

Арт-терапия как средство снижения тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Научный руководитель – Лебедева Ольга Алексеевна

Зарубина Ирина Петровна

Студент (магистр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии развития и возрастной психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: irisha.-@mail.ru

В настоящее время тревожность детей дошкольного возраста является довольно распространенным психологическим феноменом. В психологической науке нет однозначного определения такого явления как тревожность. Согласно концепции А.М. Прихожан, под тревожностью понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. [3]

В дошкольном возрасте тревожность проявляется в повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям и имеет негативную эмоциональную окраску. Высокая тревожность может служить причиной снижения продуктивности познавательной деятельности дошкольников, создавая эмоциональный дискомфорт, препятствуя установлению и поддержанию контакта в общении со взрослыми и сверстниками. Для дошкольников в большей степени свойственна ситуативная тревожность. Однако, если ребенок часто тревожится, то тревога становится устойчивым состоянием, и как следствие, ведет к формированию тревожного характера личности, становлению заниженной самооценки и пессимизму. Таким образом, именно в дошкольном возрасте имеется большой потенциал для организации работы по снижению тревожности и страхов в детском возрасте.

Одним из эффективных способов коррекции повышенной тревожности ребенка является использование методов арт-терапии в работе педагога-психолога дошкольной организации. Методологической базой арт-терапии является положение о тесной связи художественного творчества человека с его психическим развитием. [2] В качестве основы арт-терапевтического воздействия выступает техника активного воображения, дающая ребенку широкие возможности для самовыражения в продуктах творчества и осознании своего «Я». [1] Арт-терапия работает с подсознанием: образы художественного творчества пациента отражают все страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства. Являясь средством невербального общения, арт-терапия эффективна в работе с пациентами с неразвитой речью, которые не могут словесно описать свои переживания. Вызывая положительные эмоции личности, арт-терапия мобилизует творческий потенциал человека, его внутренний механизм саморегуляции и исцеления.

Все вышесказанное доказывает актуальность включения методов арт-терапии в дошкольном возрасте при работе с тревожностью и страхами и определяет цели нашего исследования - выявить уровень тревожности детей старшего дошкольного возраста, разработать и апробировать программу по снижению тревожности детей методами арт-терапии.

В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (5 -7 лет) МБ ДОУ №231 г. Ростов-на-Дону, общая выборка респондентов составила 72 человека. Эмпирическое исследование включало в себя несколько этапов. На первом этапе работы был определен уровень тревожности дошкольников с помощью методик: методика «Выбери нужное лицо» (Тэмпл Р., Дорки М., Амен В., адаптация Немов Р.С.); проективный рисуночный тест «Дом-дерево-человек» (Дж. Бак).

Качественный анализ результатов диагностирования выявил, что большинство дошкольников (62%) имеют средний уровень тревожности, остальная группа респондентов имеет высокий уровень тревожности (38%), детей с низким уровнем тревожности не выявлено. Значимых различий в уровнях тревожности среди мальчиков и девочек выявлено не было. В детских рисунках чаще всего диагностировались такие признаки как тревожность, чувство неполноценности, недоверие к себе и трудности общения. Поэтому, второй этап работы заключался в разработке педагогом-психологом детского сада проекта программы по снижению тревожности детей с помощью арт-терапевтических методов (мандалотерапия, песочная терапия, сказкотерапия и музыкотерапии).

В настоящее время осуществляется третий этап исследования, заключающийся в апробации проекта, то есть проведении арт-терапевтических занятий. Программа рассчитана на 6 месяцев, с периодичностью занятий - 1 раз в неделю. Промежуточные результаты эффективности программы определяются по результатам наблюдений и бесед с родителями и воспитателями, которые отмечают снижение беспокойства и переживаний детей, повышение эмоционального настроения дошкольников.

На наш взгляд, организация систематической работы с тревожными дошкольниками методами арт-терапии является эффективным средством преодоления тревожности и детских страхов и в целом, повышения уровня их психологического здоровья.

Источники и литература

- 1) Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми СПб.: Речь, 2008.
- 2) Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт - терапия детей и подростков. М.: Когито - Центр, 2007.
- 3) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.