

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРРЕЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мордоненко О.А.

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: om2400@bk.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псх.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: С каждым годом детей с повышенным уровнем тревожности становится больше. Это обусловлено разными факторами воздействия. Тревожность, в настоящее время, является очень распространенным психологическим феноменом. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, ожидание опасности.

Особое внимание к данной проблеме привлекают дети дошкольного возраста. Актуальность развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста выходит на первый план. Практически все базовые свойства и качества личности человека закладываются в детстве, за исключением тех, которые приобретаются с накоплением жизненного опыта. В данной статье рассматривается один из способов снижения уровня тревожности у детей дошкольного возраста. Этим способом является арт-терапия. Данный метод способен снижать излишнюю возбудимость, тревожность, а также помогает обрести уверенность в себе путем реализации личностных возможностей.

Ключевые слова: тревожность, дошкольный возраст, терапия, арт-терапия, техника, эмоции, чувства, коррекция

ART THERAPY AS A METHOD OF CORRELATION OF ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN

Mordonenko O. A.

Abstract: Every year there are more children with an increased level of anxiety. This is due to various factors of influence. Anxiety is currently a very common psychological phenomenon. Anxiety is considered as an experience of emotional discomfort, the expectation of danger. Preschool children attract special attention to this problem. The relevance of the development of the emotional sphere of preschool children comes to the fore. Almost all the basic properties and qualities of a person's personality are laid down in childhood, with the exception of those that are acquired with the accumulation of life experience. This article discusses one of the ways to reduce the level of anxiety in preschool children. This method is art therapy. This method is able to reduce excessive excitability, anxiety, and also helps to gain self-confidence by realizing personal capabilities.

Keywords: anxiety, preschool age, therapy, art therapy, technique, emotions, feelings, correction

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения [5].

А.В. Шевкун обозначал тревожность, как психологическое явление, которое давно стало центральной проблемой цивилизации. В самой тревожности автор выделяет свойство, которое называется «самоподкреплением», способствующее формированию «выученной беспомощности». Не концентрируемая реакция на тревожности не позволяет изменять поведение. Поведение, в свою очередь, невозможно контролировать, так как оно скрыто за различными поведенческими проявлениями. Также автор в своей статье отмечает работы отечественных и зарубежных исследователей, которые рассматривали тревожность, как психологическое явление [8].

А.М. Прихожан рассматривала тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Спилбергер К. посвятил свои работы исследованиям тревожности и разделил ее на две формы: тревожность, как состояние и как свойство. Его исследования основываются не только на теоретических принципах, но и имеют успех в применении диагностической практики [4].

Говоря о тревожности детей старшего дошкольного возраста, следует отметить такую особенность, как язык чувств. Язык чувств представляет собой выражение переживаний при помощи мимики, это очень важно, так как у детей дошкольного возраста развита непосредственность и импульсивность в рамках выражений собственных эмоциональных переживаний. Эмоции, которые может воспроизводить ребенок, достаточно легки в распознавании. Отрицательный психический фон ребенка

характеризуется значительной степенью подавленности и плохим настроением, в подобных ситуациях возникают серьезные проблемы в коммуникативном взаимодействии. Все эти факты приводят к развитию постоянного чувства тревожности [7].

А.С. Андреева в своей статье посвященной детской тревожности, отмечает признаки тревожных детей: неустойчивая самооценка, отсутствие чувства уверенности, чувство страха и отчужденности, также такие дети отличаются скромностью и застенчивостью. Также тревожные дети имеют низкую самооценку и чаще всего навязывают себе чувство вины при различных неудачах [1].

На сегодняшний день арт-терапия является современным подходом в изобразительной и психологической деятельности специалистов, который имеет ряд своих методов. Под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента [6].

Арт-терапия - это терапевтическая техника, которая выражается через искусство. Эта область терапии возникла благодаря взаимосвязи между искусством и психотерапией. Она подразумевает творческий процесс для улучшения физического, умственного и эмоционального благополучия человека.

Ю.М. Едиханова подчеркивала значимость арт-терапия, как метода коррекции, способного снижать страхи у детей дошкольного возраста, так как она является направлением, включающим в себя множество областей знаний: медицина, психология, культурология, и т.д. [3].

Поскольку арт-терапия достаточно эффективный коррекционный и развивающий метод, его часто используют в работе дополнительного образования, например, Гришина А.В. разработала программу развития творческой индивидуальности средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования [2], а также в работе с детьми, имеющими особенности развития.

Арт - терапия разнообразна и насыщена многочисленными видами, каждый из которых может снять стресс, стабилизировать нервную систему, снизить тревожность, повысить настроение, устранить чувство одиночества, разобраться с фобиями и страхами, а также повысить собственную самооценку, развить самоконтроль и развить творческие способности. Через арт-терапию человек может изучить себя.

Подводя итог о роли использования арт-терапии, как метода в психологии, можно подчеркнуть, что существует огромное количество упражнений и техник арт-терапии. Все они объединяются возможностью увидеть себя в своем творчестве, как в зеркале. При этом не имеет значение, выбранный способ или методика арт-терапевтического воздействия.

Преимущество метода арт-терапии в работе с тревожностью детей дошкольного возраста заключается в том, что он позволяет выразить свои негативные чувства с помощью различных техник, а также способствует формированию когнитивных и коммуникативных функций.

Библиографический список

1. Андреева А.С. Работа с тревожными детьми дошкольного возраста // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2017. – С. 1-4.
2. Гришина А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами АРТ-терапии в учреждениях дополнительного образования: автореферат дис.: [Электронный ресурс]. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002735089>.
3. Едиханова Ю.М. Возможности арт-терапии в преодолении детских страхов. Концепт. – 2017. – №10.
4. Мордоненко О.А. Социальная адаптация детей дошкольного возраста с проблемами в развитии через информационные технологии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 213-216. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659163> (дата обращения: 27.03.2022)
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб., 2009.
6. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. – 2013. – № (3-2). – С. 42-52.
7. Сусанина И. Введение в арт-терапию. – Когито, 2007.
8. Тимофеева О.А. Проявление тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № (11). – С. 1-5.
9. Шевкун А.В. Понятие школьной тревожности в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – С.80-86.
10. Яхина А.А. Цифровая психотерапия: как новые технологии меняют индустрию психологической помощи [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы –

региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 240-244. – URL:
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220773> (дата обращения: 10.04.2022).