

*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 некоторыми 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 зайчонком 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,

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

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

---

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.