

*Дё Александра Сунсиговна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*№ 26 Детский сад «Островок»*

*Город Южно-Сахалинск, Сахалинская область*

## АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Социализация ребёнка является очень сложным и трудоёмким процессом, в котором детский сад является первым несемейным институт, первым воспитательным учреждением, с которым вступают в контакт дети. Поступление ребёнка в детский сад и начальный период нахождения его в группе характеризуются существенными изменениями окружающей среды, его образа жизни и деятельности и способны вызвать эмоциональный стресс.

На сегодняшний день увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременной её коррекции на сегодняшний день является весьма актуальной. Эта работа необходима для сохранения психического здоровья ребёнка.

Не всегда педагогам и родителям удастся облегчить процесс привыкания детей к условиям общественного воспитания. Немаловажную роль в период адаптации имеет проявление тревожности. Именно возникшая в период адаптации ситуативная тревожность под воздействием различных психотравмирующих факторов способна превратиться в устойчивую черту личности и способствовать возникновению различных невротических состояний.



Тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, многих нарушений развития, ее роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения. Значение профилактики тревожности, ее преодоление важно при подготовке детей и взрослых к трудным жизненным ситуациям.

Дошкольное учреждение первым открывает перед ребенком мир социально-общественной жизни. Детский сад (параллельно с семьей) берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка-дошкольника и играет ее, начиная с первого знакомства и провожая его в школу.

Таким образом, детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Поэтому, очень важно применять в процессе привыкания детей к условиям общественного воспитания методы арт-терапии, как эффективное средство снятия тревожности у детей дошкольного возраста.

Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством. Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребёнка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисуя, ребёнок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к



окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

Важно отметить, что арт-терапия и является универсальным методом психотерапевтического и психокоррекционного воздействия на личность ребенка.

Кроме того, одной из наиболее значимых характеристик арт-терапевтического взаимодействия участников психокоррекционной работы является опыт позитивной совместной деятельности, развитие коммуникативной активности, актуализации ролей «зритель – художник», придание ценности детским переживаниям.

Мною была разработана программа по арт-терапии «Чудесная палитра», целью которой является снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

Структурной особенностью данной программы является блочно–тематическое содержание НОД. Основные разделы группируются вокруг единой темы и методов по арт-терапии.

Система художественно-творческих заданий данного планирования рассчитана на одно занятие в неделю. Продолжительность НОД с детьми старшего дошкольного возраста - 25 минут.

Кратко охарактеризуем содержание блоков НОД, отражающие возможности художественно-творческой деятельности в снижении уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

1-й тематический блок «Что нам осень подарила» - метод штриховка.

Цели 1-го блока: снять мышечное напряжение, оказать благотворное влияние на эмоциональную сферу ребёнка, создать настрой на активность и тонизировать ребёнка.

Для НОД мы использовали тематику – овощи и фрукты. Это были шаблоны – банан, перец, огурец, помидор, лук, яблоко, баклажан, груша и морковь. Дети выбрали по желанию себе шаблон (ситуация выбора). Для



штриховки мы предложили детям цветные фломастеры, так как ими легко оставить след на бумаге без особых усилий, что необходимо при рисовании горизонтальных и вертикальных линий слева направо, сверху вниз и снизу вверх, а также наклонных линий. Вид штрихования дети также выбирали самостоятельно.

В конце НОД была проведена выставка «Что нам осень подарила».

2-й тематический блок «Осенний пора» - метод марания.

Целями 2-го блока является: снять уровень тревожности у детей по средствам работы с гуашевыми красками, помочь выплеснуть агрессию, страх, гнев, что в дальнейшем можно преобразовать во что-то позитивное.

В течение всего тематического блока детям были также даны шаблоны листьев разных деревьев – березы, осины, дуба, клёна. Ребята с помощью гуашевых красок разукрашивали листья, добиваясь, сходство с красками осени: жёлто-зелёный, красно-коричневый, оранжево-жёлтый, красно-зелёный.

В конце НОД была оформлена коллективная работа «Наше осеннее дерево», дети с огромным удовольствием прикрепляли свои осенние листочки на общее дерево.

3-й тематический блок «Зимняя сказка» - метод оттиск.

Цели 3-го блока является: снизить уровень тревожности у детей, повысить эмоциональный настрой.

НОД № 1 «Заснеженное дерево».

НОД № 2 «Зайчик в лесу».

НОД № 3 «Снежинка».

НОД № 4 «Замок снежной королевы».

НОД № 1 «Заснеженное дерево» рисовали дерево с помощью оттиска от листка с дерева.

На занятие ребёнок выбирал себе фон для дерева, засушенный лист для получения от него оттиска.



Для повышения интереса в процессе НОД детям была включена легкая музыка, воспитатель прочитала детям стихотворение о зиме, о красоте природы в зимний период.

В конце НОД все деревья расположили друг с другом, и получилась целая аллея заснеженных деревьев.

НОД № 2 «Зайчик в лесу» рисование зайчика с помощью оттиска листка разной величины.

Каждому ребёнку на занятии дали засушенные листья разной конфигурации и величины. Дети с большим желанием приступили к работе, каждый старался подобрать необходимое для занятия листики. Во время работы с детьми особое внимание уделялось правильному нанесению красок на сухой лист.

НОД № 3 «Снежинка» оттиск снежинки с помощью пенопластового лотка.

Перед НОД всем детям было дано задание принести чистые пенопластовые лоточки для еды.

Для работы воспитатель вырезал плоское дно лоточка, которое заменило детям лист бумаги. Каждому ребёнку выдали по одному плоскому лоточку. Далее ребята обычной шариковой ручкой наносили рисунок снежинки, слегка надавливая на лоток, затем дети ровным слоем наносили отпечаток и прикладывали лист бумаги.

Детями было принято решение, украсить свою групповую комнату красивыми снежинками.

НОД № 4 «Замок снежной королевы» оттиск на бумаге с помощью деталей от конструктора «Лего».

Данное задание ребята приняли с восторгом. Каждый получил по 4 детали «Лего» - призма (треугольник), широкий прямоугольник (двойной параллелепипед), узкий прямоугольник (одинарный параллелепипед), круг (цилиндр). На листе синего, фиолетового цвета дети конструировали замок



«Снежной королевы» по своему собственному замыслу. Ребята с изумлением получали красивые оттиски от конструктора «Лего», что вызывало у них большой интерес. Работы у детей получились красивые и сказочные.

4-й тематический блок «Морские жители» - метод рисование пальцами и ладонями.

Целями 4-го блока является: с помощью красок снять уровень тревожности, агрессию и эмоциональное напряжение.

Методика рисования: нанести нужную краску на поролон, затем обмакнуть в неё ладонь и поставить отпечаток на бумаге в виде: морского ежа, осьминога, медузы и рыбы.

В конце НОД была организована выставка, кто живёт на дне морском.

5-й тематический блок «Животные Африки» - метод сыпучими материалами.

Цели блока: снять эмоциональное напряжение и негативные эмоции, снизить уровень тревожности.

В начале тематического блока детям было дано задание принести разнообразный сыпучий материал: рис (чёрный, белый, бурый), пшено, гречка и т.д.

НОД № 1 «Слон» - сыпучий материал рис белый.

НОД № 2 «Зебра» - сыпучий материал рис белый и чёрный.

НОД № 3 «Тигр» - сыпучий материал пшено и чёрный рис.

НОД № 4 «Жираф» - сыпучий материал пшено и гречка.

Методика рисования: детям было дано задание, нарисовать необходимые «Животные Африки», затем внутри прокрасить клеем ПВА и просыпать сыпучий материал.

В конце НОД дети решили взять свои работы домой и подарить своим родителям.

6-й тематический блок «Весна красна» - метод работа с печатками.



Цель 6-го блока: снять напряжение и агрессию, снизить уровень тревожности, поднять эмоциональный настрой.

НОД № 1 «Цветы».

НОД № 2 «Насекомые».

НОД № 3 «Птичий двор».

НОД № 4 «Весна в лесу».

Методика работы с печатками:

Детям было даны разнообразные печатки по разным темам: «Цветы», «Насекомые», «Птичий двор», «Весна в лесу», которые необходимо обмакнуть в поролон с нужной краской и поставить отпечаток на листе бумаги, где получается сюжет.

На основе проделанной работы по уровню снижения тревожности у детей дошкольного возраста, в процессе изо-терапии, мы сделали вывод:

- занятия по изо-терапии заключают в себе большие возможности в снижении уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

#### Список литературы

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001, 156 - 165 с.
2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций.
3. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост. Велиева С.В. СПб: Речь, 2005.
4. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми». СПб.: Речь, 2008.
5. Короткова Л.Д. «Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста». СПб.: Речь -2001.
6. Къркегор С. Страх и трепет // Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001, 7 - 17 с.
7. Лебедева Л. Д. «Арт-терапия в педагогике» Педагогика, 2000.



8. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. //Ж. «Психологическая наука и образование», 1998 г., № 2.
9. Немов Р.С. Психология.\ Немов Р.С. - М., 2001 г. - кн. 1.
- 10.«Хрестоматия. Арт-терапия». под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001.

