

Николаева Ольга Витальевна

бакалавр, педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №182»

г. Чебоксары Чувашской Республики

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

Дошкольный период – это отправная точка в формировании детской личности. Именно в этот отрезок времени формируются базовые черты характера, оказывающие значительное влияние на дальнейшее становление человека. Ключевую роль в формировании гармоничной личности играет эмоциональное благополучие ребенка, проявляющееся в позитивном восприятии себя, доброжелательном отношении к окружающим и адекватной оценке собственных возможностей.

Одним из признаков эмоционального дискомфорта у детей является повышенная тревожность, выражающаяся в преобладании негативных эмоций, множестве страхов, неуверенности в себе, заниженной самооценке, сложностях в общении с ровесниками, потере интереса к занятиям, пассивности, болезненном восприятии неудач, а также различных физиологических проявлениях. Постоянное переживание тревоги закрепляется и становится устойчивой чертой личности. В последнее время наблюдается рост числа «тревожных» детей старшего дошкольного возраста, отличающихся чрезмерным беспокойством,

неуверенностью, эмоциональной нестабильностью и трудностями в установлении контактов как со сверстниками, так и со взрослыми. В связи с этим, проблема детской тревожности, особенно вопросы ее коррекции, приобретает особую актуальность в современном обществе.

Причины тревожности в старшем дошкольном возрасте кроются, прежде всего, в особенностях семейного воспитания, взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, посттравматическом стрессе, негативном эмоциональном опыте и психофизиологических особенностях ребенка. Источники повышенной тревожности, такие как специфика семейного воспитания и посттравматический стресс, глубоко индивидуальны и требуют индивидуального подхода в коррекционной работе. Групповые занятия, направленные на коррекцию и развитие, могут быть сосредоточены на гармонизации отношений со сверстниками, расширении спектра поведенческих и эмоциональных реакций, работе со страхами и формировании навыков расслабления.

Считается, что тревожность у старших дошкольников и младших школьников еще не является устойчивой чертой характера и при правильной психолого-педагогической коррекции может быть скорректирована. Таким образом, оказание психокоррекционной помощи и поддержки таким детям является одной из приоритетных задач психолога в детском саду.

Большинство программ, направленных на снижение уровня тревожности у детей, активно используют методы игровой терапии, учитывая, что игра является основной формой деятельности в этом возрасте. Одним из наиболее эффективных подходов в работе со старшими дошкольниками является арт-терапия. Этот метод позволяет понять и изучить личность ребенка через творческую деятельность, объединяя педагогические, психологические и медицинские знания.

Дети дошкольного возраста лучше усваивают информацию и развиваются через игру и творчество. В процессе арт-терапии улучшается взаимодействие, коммуникативные навыки со сверстниками и взрослыми, ребенок становится более доверчивым, открытым, перестает бояться выражать свое мнение, совершать ошибки, что способствует снижению страхов, тревожности и агрессивности.

сти. Таким образом, арт-терапия оказывается полезной в решении проблем поведения, коррекции агрессивности и тревожных состояний. Кроме того, применение элементов арт-терапии положительно влияет на психоэмоциональное состояние, делая ребенка более расположенным к контакту со специалистом.

В настоящее время проблема детской тревожности привлекает большое внимание исследователей. Существует множество работ отечественных и зарубежных ученых, изучающих тревожность с разных точек зрения, таких как Н.А. Аминов, В.М. Астапов и др. Научные основы применения арт-терапевтических методов в образовательном процессе были разработаны Л.А. Аметовой, Л.Л. Лебедевой и другими. Т.Г. Казакова подчеркивала возможность использования изобразительной деятельности ребенка не только в образовательных, но и в коррекционных целях для детей дошкольного возраста.

Искусствотерапия представляет собой действенный метод коммуникации, достижения согласия и осознания своего места в окружающей среде и собственного «Я». Деятельность специалиста в области арт-терапии ориентирована на преодоление у дошкольников таких проблем, как повышенный уровень беспокойства, отсутствие уверенности, трудности с интеграцией в группу детей, во взаимодействии с ровесниками и взрослыми, агрессивные проявления и спонтанность в поступках, неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная).

Арт-терапия (от английских слов «art» – искусство и «therapy» – лечение) – это психотерапевтический подход, который использует художественные техники и творческую деятельность в целях исцеления и психологической коррекции. К ним относятся живопись, создание скульптур, музыкальное творчество, фотография, кинематография, литература, актерское мастерство, сочинение рассказов и другие виды искусства.

В арт-терапевтической практике необходим разнообразный набор средств для творчества. Это может быть цветная и различной плотности бумага, газетные листы, мягкая пастель, краски с кистями, глина, пластилин, графитные и цветные карандаши, а также подручные материалы. Участие в арт-терапии позволяет ребенку выплеснуть отрицательные эмоции, а любая творческая актив-

ность положительно сказывается на его внутреннем состоянии. Развитие личности происходит в процессе деятельности, что является краеугольным камнем арт-терапевтического воздействия, которое включает в себя: рисование, лепку и конструирование (изотерапия); игры (игротерапия); воздействие цветом (цветотерапия); использование фотографий (фототерапия); работу с песком (песочная терапия); сочинение и постановку сказок (сказкотерапия); музыкальные занятия. Главная задача арт-терапии – достижение гармоничного развития личности ребенка через раскрытие способностей к самовыражению и самопониманию. Увеличение возможностей для самовыражения и самопознания достигается благодаря продуктивной природе искусства – созданию эстетически значимых объектов, которые отражают чувства, переживания и способности ребенка, облегчая его взаимодействие с другими людьми.

В раннем детстве дети часто испытывают трудности с вербальным выражением своих чувств и переживаний. Интуитивно они обращаются к изобразительному искусству. Рисование помогает ребенку снять стресс, агрессию, тревогу, справиться со страхами, укрепить уверенность в себе и освоить социально одобряемые модели поведения. Арт-терапевтические методы способствуют осознанию скрытых страхов, комплексов и психологических блоков.

При выборе материалов важно учитывать не только их характеристики, но и задачи конкретного занятия. При разработке плана занятий для снижения тревожности у старших дошкольников необходимо учитывать несколько ключевых аспектов.

1. Принцип эмоциональной экспрессии через художественное творчество, способствующий снятию эмоционального напряжения (например, свободное рисование или изображение эмоций).

2. Фактор художественной проекции, позволяющий анализировать детские работы, выявлять скрытые проблемы и постепенно, с помощью техник визуального искусства, уменьшать интенсивность переживаний (например, создание рассказов по рисункам, рефлексия).

3. Фактор терапевтических отношений, предоставляющий ребенку возможность получить новый опыт взаимодействия, отличный от семейного.

4. Игровая форма занятий, способствующая переносу в реальную жизнь новых решений, найденных в процессе исследования и экспериментов (например, использование природных материалов наряду с художественными, свободное самовыражение без критики, открытое выражение эмоций без осуждения).

5. Взаимодействие с природной средой для стимуляции всех органов чувств и интеграции работы различных сенсорных систем организма (активация слуха, задания на фокусировку и поиск конкретных природных объектов, выделение элементов окружающей среды).

6. Использование привычного окружения как источника новых впечатлений и открытий (развитие восприятия, концентрация на необычных явлениях, предметах, звуках, присвоение и опредмечивание элементов среды).

Таким образом, значение арт-терапии как метода искусства в коррекции тревожности у детского старшего возраста велико. Развитие эмоциональной сферы детей в психолого-педагогических исследованиях рассматривается как одна из ведущих характеристик развития ребенка.

Список литературы

1. Лазарева А.Н. Арт-терапия как метод коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста / А.Н. Лазарева // Молодой ученый. – 2023. – №9 (456). – С. 349–351. EDN NYBDWI