(cc) BY

Кощина Екатерина Сергеевна
старший воспитатель
Пешкова Галина Викторовна
педагог-психолог

МБДОУ «Д/С КВ №34»
г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-АЛЬБОМА В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ СО СТРАХАМИ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *статья посвящена проблеме коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Особое внимание уделяется анализу причин и особенностей тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Авторами рассматривается метод арт-терапии как средство коррекции детской тревожности, а также приводятся факторы, которые необходимо учитывать при составлении плана психокоррекционных занятий.*

Ключевые слова*: арт-терапия, коррекция страхов, арт-терапевтические техники.*

Одной из наиболее частых причин обращения к психологу родителей дошкольников является проблема детских страхов и тревожностью.

Тревожный ребенок начинает жить в постоянном напряжении и страхе, в предчувствии опасности, как будто ему что-то угрожает. В страхе совершить ошибку такие дети излишне осторожничают, стараются меньше проявлять инициативу и выражать себя: свои эмоции, чувства, мысли и желания.

Это происходит в силу многих причин. В настоящее время в нашем регионе (Белгородская область) наблюдается неспокойная обстановка, которую видят и слышат не только взрослые, но и дети. Так же, оказывают влияние на детскую психику мультфильмы, которые часто показывают по телевизору, игрушки, которые стоят на полках магазинов. Яркое воображение ребенка, впечатлительность – возможные причины детских страхов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, неблагоприятный эмоциональный фон может все больше усиливаться и к нему могут добавляться не только страхи, но и панические атаки и даже психосоматические заболевания.

Что же делать со страхом? Как помочь ребенку с ним справиться? Работая с детьми, очень важно использовать как можно более гибкие формы воздействия на психику. Такую возможность нам предоставляет метод арт-терапии, который помогает ребенку осознать и пережить проблему удобным и доступным для его психики способом.

Арт-терапия – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве (в первую очередь изобразительном) и творческой деятельности.

В своей работе для коррекции страхов воспитанников, мы используем арт-альбом. Преимуществом этого альбома – является его игровой, близкий к повседневной деятельности детей характер, позволяющий актуализировать и решить проблему. Это один из способов обретения контроля над ситуацией. Используя данный альбом, мы предоставляем ребенку дополнительные возможности для невербального выражения фантазий и переживаний. Наиболее действенен арт-альбом при избавлении от воображаемых страхов и от страхов, вызванных достаточно давними реальными событиями.

Задание 1. Раскрась воздушный шарик цветом похожим на твое настроение. (Диагностика).

Задание 2. Книга страхов. (Снижение тревожности и страхов).

Ребенку предлагается нарисовать различных страшных героев на отдельных листах, дать им имена. Далее превращаем злых героев в добрых с помощью карандашей, мелкой фурнитуры, пайеток, клея. Рисунков может быть несколько.

Задание 3. На кого похожа фигура. (Диагностика и снижение тревожности, минимизирование страхов).

Ребенок смотрит на простые геометрические фигуры и объясняет, на какого страшного героя похожа каждая фигура. Затем ребенку предлагаются карандаши и возможность нарисовать веселых и добрых существ.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Задание 4. Лабиринт страхов. (снижение тревожности и страхов). Нарисуй внутри этого лабиринта страшных, пугающих тебя существ и чудовищ. После того, как ребенок нарисовал, психолог дает инструкцию. «Посмотри внимательно, есть ли выходы из лабиринта? Если они есть сделай так, чтобы твои страшные персонажи не смогли из него выбраться. Теперь они не помешают тебе радоваться жизни и не смогут тебя напугать».

Задание 5. Уменьшитель страхов. (снижение тревожности и страхов). Помнишь сказку Ш. Перро «Кот в сапогах», где кот превратил Людоеда в мышь? Иногда мы боимся только потому, что нам кажется, что мы маленькие, а страх наш большой. Ты можешь силой мысли уменьшить объект своего страха и превратить его, во что-то маленькое. Вспомни, кого или что ты боишься. Нарисуй его сначала большим и пугающим, а потом маленьким и симпатичным. Расскажи о своем рисунке.

Задание 6. Заклинание от страха. (снижение психоэмоционального напряжения). Я знаю заклинание от страха. Повторяй его за мной. Оно поможет тебе победить любой страх. Для этого тебе нужно его просто запомнить.

Долго–долго в пух и прах
Все крушил коварный страх
Но приручен этот зверь
Мой помощник он теперь.
Мне покажет верный путь
Что решить, куда шагнуть.
Страх – мой друг, я – твой друг
Открывайся мир вокруг!

Задание 7. 3 зеркала. (снижение детской тревожности, саморефлексия).

Ребенку предлагается нарисовать себя в 3-х разных зеркалах, но не простых, а волшебных.

1) маленьким и испуганным;
2) большим и веселым;
3) не боящимся ничего и сильным.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Первоначально, работая с данным арт-альбомом, ребенок боится передавать свою тревогу в виде образов, а преодоление внутреннего барьера и начало творческой работы является первым шагом к последующему исцелению. Затем ребенок «приручает», а в ряде случаев и называет свой страх, превращая нечто жуткое и тревожное в безобидный рисунок. Постоянное чувство тревоги и страха превращается в художественный образ, в объект творческой манипуляции. А идентификация рисунка со страхом помогает ребенку овладеть ситуацией, приобрести власть и чувство превосходства над ним, право поступить, как захочется (подарить, порвать, украсить).

Приложение.

Задание 1. «*Раскрась воздушный шарик цветом похожим на твое настроение*».

Цель: развитие и диагностика эмоциональной сферы.

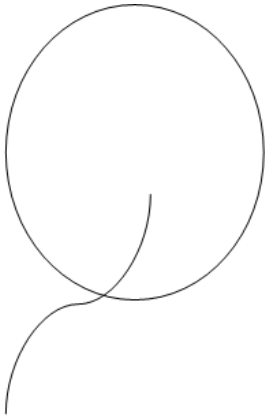

Рис. 1.

Задание 2. «*Книга страхов*»

Цель: снижение тревожности и страхов

Ход занятия: Ребенку предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Следующий шаг – превращение злых герое в добрых с помощью карандашей, мелкой фурнитуры, пайеток, клея.

Задание 3. «*На кого похожи эти фигуры*?»

Цель: диагностика и снижение тревожности, минимизирование страхов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ход занятия: Ребенок смотрит на простые геометрические фигуры и объясняет, на какого страшного героя похожа каждая фигура. Затем ребенку предлагаются карандаши и возможность нарисовать веселых и добрых существ.

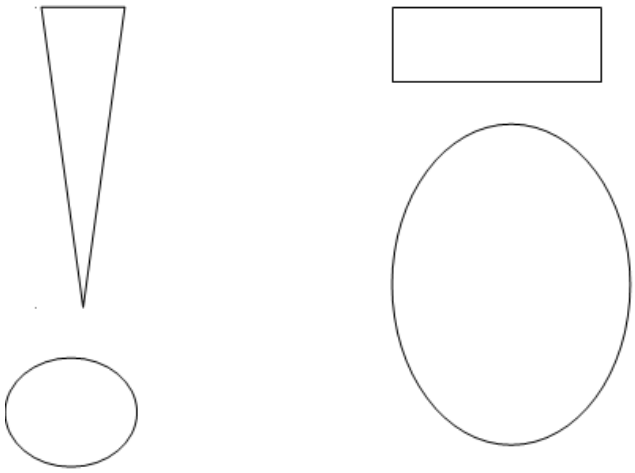

Рис. 2.

Занятие 4. Лабиринт страхов.

Цель: Снижение тревожности и страхов.

Ход занятия: Нарисуй внутри этого лабиринта страшных, пугающих тебя существ и чудовищ.

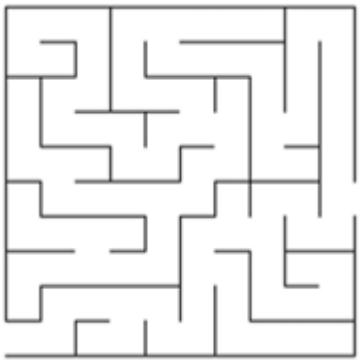

Рис. 3.

Посмотри внимательно, есть ли выходы из лабиринта? Если они есть, сделай так, чтобы твои страшные персонажи не смогли из него выбраться. Теперь они не помешают тебе радоваться жизни и познавать мир.

Занятие 5. Уменьшитель страха.

Цель: Снижение тревожности, минимизирование страхов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ход занятия: помнишь сказку Ш. Перро «Кот в сапогах», где Кот превратил Людоеда в мышь? Иногда мы боимся только потому, что нам кажется, что мы маленькие, а страх наш большой. Ты можешь силой мысли уменьшить объект своего страха и превратить во что-то маленькое. Вспомни, кого или чего ты боишься. Нарисуй его сначала большим и пугающим, а потом маленьким и симпатичным.

Рис. 4.

Расскажи о своём рисунке.

Задание 6. *Заклинание от страха*.

Цель: (Снижение психоэмоционального напряжения).

Ход занятия: Я знаю заклинание от страха. Повторяй его за мной. Оно поможет тебе победить любой страх. Для этого тебе нужно его просто запомнить.

Долго–долго в пух и прах
Все крушил коварный страх
Но приручен этот зверь
Мой помощник он теперь.
Мне покажет верный путь
Что решить, куда шагнуть.
Страх – мой друг, я – твой друг
Открывайся мир вокруг!

Занятие 7. «*Три зеркала*».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цель: снижение детской тревожности, саморефлексия.

Ход занятия: Ребенку предлагается нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных:

– в первом – маленьким и испуганным;

– во втором – большим и весёлым;

– в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы после рисования: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

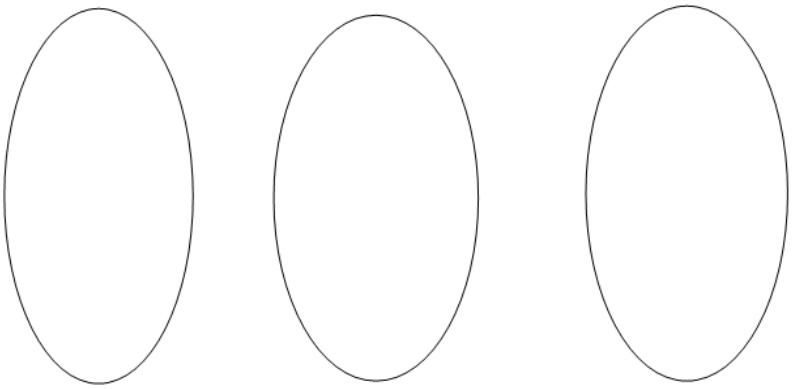

Рис. 5.

Список литературы

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. Тарарина. – М.: Вариант, 2019. – 250 с.

1. Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества / М.В. Ермолаева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 194 с. EDN XYAVLZ

2. Штейнгард Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнгард. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Игра с песком. Практикум по песочной терапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2015. – 256 с.

4. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский; под ред. М.Г. Ярошенко. – В 6 т. Т. 4. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)