

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В учреждении дошкольного образования ребёнок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти своё место среди них, учится жить в гармонии с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребёнок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

Увеличение количества детей, имеющих эмоциональные нарушения, диктует необходимость поиска новых средств и способов коррекционно-развивающей работы. В психологической работе с детьми дошкольного возраста важно использовать эффективные и гибкие формы психотерапевтической работы.

Психокоррекционные занятия с применением арт-терапевтических методик и техник особенно эффективны при работе с дошкольниками, так как они не утомляют детей, у них сохраняется работоспособность и активность на протяжении всего занятия.

Основная часть. Арт-терапия позволяет развивать коммуникативные навыки ребёнка, способность к сотрудничеству со сверстниками. Арт-терапия — прекрасный способ безболезненно для других проявить свои эмоции и чувства. Это инструмент для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребёнок не может выразить словами своё эмоциональное состояние.

Детям дошкольного возраста зачастую трудно высказывать свои проблемы и переживания при помощи речи. Невербальная экспрессия для них более естественна, их поведение более спонтанно, и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Их переживания «выходят» через творческую деятельность более непосредственно. У детей, в отличие от взрослых, существует теснейшая связь телесного и духовного. Взрослый постоянно контролирует свои аффекты, ребёнок же мгновенно демонстрирует свои чувства. Поэтому и в своём творчестве дети, не задумываясь, рисуют то, что чувствуют, не пытаясь проанализировать это с точки зрения эстетики или этики. Творчество естественно вплетается в жизнь ребёнка, являясь неотъемлемой частью его развития. Как особую черту детского творчества психолог Л. С. Выготский отмечает синкретичность. Рисунок, драма, литература, творчество в детском творчестве идут бок о бок. Например, принимаясь рассказывать какую-нибудь историю, ребёнок тут же начинает изображать, драматизировать её [1, с. 13].

Главным условием всех занятий, разработанных для детской арт-терапии, является понятность и безопасность для малышей, доступность и привлекательность средств.

Арт-терапевтические средства помогают развивать и совершенствовать внимание, память, мышление, восприятие, воображение; изучать свой опыт, необходимый для жизни, с необычного ракурса; развивать важные социальные навыки, учиться конструктивному общению, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства; осваивать новые роли и проявлять разные качества личности, а также наблюдать за тем, как изменения собственного поведения влияют на окружающих; повышать самооценку; развивать навыки принятия новых и полезных решений; снимать напряжение, расслабляться, выплёскивать негативные мысли и чувства; реализовывать свои способности к творчеству [2, с. 4].

На современном этапе арт-терапия имеет бесконечное множество направлений и методик. Поэтому сегодня достаточно легко подобрать индивидуальный метод арт-терапии, который будет наиболее полно отражать состояние психики ребёнка хорошо им восприниматься.

Методы арт-терапии позволяют оптимально объединить в себе индивидуальный подход к дошкольнику и групповые формы работы. Арт-терапевтические методики, как правило, присутствуют во всех используемых программах психокоррекции, дополняя и обогащая их. В своей работе можно использовать такие виды арт-терапии, как сказко-, музыка-, изо- и песочную терапию.

Техника терапии прозой или поэзией позволяет застенчивому малышу в форме сказки, стихотворения, рассказа описывать свои переживания, спрятавшись за спину своего героя, будто к нему самому это не относится. Вместе с ребёнком мы создаём пальчиковый театр и рассказываем сказку. Ребёнок в этой игре раскрывается, и появляется возможность помочь ему преодолеть трудности. Сказочные истории оказывают различное воздействие на личность малыша. Они обладают воспитательным и терапевтическим значением. Смысл каждой сказки ребёнок воспринимает индивидуально, это зависит от личного образа мыслей. Сказки, притчи, легенды, подобранные верно, позволяют создать определённую дистанцию для того, чтобы по-другому посмотреть на личные конфликты и найти разрешение спорных ситуаций, бороться с фобиями. В коррекционной работе также используем такие методы, как рассказывание сказки, сказкотерапевтическая диагностика, изготовление кукол, сочинение сказки, постановка сказки, песочная терапия, рисование сказки.

При использовании музыкотерапии предлагаем ребёнку прослушать различные музыкальные композиции, соответствующие его психическому состоянию, или предлагаем малышу самому принять участие в исполнении музыки: играть на музыкальных инструментах, петь, отбивать такт ногой, хлопать в ладоши. После прослушивания ребёнком любого музыкального произведения предлагаем ему передать свои впечатления от услышанного каким-либо рисунком. Это помогает глубже проникнуть в содержание и настроение музыки. Анализируем с ребёнком то, что он выразил в рисунке, что хотел бы выразить. Зачастую в результате работы появляется просто орнамент или цветовая композиция, реже — натюрморт или пейзаж. Важно, чтобы ребёнок почувствовал и передал по-своему свои впечатления от услышанного.

Одним из эффективнейших методов арт-терапии для детей считаем песочную терапию. Песок и вода — прекрасные инструменты, которые необходимо использовать в игре. Для детей песочная терапия — естественная форма экспрессии, и они с готовностью тянутся к этому, большинство взрослых уже имеют некоторый опыт игры с песком в детстве: на пляже или в песочнице. Песочная терапия становится некоей связью времён или напоминанием о прошлом опыте и является дверью в детство. Ребёнка песок и вода притягивают как магнит, автоматически пробуждая непосредственную игру [3, с. 9]. Всё, что необходимо для проведения песочной арт-терапевтической практики, — это обычная песочница или ящик с песком. С помощью рисования песком, создания песочных замков или других фигур у ребёнка развиваются тактильные ощущения, он становится более раскрепощённым. В практике песочную терапию с дошкольниками обычно организуют в двух вариантах: 1) работа с неоформленным материалом — песком, водой; 2) построение песочных миров, сюжетная игра (по заданной теме или же спонтанная). На первый взгляд, простые действия — выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной жижи, переливание из ёмкости в ёмкость, отделение воды от песка и т. п. — позволяют уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативные эмоции и страхи, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Сначала даём возможность ребёнку потрогать песок, просыпать его между пальцами, почувствовать крупинки, попробовать стряхнуть их с рук, после чего подсказываем малышу, что в песок можно добавить воду. Если ребёнок легко увлекается предложенной игрой, дальше следуем за детской фантазией. Подводим ребёнка к определённой теме, даём возможность ему самому догадаться, что делать и как играть с этими материалами. Дети не любят играть по продиктованным правилам, они выбирают игру сами — в этом суть методов арт-терапии. Через несколько занятий малыши сами хотят развивать, менять игру.

На занятиях по изотерапии предлагаем ребёнку создать рисунок на заданную или произвольную тему. Во время рисования внимательно следим за детскими эмоциями художника, интересуемся, что малыш испытывает, а также чувствует во время рисования. После рисования ребёнок даёт описание, что он изобразил. На этом этапе обучаем анализу происходящего, а также самостоятельного оценивания своей проблемы. При этом малыш развивает выразительность речи и образное мышление. Потом даём свою интерпретацию рисунка, основанную на научных практиках, а также разбираем вместе с ребёнком его художественную работу. Все рисунки после занятий обязательно сохраняются. На следующих сеансах при необходимости их сравниваем с новыми работами для оценивания развития ситуации. Этот метод используем в виде курса по несколько занятий, поскольку изотерапия в комплексе помогает быстрее добиться желаемого результата, т. е. решает проблемы и учит смотреть на мир позитивно.

Заключение. Психика ребёнка характеризуется ранимостью, вследствие чего требует к себе более бережного отношения. Ведь он только учится познавать самого себя, только начинает знакомиться с окружающей средой и другими людьми. Поэтому на своём ещё пока небольшом жизненном пути перед детьми очень часто возникают серьёзные для них трудности, например, в семье или детском обществе. Родители очень хотят помочь своим малышам, но зачастую просто не знают, как это сделать. Ведь объяснения или убеждения, чтение нотаций и предупреждения не помогают, а ребёнок самостоятельно не в состоянии внятно объяснить, что стало причиной его состояния и что конкретно с ним происходит. Например, почему он отказывается идти в садик или чего он опасается в темноте. Именно в этих случаях будут незаменимы арт-терапевтические практики. Применение технологий арт-терапии и арт-педагогики в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания окружающих людей («другого») [4, с. 6]. Поэтому накопившиеся у ребёнка тревожные переживания, он может попытаться их выразить посредством творческой деятельности и почувствовать облегчение.

Список цитируемых источников

1. Киселёва, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : рук. для дет. психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселёва. — СПб. : Речь, 2006. — 160 с.
2. Использование арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками : метод. пособие / сост. : Т. Б. Паршина [и др.]. — Пенза, 2014. — 62 с.
3. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. — СПб. : Речь, 2006. — 176 с.
4. Рыбакова, С. Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития : учеб. пособие / С. Г. Рыбакова. — СПб. : Речь, 2007. — 144 с.