

Индивидуальное консультирование педагогов по проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья проводится по желанию и запросу педагогов.

Важна роль руководителя в проводимой работе по данному направлению. Заведующий активно участвует в проведении всех мероприятий: лекций, тренингов, семинаров, индивидуальных консультаций и бесед.

Таким образом, проведенные с целью повышения уровня психологических и практических знаний и умений педагогов мероприятия способствовали уменьшению тревожного состояния педагогов, повышению их психического тонуса и работоспособности, развитию творческого потенциала и уверенности в себе, повышению стрессоустойчивости, а также снятию нервного напряжения и сплочению педагогического коллектива.

Список использованной литературы

1. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова ; под ред. проф. Е. А. Панько. – Мозырь : Белый ветер, 2010. – 174 с.

2. Москвина, М. В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений : учеб. пособие / М. В. Москвина // Междунар. журн. эксперим. образования. – 2013. – № 9. – С. 17–20.

Ю. Ю. ЯСЕНЧУК, И. В. ВОЛЖЕНЦЕВА

Украина, Переяслав, ПХГПУ имени Григория Сковороды

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Воздействие искусством (арт-терапия) в настоящее время становится все более актуальным благодаря возможностям его благотворного влияния на психику человека. Искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе, оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни [1].

В настоящее время становится все более актуальной как на западе, так и у нас в стране *терапия искусством*, которую можно использовать в качестве психотерапевтической работы.

Впервые термин «терапия искусством» применил Андриан Хилл в 1938 г. Он использовал терапию искусством при лечении больных туберкулезом. Эффективность применения искусства в лечении основывается

на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне [1].

Л. С. Выготский в своем труде «Психология искусства» отмечает, что искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе, что оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни. Л. С. Выготский подчеркивает то, что область бессознательного – это область искусства.

Терапия искусством очень разнообразна – от восприятия произведений до их непосредственного создания. Для психолога-консультанта важно знать, что происходит с человеком, когда он сам создает нечто и когда воспринимает готовые образцы. В практике психотерапии гораздо больше внимания уделяется первой стороне, т. е. когда клиент сам производит что-то, однако не следует забывать, что и восприятие чужих произведений может быть терапевтичным [1].

Использование арт-терапии в практике педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения обосновано присущими ему функциями: воспитательной, развивающей, коррекционной, психотерапевтической, диагностической [2]. Арт-терапия имеет широкие возможности в развивающей и коррекционной работе с детьми-дошкольниками. Позволяет развивать коммуникативные навыки ребенка, способность к сотрудничеству со сверстниками. Наряду с этим арт-терапия – прекрасный способ выразить свои эмоции и чувства [2].

С детьми младшего дошкольного возраста можно использовать рисование пальчиками, оттиск печатками из картофеля, рисование ладошками. Детей среднего дошкольного возраста можно знакомить с более сложными техниками: тычок жесткой полусухой кистью; печать поролоном; печать пробками; восковые мелки + акварель; свеча + акварель; отпечатки листьев; рисунки из ладошки; рисование ватными палочками; волшебные веревочки. В старшем дошкольном возрасте дети могут освоить еще более трудные методы и техники: рисование песком; рисование мыльными пузырями; рисование мятой бумагой; кляксография с трубочкой; монотипия пейзажная; печать по трафарету; монотипия предметная; кляксография обычная; пластилинография [3].

Арт-терапия основана на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке результатов и профессионализма автора: более важен сам процесс творчества, а не результат.

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через

рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно арт-терапия позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми [2].

Современная арт-терапия включает множество направлений. Наиболее применимы следующие арт-терапевтические методы.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. В своей работе мы используем сказки и притчи, что способствует разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

Пескотерапия. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения, а самое главное, он приобретает бесценный опыт самовыражения своих чувств, эмоций, переживаний [3].

Танцетерапия – очень увлекательный и приятный способ психокоррекции. Танец – это язык общения тела и души. Танцетерапия дает возможность выразить глубинные подсознательные чувства, скрытые в подсознании эмоции. Вытащив их на поверхность, можно избавиться от многих комплексов. Танец снимает мышечные блоки, зажимы, поможет справиться со стрессом, поднять настроение. Танец – это не трата энергии, это ее накопление.

Куклотерапия. Для современного ребенка кукла прежде всего милая игрушка, которую можно превратить в символического партнера для игры. Изготовление куклы для детей всегда занимающий процесс. Самодельная кукла помогает раскрыть внутреннюю ценность ребенка. Проигрывание сказки с куклами учит ребенка находить адекватное выражение различным эмоциям, чувствам.

Изотерапия – один из популярных и доступных методов познания себя. На бумаге можно выразить свои страхи, мысли, надежды, глубоко затаившиеся внутри. Это направление способствует освобождению от отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение, дает возможность успокоиться и почувствовать удовлетворение от деятельности. При работе с ребенком изотерапия дает много информации о ребенке и его внутреннем мире: о чем он думает, что чувствует, чего боится, кого и что любит. Дети в буквальном смысле «говорят» с окружающими через свои рисунки [3].

Показания для проведения детской арт-терапии:

- упрямство;
- агрессия;
- страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;
- частая смена настроения;
- задержка речевого и психического развития;
- кризисные ситуации;
- трудности в общении со сверстниками и (или) взрослыми;
- возбудимость или апатичность;
- подготовка к детскому саду / школе и период адаптации;
- потеря родительского контроля над ребенком, непослушание;
- застенчивости и неуверенность в себе;
- агрессивность;
- гиперактивность.

Таким образом, арт-терапия – превосходный метод работы с детьми с различными способностями, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым. Представленный метод необходимо использовать для развития навыков общения. Он является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе, оказывает влияние на становление ребенка как личности, способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей, развивает творческое начало и может помочь ребенку выразить свои эмоции и чувства. Также методы арт-терапии повышают адаптационные способности ребенка к повседневной жизни, снижают утомление, негативные эмоциональные состояния, трудности в общении, застенчивость и неуверенность в себе.

Список использованной литературы

1. Волженцева, И. В. Психология музыкального воздействия : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений специальности «Психология» / И. В. Волженцева. – Макеевка : МЭГИ ; Донецк : Норд-Пресс, 2011. – 348 с.
2. Использование методов арт-терапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/01/09/ispolzovanie-metodov-art-terapii-v-rabote-s-detmi>.
3. Использование методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2019/03/17/iz-opyta-raboty-ispolzovanie-metodov-art-terapii-v-rabote-s.

С. Л. ЯЩУК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина