

Горбачева Вероника Евгеньевна

магистрант

Научный руководитель

Кутбиддинова Римма Анваровна

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Сахалинский
государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

АДАПТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

***Аннотация:** статья посвящена вопросам адаптации детей к дошкольной организации. В ней рассматриваются признаки дезадаптации к посещению ДОУ, а также приводятся конкретные методы арт-терапии, используемые педагогами и психологами в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению.*

***Ключевые слова:** адаптация, дошкольники, арт-терапия, арт-терапевтические методы, дошкольное образование.*

Адаптация к дошкольному учреждению – это важный этап в жизни каждого ребенка, определяющий его дальнейшее развитие и успешность социализации. Это не просто привыкание к новым условиям, это сложный процесс перестройки организма и психики ребенка.

Как известно, успешная адаптация имеет долгосрочные последствия: ребенок, который успешно адаптировался к детскому саду, чувствует себя в безопасности, уверенно и спокойно. Это создает основу для его психического здоровья и эмоционального развития. В детском саду ребенок учится взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, усваивает социальные нормы и правила поведения. Успешная адаптация способствует развитию коммуникативных навыков и формированию положительных отношений с окружающими. Новая обстановка и новые виды деятельности стимулируют развитие познавательных процессов,

речи, моторики и творческих способностей ребенка. Успешная адаптация к детскому саду – это своего рода тренировка перед школой. Ребенок учится быть самостоятельным, дисциплинированным и ответственным.

Актуальность проблемы адаптации дошкольников к детскому саду обусловлена несколькими факторами.

1. Возрастание количества детей, посещающих дошкольные учреждения: все больше семей отдают своих детей в детские сады, что ставит перед педагогами и психологами задачу создания оптимальных условий для их адаптации.

2. Увеличение числа детей с трудностями в развитии: у детей с особенностями развития процесс адаптации может быть более сложным и требовать особого внимания.

3. Повышение требований к качеству дошкольного образования: современные образовательные стандарты требуют, чтобы процесс адаптации был организован таким образом, чтобы обеспечить эмоциональное благополучие и гармоничное развитие каждого ребенка.

4. Растущая потребность в психологической поддержке: все больше родителей осознают важность психологической поддержки ребенка в период адаптации и обращаются за помощью к специалистам.

Адаптация является многогранным процессом, который рассматривается с разных точек зрения. Педагоги и психологи предлагают различные трактовки данного понятия. Л.С. Выготский рассматривал адаптацию как процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды [2]. А.А. Налчаджян определял адаптацию как процесс установления оптимального соответствия между личностью и окружающей средой в процессе жизнедеятельности [7]. Ф.Б. Березин понимал под адаптацией процесс активного приспособления индивида к меняющимся условиям среды, сопровождающийся формированием новых стереотипов поведения [1].

В контексте дошкольного образования, адаптация – это процесс приспособления ребенка к новым условиям детского сада, который включает в себя физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

Проявления адаптации могут быть различными в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, его возраста и типа нервной системы. Разные авторы выделяют различные симптомы.

Н.П. Колосова выделяет три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую, основываясь на продолжительности и выраженности негативных реакций. К ним относятся плач, отказ от еды, нарушения сна, повышенная тревожность и раздражительность [6].

Р.В. Тонкова-Ямпольская описывает поведенческие признаки, такие как замкнутость, агрессивность, аутоагрессия (кусание ногтей, выдергивание волос), а также физиологические проявления, такие как частые заболевания, расстройства пищеварения и нарушения сна [10].

А.И. Захаров акцентирует внимание на эмоциональных реакциях ребенка, таких как страх, тревога, чувство одиночества и покинутости [5].

В целом, признаки дезадаптации могут проявляться в следующих сферах:

- эмоциональная сфера: плач, истерики, раздражительность, тревожность, страх, апатия, депрессия.
- поведенческая сфера: отказ от еды, нарушения сна, агрессивность, замкнутость, упрямство, капризность.
- физиологическая сфера: частые заболевания, расстройства пищеварения, кожные высыпания.

Арт-терапия может рассматриваться как средство успешной адаптации ребенка к условиям детского сада. Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Арт-терапия основана на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того, и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

Существует множество методов арт-терапии, которые можно использовать в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению и каждый из них имеет свои особенности и преимущества.

1. Изотерапия: использование рисунка, живописи, графики для выражения чувств и переживаний [4]. «Дом, который я оставил»: ребенку предлагается нарисовать свой дом, свою комнату, свою семью. Рисунок может дать представление о том, что ребенку больше всего не хватает в детском саду. Это может быть любимая игрушка, мама, домашнее животное. Затем можно предложить нарисовать «Детский сад, в котором я играю», чтобы переключить внимание на позитивные аспекты.

2. Песочная терапия: создание композиций в песочнице с использованием различных миниатюрных фигурок для проработки внутренних конфликтов и травм [9]. «Мои страхи»: ребенку предлагается изобразить свои страхи в песочнице, используя фигурки или просто формируя песок. Это поможет ребенку визуализировать свои страхи и почувствовать себя более уверенно в борьбе с ними. Важно не оценивать работы, а поддерживать ребенка и помогать ему найти способы справиться со своими страхами.

3. Сказкотерапия: использование сказок и историй для развития воображения, решения проблем и усвоения моральных норм [3]. «Сказка про зайчонка, который боялся детского сада»: педагог рассказывает сказку о зайчонке, который очень боялся идти в детский сад. В сказке зайчонок знакомится с другими зверюшками, играет с ними, находит друзей и понимает, что в детском саду весело и интересно. Дети идентифицируют себя с зайчком и понимают, что их страхи – это нормально. Сказка помогает им увидеть положительные стороны посещения детского сада и почувствовать себя более уверенно.

4. Коллаж: создание композиций из различных материалов (бумага, ткань, фотографии) для выражения чувств и создания новых образов [8]. «Мои любимые занятия в детском саду»: ребенку предлагается выбрать картинки из журналов, которые изображают различные занятия, которые ему нравятся (рисование, лепка, игры, чтение книг). Затем он приклеивает эти картинки на лист бумаги,

создавая коллаж. Этот коллаж поможет ребенку визуализировать все те интересные вещи, которыми он может заниматься в детском саду, и почувствовать себя более вовлеченным в этот процесс.

Таким образом, арт-терапия способна оказывать положительное влияние на различные аспекты развития ребенка: помогает ребенку осознать и выразить свои эмоции, научиться ими управлять и справляться со стрессом; способствует развитию самопознания и самооценки, помогает ребенку лучше понимать себя и свои потребности; развивает коммуникативные навыки, способствует установлению доверительных отношений и улучшению взаимодействия с другими детьми и взрослыми; стимулирует воображение, фантазию и креативность, помогает ребенку раскрыть свой творческий потенциал; способствует развитию познавательных процессов, таких как внимание, память, мышление и речь.

Арт-терапия является ценным инструментом, который может помочь дошкольникам успешно адаптироваться к детскому саду. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, создавать безопасную и поддерживающую среду и использовать разнообразные арт-терапевтические методы, чтобы обеспечить эмоциональное благополучие и гармоничное развитие каждого ребенка.

Список литературы

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 267 с.
2. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии: собр. соч.: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
3. Гандеева Ю.А. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей старшего дошкольного возраста методами арт-терапии: сборник трудов конференции / Ю.А. Гандеева // Молодежная наука в современном мире: всеросс. студенческая науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Краснодар, 23 апреля 2025 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2025. – С. 102–104. EDN SBSPDU

4. Заксенберг Д.С. Метод арт-терапии как способ работы с психотравмой / Д.С. Заксенберг, А.С. Силаков // От мечты к открытию: психологические исследования молодых ученых: материалы региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых преподавателей (Курск, 7 ноября 2024 г.). – Курск: Университетская книга, 2024. – С. 69–71. EDN DJSSWE
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: книга для родителей и педагогов / А.И. Захаров. – М.: Просвещение, 1986. – 191 с.
6. Колосова Н.П. Адаптация детей к детскому саду: диагностика, рекомендации / Н.П. Колосова. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 188 с.
7. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во Ереванского ун-та, 1988. – 262 с.
8. Берсирова А.К. Практикум по арт-терапии: электронное учебное пособие / А.К. Берсирова, Ф.П. Хакунова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2023. – 92 с.
9. Степочкина М.В. Песочная терапия как один из методов арт-терапии / М.В. Степочкина // Актуальные вопросы развития, социализации и реабилитации личности в современных условиях: сборник материалов шестых межвузовских научных студенческих чтений (Вологда, 15 апреля 2024 г.). – М.: Открытый университет экономики, управления и права, 2024. – С. 94–96. EDN AZZJCO
10. Тонкова-Ямпольская Р.В. Педагогические системы дошкольного воспитания / Р.В. Тонкова-Ямпольская. – М.: Просвещение, 1998. – 223 с.