

Шумская Анастасия Игоревна

педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР – Д/С №2»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема профилактики поведенческих трудностей (тревожности, замкнутости и агрессивности) у детей дошкольного возраста. Обосновывается эффективность использования методов арт – терапии как мягкого, ресурсного и безопасного инструмента коррекционно – развивающей работы. Описаны основные направления работы педагога – психолога: сказкотерапия, песочная терапия, изотерапия, музыкотерапия. Представлены практические примеры упражнений, способствующих гармонизации эмоционально – волевой сферы ребенка и развитию навыков саморегуляции.

Ключевые слова: саморефлексия, профилактика, дошкольный возраст, эмоциональная регуляция, поведенческие трудности, арт – терапия.

Период дошкольного детства является сенситивным для формирования личности ребенка, его характера и моделей поведения. Именно в это время закладываются основы социального взаимодействия, эмоционального интеллекта и способности к самоконтролю. Однако процесс адаптации к социуму, усвоение норм и правил часто сопровождается поведенческими трудностями: повышенной тревожностью, негативизмом, вспышками агрессии.

Традиционные методы вербального воздействия не всегда эффективны, так как словарный запас ребенка ограничен, а способность к рефлексии еще только формируется. Дошкольник не может словами описать свое состояние, но он может «проговорить» его через действие – лепку, игру, рисунок. Арт – терапия предоставляет именно такую возможность. Это метод, позволяющий работать с

бессознательным материалом через творчество, что делает его особенно ценным инструментом в руках педагога – психолога.

Эффективность арт – терапии в профилактики поведенческих трудностей обусловлена несколькими факторами:

- *снятие психоэмоционального напряжения.* Творческий процесс сам по себе обладает успокаивающим эффектом. Работа с красками, песком и глиной позволяет сбросить физическое напряжение и снизить уровень кортизола;

- *развитие эмоционального интеллекта.* Рисуя свой страх или гнев, ребенок дает ему имя и форму, тем самым отделяя эмоцию от своей личности («Я не злой, я сейчас чувствую злость»). Это первый шаг к контролю над ней;

- *развитие коммуникативных навыков.* Групповые занятия учат детей договариваться, уступать и отстаивать свои границы в безопасной форме;

- *повышение самооценки.* Успешное создание продукта творчества (поделки, рисунка) приносит ребенку удовлетворение и чувство компетентности («я смог», «у меня получилось»), что особенно важно для неуверенных в себе детей.

Основные направления арт – терапии в профилактике поведенческих трудностей:

В работе с дошкольниками используются различные направления арт – терапии.

1. *Изотерапия* (аппликация, лепка, рисование) – помогает выплеснуть негативные эмоции, снять напряжение и выразить то, что сложно сказать словами. Например, для гиперактивных детей рекомендуется рисование пластилином, а для агрессивных – работа с песком и красками.

2. *Сказкотерапия* – через идентификацию с героями сказок ребенок учится сопереживать, находить выход из сложных ситуаций и усваивать социально приемлемые модели поведения.

3. *Песочная терапия* – способствует развитию саморегуляции, снятию мышечных зажимов и проработке конфликтных ситуаций.

4. *Игротерапия и куклотерапия* – позволяют проигрывать проблемные ситуации, учиться управлять своим поведением и выражать эмоции в безопасной среде.

5. *Музыкотерапия* – помогает гармонизировать эмоциональное состояние.

Выбор конкретной техники индивидуален и зависит от задачи, которую ставит психолог. Главный психокоррекционный эффект достигается благодаря установлению доверительного контакта с ребенком и получению им удовольствия от самого процесса творчества.

Профилактика поведенческих трудностей требует системного подхода. Работа строится не только с ребенком, но и с его окружением (семьей, воспитателями). Основной целью является социализация агрессии – обучение ребенка контролю над своими импульсами и выражению их в приемлемых формах.

В рамках своих занятий я использую следующие упражнения:

- *обсуждение эмоций*: знакоблю детей с чувством гнева через серию сюжетных картинок или сказки. Обсуждаю внешние проявления эмоций (жесты, мимика);

- *физическая разрядка*: провожу через упражнения «надуй шарик», выдувание мыльных пузырей, топанье ногами для безопасного выхода агрессии;

- *творческое задание «Мой гнев»*: предлагаю детям нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют в этом состоянии. Это помогает осознать эмоцию и найти ей символический выход;

- *пальчиковая гимнастика*: провожу упражнения на сплочение и снятие напряжения («Помиримся»).

Использую также следующие игры и упражнения: «волшебный мешочек», «слушаем тишину», «рисует настроение», «лепка и пластилина», «дневник настроения».

В результате такой работы у детей снижается уровень агрессии, формируются навыки саморегуляции, конструктивного общения и развивается эмпатия. Ребенок учится осознавать свои чувства и находить социально одобряемы способы их выражения.

Таким образом, арт – терапия является простым, но мощным инструментом в руках педагога – психолога. Она позволяет ребенку в символической форме прожить и разрешить внутренние конфликты, не травмируя себя и окружающих. Как говорит специалист в области детской психологии А.И. Савенков, «творческое самовыражение личности ребенка в арт – терапевтическом процессе является золотым ключиком, с помощью которого человек открывает дверь в большую взрослую жизнь.

Список литературы

1. Киселева М.В. Арт – терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с. – ISBN 5-9268-0408-6.
2. Копытин А.И. Арт – терапия детей и подростков. / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – 2-е изд., стереотип. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
3. Копытин А.И. Методы арт – терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт. / А.И. Копытин. – Когито-Центр, 2012. – 286 с.
4. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок. / И.Е. Кулинцова. – СПб.: Речь, Сфера, 2008. – 167 с.
5. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с. – EDN QVCZIH