

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОРРЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ НИВЕЛИРОВАНИЯ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Волкова Галина Леонтьевна

магистрант, Тольяттинский государственный университет, РФ, г. Тольятти

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему преодоления страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста. Для них характерна эмоциональная неустойчивость, беспокойство, увеличение количества страхов вследствие психологического дискомфорта в семье и социуме, что препятствует эмоционально-личностному развитию. В связи с этим статья направлена на изучение использования арт-терапевтических методик в коррекции эмоциональных расстройств детей в условиях ДО и семьи.

Ключевые слова: детская тревожность, страхи, арт-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, коррекционная программа.

С каждым годом увеличивается количество тревожных детей дошкольного возраста, отличающихся повышенной гиперактивностью, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, частыми проявлениями возрастных и индивидуальных страхов.

Тревожность как комплексное эмоциональное состояние возникает из соединения фундаментальных эмоций и включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх. У дошкольников тревожность возникает вследствие неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми, эмоционального неблагополучия в среде сверстников.

Выявление причин детской тревожности это прямой путь к созданию и своевременному проведению коррекционно - развивающей работы, которая способствует снижению ситуативной и личностной тревожности, преодолению страхов у детей дошкольного возраста.

С целью повышения эффективности коррекционной работы психолог должен использовать в практике как традиционные, так и нетрадиционные методы. Все это требует внедрения в коррекционную работу эффективных, комплексных методик.

Одна из такого рода методик – арттерапия, которая сочетает в себе диагностические, коррекционные, реабилитационные и профилактические функции. Арттерапия является одним из наиболее значимых методов формирования личности ребенка, повышения его адаптированности в социуме [1].

Арт-терапия, как проявление игра или искусства, создано в контексте терапевтических отношений, предназначено не только для того, чтобы помочь детям дошкольного возраста преодолеть детскую тревожность и страхи, но и расширить кругозор, приобщиться к миру искусства, познать окружающий мир. Арт-терапия способствует у детей выявлению и развитию творческих способностей, развивает настойчивость, решительность и умение доводить начатое дело до конца, избавляет от негативных эмоций и страхов.

Термин «выразительное искусство» относится к любой комбинации танца, изобразительного искусства, драмы, музыки или других видов творчества.

Терапия с использованием экспрессивных искусств берет эти методы и использует их для улучшения индивидуального развития и роста.

Правильное сочетание может совершенствовать социальных навыки, улучшить общее самочувствие, повысить самосознание и самооценку, а также будет способствовать снижению беспокойства и стресса, укреплению отношений, регулированию поведения.

В любом случае Арт-терапия - это смешанная область, которая сочетает в себе искусство и терапевтический эффект, используя творческий процесс, художественные техники и педагогические приемы, чтобы помочь детям преодолеть эмоциональные и поведенческие расстройства.

Программа коррекции детской тревожности решает следующие задачи, представленные на рисунке 1.

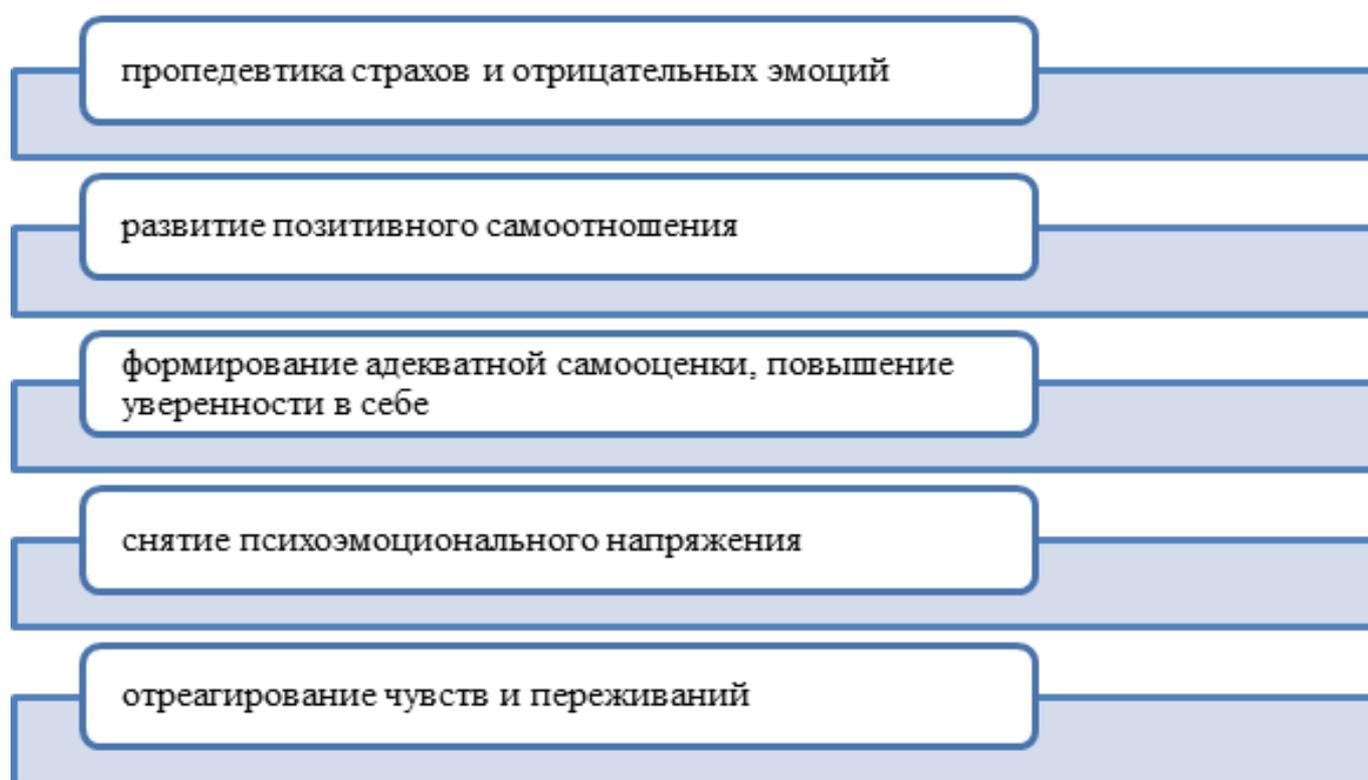


Рисунок 1. Основные задачи Программы коррекции детской тревожности

Методологической основой программы послужили концепции З.Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, практические наработки и исследования А.И. Копытина, Н.А. Сакович, Л.Д. Лебедевой.

Цель программы: профилактика и коррекция детских страхов и тревожности.

Задачи программы:

1. Снизить детскую тревожность.
2. Сформировать адекватную самооценку.

3. Актуализировать чувство страха.
4. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
5. Формировать произвольную эмоциональную регуляцию, а так же контроль поведения и произвольной деятельности.
6. Формировать навыки общения детей.
7. Повысить уверенность в себе.

Программа реализуется в 3 этапа:

1 этап - диагностический.

Цель: выявление страхов и уровня тревожности у дошкольников.

2 этап - информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов по работе с тревожными детьми.

3 этап - практический.

Цель: коррекция страхов у дошкольников.

Структура занятий: ритуал приветствия; реализация арт-техники; заполнение арт-альбома; мониторинг настроения, ритуал прощания.

Для успешной организации занятий необходимо создать особую атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности. Деятельность четко организована, рационально использовано время занятия, поощрялось творчество при решении задач. В программе активно используются сказкотерапия и музыкотерапия. Сказкотерапия среди прочих направлений арт - терапии является наиболее популярной среди специалистов в ДОУ.

Сказка оказывает сильный оздоровительный и коррекционный эффект на детей с эмоциональными расстройствами. Сказкотерапия формирует творческую активность, даёт возможность для выражения самых разных эмоций, развивает фантазию, обучает критическому мышлению, позитивному взгляду на жизнь.

Можно выделить следующие виды сказок: психокоррекционные и психотерапевтические. Также выделяют сказки дидактического плана; сказки полисенсорного характера; сказки-тренинги; интерактивные сказки. Постановка сказок осуществляется разными видами театров: пальчиковый, теневой, кукольный, настольный, театр игрушек.

Особое значение при проведении сказкотерапии имеет подбор вспомогательных средств и сюжетов сказок сообразно возрасту ребенка:

- детям 3-4 лет рекомендуется сделать игрушку, человечков и зверушек, чтобы они были главным героем сказок;

- с 5 лет - феи, волшебники, принцессы, принцы, солдаты и так далее;

- примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки [3].

Алгоритм создания дидактической сказки в обще-схематическом виде представлен на рисунке 2.

1 Введение в сказочную страну, в которой живет одушевленный символ (сказочный герой). Ведется рассказ о нравах, правилах жизни в этой стране

2 Разрушение благополучия. В качестве разрушителей могут выступать «злые» сказочные, стихийные бедствия, злое колдовство, тяжелое психоэмоциональное состояние (скучно, грустно, тоскливо, отсутствие друзей и т.д.)

3 Обращение к детям (ребенку). Только дети, умные, смелые, добрые могут все спасти. Поэтому, чтобы спасти персонажа, ситуацию, страну нужно пройти испытания, а значит выполнить определенное задание

Рисунок 2. Алгоритм создания дидактической сказки

Сказки могут применяться на всех этапах коррекционной работы, что позволяет расширить зону психологического воздействия на дошкольника, способствует его всестороннему развитию, является актуальной проблемой в реализации проекта модернизации образования. Сказки направлены на активизацию познавательных, речевых и эмоционально-личностных процессов. Сказки помогают объединить разные виды деятельности дошкольника и решить комплексные задачи не только по коррекции детской тревожности, но и по развитию коммуникативных навыков, преодолению эмоциональных и поведенческих расстройств.

Музыкотерапия. Под влиянием музыки, правильно подобранных приемов развиваются психические процессы, формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, развивается духовный мир ребенка.

В работе с дошкольниками используются следующие виды музыкальной деятельности: слушание, пение, музыкально-ритмические движения, игра на инструментах, которые являются действенными способами коррекции детских страхов и тревожности.

Современное оборудование музыкального зала позволяет просматривать видеозаписи, дети с интересом знакомятся с музыкой П.И. Чайковского, любят пейзажи, слушают «Итальянскую польку» в исполнении Дениса Мацуева, слушают гимн России в исполнении детского хора под управлением Валерия Гергиева.

Применение наглядности, стихов также помогает прочувствовать музыку. Можно привлекать детей к «рисованию» музыки, т. е. предоставлять возможность составления цветовой гаммы к характеру пьесы. Необходимо разнообразить каждое занятие новыми приемами, чтобы поддержать интерес, удивить, увлечь детей. В частности можно использовать песни из сказок и мультфильмов.

В процессе рисования, лепки, конструирования тоже можно включать спокойную и тихую музыку. Она настраивает на фантазию, успокаивает детей. Нетрадиционные музыкотерапевтические приемы включают в себя: ритмические игры и танцы; психогимнастика и этюды под музыку; музыкальная гимнастика. Можно сделать вывод о

важности использования музыки в коррекционной работе с дошкольниками.

В большинстве случаев арт-терапевтическая работа вызывает у детей положительные эмоции, корректирует эмоциональные нарушения, предупреждает детские страхи, снижает индекс тревожности, помогает преодолеть пассивность и безынициативность.

Таким образом, наиболее эффективным методом психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в эмоциональном и личностном развитии ребенка дошкольного возраста являются такие арт-терапевтические методики, как сказкотерапия и музык. терапия.

Список литературы:

1. Александрова К.А. Арттерапия в работе с подрастающим поколением//Образование: традиции и инновации: материалы VI международной научно-практической конференции/ Ответственный редактор Н.В. Уварина.- Прага: World Press s.r.o., 2014.- С.16-17.
2. Лаптева Ю. А., Морозова И. С. К проблеме изучения особенностей эмоционального развития современных дошкольников // Современная наука: опыт, проблемы и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции. - Нефтекамск: Наука и образование. - 2015. - С. 56 - 59.
3. Ходунова О.А. Сказкотерапия как один из методов профилактики трудновоспитуемости детей дошкольного возраста.//Социально-гуманитарный вестник юга России.-2011.-№6(14).- С.41-47.