

# РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

*Анна Нестеренко*

*Київ*

В період до шкільництва відбувається багато утворень, які є важливими у процесі розвитку особистості дитини. На цьому етапі складається нова емоційна ситуація розвитку. Провідною діяльністю стає гра, під час якої відбувається інтенсивний інтелектуальний та емоційний розвиток дитини, формується готовність до навчання в школі. Велике значення у цьому процесі має арт-терапія.

Арт-терапія – терапія мистецтвом, відносно новий метод психотерапії. Уперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи з хворими туберкульозом і незабаром отримав широке поширення. В наш час ним позначають усі види занять мистецтвом, що проводяться в лікарнях і з лікувальними цілями. Ефективність застосування мистецтва в контексті лікування ґрунтується на тому, що цей метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати і виражати їх на символічному рівні [1].

Спектр проблем, які вирішуються за допомогою технік арт-терапії дуже великий, а саме: внутрішні та міжособистісні конфлікти, кризові стани, травми, екзистенціальні та вікові кризи, втрати, після стресові ситуації, невротичні розлади та багато інших станів та захворювань.

Видами арт-терапії є: бібліо-, казко-, маско-, кольоро-, фото-, відео-, музикотерапія, ігротерапія, анімаційна терапія, орігамі, робота з глиною, терапія з піском.

Мистецтво має значний вплив на наше життя. Для дошкільнят розроблена спеціальна арт-терапія, яка визначається не тільки як творчий розвиток дитини, а також як розвиток дитини в цілому.

Такий вид лікування дуже сильно впливає на внутрішні сили дитини, допомагає розвинути спонтанність, поліпшити увагу, пам'ять. Як будь-яке творче заняття, арт-терапія для дітей, зрозуміло, вдосконалить мислення. Але головна її функція – це здатність заспокоїти, допомогти розслабитися і виплеснути негативні емоції, думки, почуття. Важливо пам'ятати, що максимально приділяючи уваги даному радикальному лікуванню, не варто ставити за мету зробити з дитини Пікассо або іншого шедеврального творця, основне тут – максимально реалізувати творчі вміння малюка.

Розвиваючі ігри для дітей – це прямий зв'язок між моторикою та розумовим розвитком дитини. Вчені (А. В. Антаков-Фомін, М. І. Кольцов, Е. І. Ісенін) довели, що розвиток дрібної пальцевої моторики дитини впливає на становлення та удосконалення мовної функції, сприяє покращенню кмітливості [3].

Арт-терапія для дітей дуже давно визнана в інших країнах. Це особлива форма психотерапії, яка бере основу в мистецтві та творчості. Це може не обов'язково лікування, це може бути лише допоміжний метод усунення стресів у дітей та різних психологічних розладів. І арт-терапія, як Ви вже зрозуміли, – поняття широкіше, тому докладно розглянемо тепер його складові.

У першу чергу, це, звичайно, малювання. Тільки тут акцент робиться не на результат, як такий, а на сам процес. У процесі малювання дитині повинно бути запропоновано максимальну кількість підручних засобів. Поряд з олівцями і фарбами, що є традиційними інструментами для образотворчого мистецтва, арт-терапевтичне малювання передбачає використання воскової крейди, пальчикових фарб, фольги, кольорового паперу, глини, пастель, пластиліну, губки для зафарбовування великих поверхонь, скоч, нитки та інше.

Література, до слова, також відноситься до арт-терапії для дітей. Звичайно, велику роль тут відіграє поезія. У віршах, як довели, психологи, малюк може висловити свої переживання, нібито ставши за спину головного героя. Це дуже допомагає сором'язливим дітям. А читати улюблені казки і розглядати з мамою картинки – це весело, що відволікає від проблем та негараздів.

I, звичайно, музика. Музика, як психологічний інструмент, відомий давно. Але дуже рідко до неї ставляться з належною серйозністю. Почнемо з того, що музика впливає як на дорослого, так і на дитину, на вібраційному, духовному і емоційному рівнях. Музика буває пасивна та активна, тому й музикотерапію розрізняють в активній і пасивній формі. Пасивна форма полягає лише в прослуховуванні композицій, які сприятливо впливають на здоров'я і загальне самопочуття дитини. А в активній формі дитина сама приймає участь в цьому процесі, граючи на музичних інструментах, відбиваючи ногою в такт, ляскаючи руками і просто виконуючи пісню. Арт-терапія з точки зору лікування музикою – це як індивідуально підібрані композиції, так і певні так звані «зцілюють мелодії», які допомагають при певному захворюванні.

Дитина дошкільного та молодшого шкільного віку часто не може точно сформулювати те, що її турбує. Дітям іноді сняться чудовиська, що лякають їх своїм зловісним виглядом. Якщо дитина спробує намалювати або надати образне значення своєму страху, педагог повинен пояснити, що це добрий казковий дракон, який бореться зі злом і захищає маленьких дітей. Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи в контакті з «важкими» дітьми. Дитина може не говорити, або не може визнати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися і виражати себе через рухи тілом. Використання деяких прийомів арт-терапії на заняттях у можуть знімати психічне напруження.

Багато психічних і деякі фізичні відхилення роблять дитину пасивною. Коло її інтересів стає вузьким, потреба в активній взаємодії зі світом знижується. В результаті знижується і здатність до адаптації. Дитина «йде в себе», вважає, що не зможе знайти вихід зі сформованої ситуації. Арт-терапія дозволяє розірвати це порочне коло. Коли дитина займається творчістю, вона винаходить нові й нові способи вираження своїх емоцій, і поступово нові способи спілкування зі світом, тобто втрачені здібності відновлюються.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у

спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості несвідомо переноситься і на звичайне життя.

«Соціальні ігри» – найбільш значущі при здійсненні групових форм арт-терапевтичної роботи. Вони передбачають використання певних норм групової поведінки, у тому числі в процесі спільної образотворчої діяльності учасників групи [2].

Перерахуємо арт-терапевтичні техніки, спрямовані на досягнення позитивних змін в психологічному самовідчутті, емоційну підтримку, вироблення адекватних моделей поведінки дітей та педагогічного колективу: малювання себе, ранні дитячі спогади в малюнках, зображення тиші за допомогою різних матеріалів, зображення свого життєвого простору, створення особистих гербів, прапорів і т.д.; вираження свого настрою, скульптура сім'ї, зображення лінії життя з фіксацією на ній певних подій, домальовування до образу, групова фреска, малювання своїх проблем і т.д. Це можуть бути індивідуальні, парні, групові та колективні роботи; проекти, що допускають в одній темі можливість вибору матеріалу, предмета зображення; малювання на вологому папері, вільне малювання та багато іншого. Також зручні в організації та проведенні на класних годинах з дітьми та семінарах для педагогів групові колажі.

Отже, арт-терапія позитивно впливає на особистість дитини: знижує тривогу, зміцнює ставлення до себе, дає змогу виразити себе, розвиває творчі здібності, почуття. Засобами мистецтва дитина може не тільки виразити себе, але й більше довідатися про себе та інших дітей. Інколи трапляється так, що для деяких дітей – це єдиний спосіб дати світові знати про себе, заявити про свої творчі здібності.

### **Література:**

1. Копытин А. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия / А. И. Копытин, Б. Корт. – СПб. : Речь, 2007. – 272 с.
2. Лешків О. Розвивальні заняття з використанням елементів арт-терапії / Олена Лешків // Психолог довкілля. – 2012. – № 9 (38). – вересень. – С. 37–38.
3. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – 2-ге вид. – К., 2009. – 360 с.