

*Милащенко Ангелина Сергеевна*

студентка

*Архангельская Виктория Владимировна*

студентка

*Тиунова Наталья Олеговна*

студентка

Научный руководитель

*Олешко Татьяна Ивановна*

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются виды методик арт-терапии, применяемой в работе с детьми младшего школьного возраста. Авторами также выделяются задачи арт-терапии.

*Ключевые слова:* арт-терапия, творческая деятельность, младший школьный возраст.

В современном мире детям предлагается множество развлекательных видов деятельности, как полезных, так и бесполезных с точки зрения педагогики и психологии. Но есть и такие детские забавы, которые с лёгкостью могут быть использованы грамотным педагогом и психологом для выявления проблем у ребёнка. Одним из самых любимых и популярных видов развлечения среди детей, независимо от возраста и уровня развития, остаётся творческая деятельность.

Арт-терапия в узком смысле слова – рисуночная терапия (изотерапия), основанная на изобразительном искусстве. Популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений среди детей и подрост-

ков со сложностями в обучении и социальной адаптации. Выражает эмоциональное состояние рисующего. Это метод психотерапии, который использует художественные и креативные процессы для помощи людям в выражении своих мыслей, эмоций и внутренних конфликтов.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства эмоции, любовь, страх, радость, Методики арт-терапии базируются на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

Задачи арт-терапии:

- дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам;
- облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода;
- получить материал для психодиагностики;
- проработать подавленные мысли и чувства;
- установить контакт с клиентом;
- развить самоконтроль;
- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
- развить творческие способности и повысить самооценку.

Аппликация, лепка из пластилина и специально подготовленного теста, работа с цветным песком, поделки из подручных и подаренных природой материалов, рисование объёмными красками – этот список может быть бесконечным. С появлением новых способов создания творческой работы появился и такой новый термин – «арт-терапия». Это уникальная методика проведения реабилитации и лечения с помощью творческого процесса. В последнее время этот метод психологической терапии очень деятельно применяется в лечении психологических и соматических проблем у детей и подростков. Изначально в каче-

стве исцеляющего метода применялось только изобразительное творчество, но сегодня к этой методике добавились такие виды творчества, как литературное и музыкальное творчество, танцы, скульптура, лепка из пластилина, фотография и другое доступное искусство. В основе детской творческой терапии заложена игра, чтобы ребенок при участии игровых моментов мог поведать о своих страхах, чувствах, переживаниях. Вследствие этого творчества ребенок раскрывает себя, развивается творчески, темпераментно разряжается, а, вдобавок ко всему, приходит в восторг от этих уроков. Арт-терапию благополучно применяют для всестороннего развития детей различных возрастов, а также детей-инвалидов. Доступность занятий различными видами творческой деятельности популярна среди всех возрастных категорий и с различным состоянием здоровья. По желанию и доступности различных методик творческой реабилитации арт-терапией могут заниматься все без исключения. Исходя из физического и психологического состояния ребёнка, подобрать творческую терапию можно для каждого индивидуально. Творческая терапия помогает успешно диагностировать психологические проблемы, вывести в соответствующей форме враждебность и другие отрицательные проявления, а также то, что чувствует и ощущает ребенок. Эта методика позволяет детям сосредотачиваться на своих чувствах и впечатлениях, а также развивать самоконтроль. В арт-терапии есть несколько основных методик для детей различной возрастной категории. Эти упражнения подходят для любого ребенка, они для него безопасны и доступны. Например:

– Каракули. Для этого требуется: бумага, карандаши (ручки/фломастеры). На бумаге дети рисуют всевозможные «каляки-маляки» (черточки, полоски, кружочки, линии, точки, волны и т. д.), а затем педагог пытается понять, что изобразил ребенок. Вместе с ребенком рисунок можно, добавив какие-то детали, выделить их цветом или штриховкой.

– Рисование песком. Для этого необходимы: коробка с песком или песочница. Такие песочницы есть на улице, но в последнее время они появились и в кабинетах педагогов-психологов, а также в специальных студиях развития.

– на смоченной водой бумаге может получиться необычное изображение. Ребенку это доставит не только удовольствие, но и много положительных эмоций, когда он будет наблюдать, как растекаются и смешиваются краски.

Цель всех этих необычных и нетрадиционных занятий – помочь средствами творческой терапии справиться с проблемами, которые вызывают у ребенка негативные эмоции, которые он чаще всего не может выразить словами, и дать выход этому негативу посредством творчества. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку научиться распознавать и выражать собственные чувства через созидание, а результаты этого творческого процесса имеют лишь практическое значение – служат материалом для анализа. Одним из основополагающих методов в этом процессе является игра. В процессе игры развивается воображение и мышление, а участник находится перед выбором вариантов действий, где он вынужден просчитывать свои и чужие ходы. В этих игровых ситуациях мы ставим своей задачей высвободить переживания и прочие эмоции.

Таким образом, можно подвести итоги, что такое простое занятие, как рисование, помогает преодолеть рассеянность без вреда для выполнения основной задачи. Метод детской арт-терапии активно применяется мной на занятиях по творческому развитию личности, как универсальный и разнонаправленный. Арт-терапия – это наиболее щадящий метод работы с проблемами клиента, так же терапия является актуальным методом помощи людям в различных сферах и продолжает привлекать внимание психологов, психотерапевтов и исследователей в области психологии.

### ***Список литературы***

1. Копытин А. Руководство по фототерапии / А. Копытин, Дж. Платтс. – М.: Когито Центр, 2009. EDN RAXURN

2. Васик Н.В. Детская арт-терапия и ее использование / Н.В. Васик // Молодой ученый. – 2017. – №45 (179). – С. 221–223 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/179/46303/> (дата обращения: 08.05.2024). – EDN ZSQEFB

3. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебн. пос. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

4 <https://interactive-plus.ru>

4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000.