативной энергии, помогает восстановить равновесие, и тем самым сохранить психологическое здоровье.

Список литературы

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: от 17.10. 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2013.
2. Агаркова Е.И. Детские страхи: решение проблемы в условиях детского сада: практическое пособие / Е.И. Агаркова, Т.В. Бавина. – М.: АРКТИ, 2019. – 64 с.
3. Колос Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5–7 лет / Г.Г. Колос. – М.: АРКТИ, 2019. – 72 с.