

АРТТЕРАПИЯ КАК МЕТОД СПОСОБСТВУЮЩИЙ РАЗВИТИЮ И СТАНОВЛЕНИЮ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА. ЕГО СОЦИАЛИЗАЦИИ И БОЛЕЕ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

Короткова И.В.
воспитатель
КГКП «Детский сад –
ясли № 102»
акимата города Усть
- Каменогорска
manakova52@mail.ru



Актуальность.

Страхи и другие эмоциональные проблемы характерны для детей 3-5 лет и встречаются в норме у большинства детей этого возраста. Как правило, дети самостоятельно избавляются от многих страхов через спонтанные психотехники, выработанные детской культурой («страшилки», организации походов в «страшные места» и т. д.). Существует группа детей, которые не могут использовать традиционные психотехники самокоррекции вследствие личностных или семейных особенностей, либо степень страха настолько велика, что препятствует его естественной переработке. В этом случае показана индивидуальная коррекционная работа педагога и психолога с ребенком.



Цель.

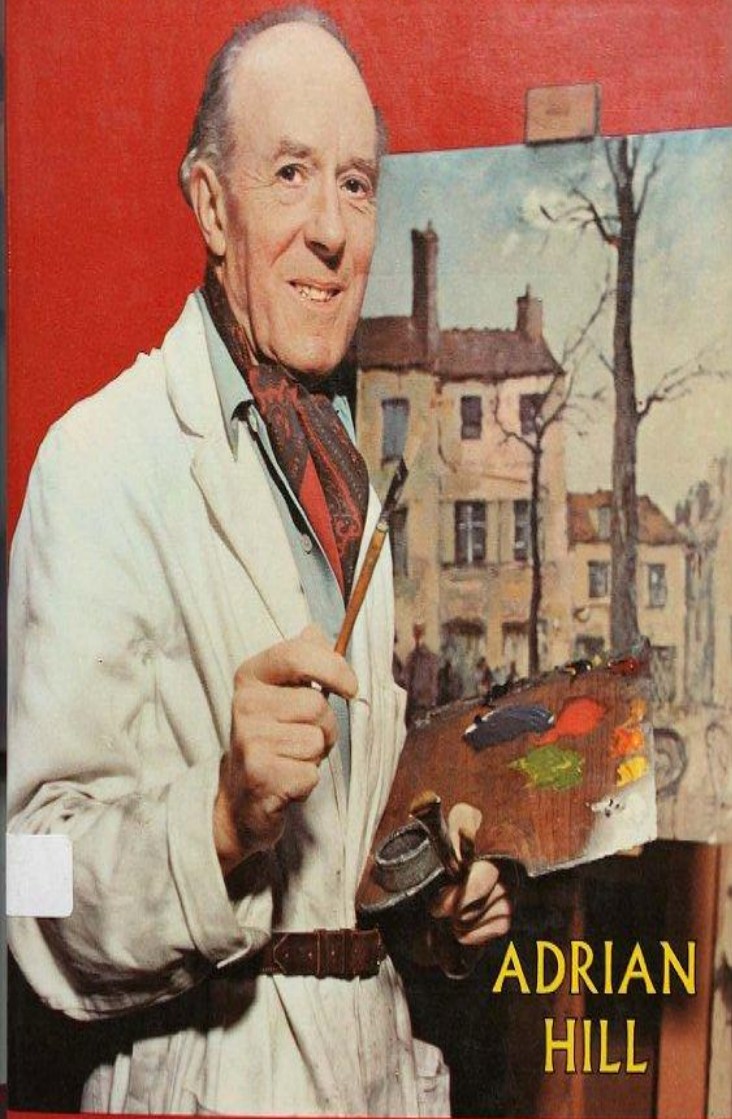
Научить детей дошкольного возраста конструктивным способам разрешения эмоциональных комплексов через рисование.

Объектом моего исследования стало изучение рисования как метода коррекции эмоциональных комплексов.

В настоящее время педагогами и психологами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей (игротерапия, сказкотерапия, арт-терапия и т. п.). В современных условиях именно методы арттерапии, в частности, психотерапии через рисунок, оказываются наиболее эффективными.



THE BEGINNER'S BOOK OF OIL PAINTING



ADRIAN
HILL

OF BBC TELEVISION

Адриан Хилл, в 1938 году, во время лечения от туберкулеза в санатории Мидхарст, рисуя близлежащие объекты, обнаружил, что рисунок помогает его выздоровлению. В следующем году терапия была введена в санаторий, и он был приглашен преподавать рисунок и живопись с другими пациентами. Хилл обнаружил, что практика искусства не только помогает пациентам отвлечься от их болезни или травмы, но и помогает освободить их от психического расстройства, выражая свою тревогу и сцены, с помощью рисунка. В 1942 году Хилл впервые использовал термин арт-терапия и в 1945 году опубликовал свои идеи в художественной книге «Искусство против болезней». Позже он стал президентом Британской ассоциации арт-терапевтов.



Методики арттерапии основываются на том предположении, что внутреннее "Я" отражается в визуальных формах с того момента, как только человек начинает спонтанно писать красками, рисовать или лепить. Хотя Фрейд утверждал, что бессознательное проявляет себя в символических образах, сам он не использовал арттерапию в работе с пациентами и прямо не поощрял пациентов к созданию рисунков. Карл Юнг настойчиво предлагал пациентам выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассматривая их как одно из средств изучения бессознательного. Мысли Юнга о персональных и универсальных символах и активном воображении пациентов оказали большое влияние на тех, кто занимается арттерапией.



Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арттерапию и рисование в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться». В творчестве выразить свои мысли, чувства и фантазии легче, чем рассказать о них.

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания звучат в изображениях более непосредственно, не пройдя цензуры сознания. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания, которых каким-то невероятным, чудесным способом происходит исцеление, и появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить. Речь идет об удивительной пластичности психики ребенка, о его естественной склонности к творческой деятельности, чему не устаешь удивляться.



Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций: мышления, способности выразить себя в речи, представления, памяти, воображения, зрительно-моторной координации. Рисование выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку пережить травмирующие события и ситуации, восстановить эмоциональное равновесие, сформировать психологические защиты и повзрослеть. Оно является одним из эффективных способов коррекции негативных эмоциональных состояний. Именно через рисунок (динамику его изменения) дошкольника, можно, осуществить не только диагностику актуальных эмоциональных проблем, личностного характера, но и довольно успешно проводить их коррекцию.

Специфика арттерапевтической диагностики — в ее гуманности по отношению к ребенку. Диагностический и терапевтический процессы протекают одновременно. При этом легче устанавливаются эмоциональные, доверительные отношения между ребенком и психологом



Анализ проведенной мною диагностики: «Рисунок несуществующего животного», позволяет сказать, что животное нарисованное детьми вызывает неприятные ощущения, зачастую носит агрессивный характер. Созданные детьми рисунки животного показывают, что дети свои страхи и комплексы проецируют на рисунках, это говорит о том, что дети не могут самостоятельно справиться с возникающими эмоциональными проблемами.

Именно через рисунок ребенка, можно, осуществить не только диагностику актуальных эмоциональных проблем, личностного характера, но и довольно успешно проводить их коррекцию. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения.

Кроме того, необходимо отметить, что при наблюдении за детьми в процессе проведения диагностических занятий мы видели, что трудности имеют почти все дети. Это сопровождается чувством тревоги, неудовлетворённости. Свою неудовлетворённость они компенсируют затем в свободной игре, на прогулке, где проявляют себя агрессивно, сердятся, зло смотрят на окружающих и т.д.

Таким образом, в ходе диагностики в совокупности разнообразных методик, выявилась группа детей (18 человек) с высоким уровнем тревожности и страхов, а также с высокой степенью агрессии, и именно на этих детей в первую очередь и была направлена разработанная нами коррекционно-развивающая программа.



В основу коррекционной программы легли следующие

принципы:

- рисунок рассматривается как сфера совмещения диагностики и коррекции;
- рисунок рассматривается как феномен, т.е. комплексно, когда любой отдельный показатель рисунка не может быть однозначно связан с какой-либо отдельной психологической характеристикой ребенка;
- любая характеристика рисунка со временем может изменять свое значение для одного и того же ребенка;
- рисование обязательно должно сопровождаться беседой психолога с ребенком о его рисунке;
- главный персонаж рисунка является метафорой личности ребенка;
- терапевтическая работа с ребенком через рисунок проводится только с согласия родителей или опекунов;
- каждое коррекционное занятие должно заканчиваться позитивными переживаниями ребенка.

Коррекционная работа строилась с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей и представляла собой серию индивидуальных занятий с ребёнком, продолжительностью от 30 до 40 минут, два-три раза в неделю.



Реализовать коррекционные задачи предстояло в несколько этапов:

1 этап: создание единого психологического пространства.

Задачи: знакомство с правилами группы; выделение общепринятых принципов поведения в группе; установление доверительных межличностных контактов; создание психологического комфорта и безопасности;

2 этап: коррекция эмоциональных комплексов через рисование у детей дошкольного возраста;

Задачи: активизация произвольной экспрессии, механизмов восприятия и идентификации эмоциональных состояний; научить детей идентифицировать свои эмоциональные состояния и адекватно реагировать в сложившихся ситуациях; эмоциональное отреагирование детских проблем; знакомство с внутренним миром; дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация; устранение неадекватных состояний и эмоциональных реакций; снижение напряжения; научить ребенка справляться с негативными эмоциями и др.

3 этап: релаксационные восстановительные упражнения для снятия психологической напряженности и подведение итогов занятия. **Задачи:** развитие у детей уверенности в себе; сплочение группы, ритуал прощания; научить ребенка поверить в свои силы; проведение разминки, снятие напряжения среди участников и др.

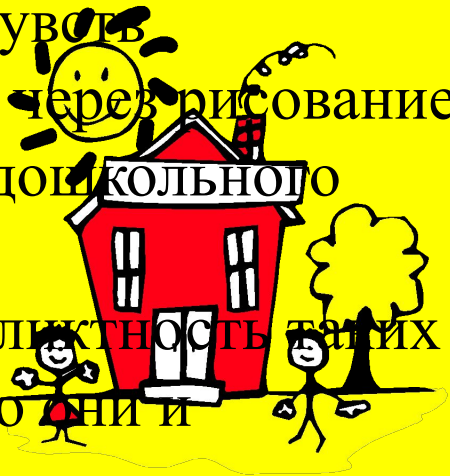


В процессе коррекционной работы с детьми применялись различные изобразительные техники: рисование ладонями, пальцами, кулаком, ребром ладони; по-мокрому; с помощью трафаретов набрызг; с помощью тампона; кляксография.

Кроме того, как дополнение, в ходе занятий, использовались такие психокоррекционные методы, как психогимнастика, игры и упражнения, направленные на создание положительных эмоций у дошкольников. Как известно, игра выполняет большую коммуникативную роль, благодаря ей ребенок освобождается от многих негативных эмоций (страха, агрессии, нарушения поведения и т. д.).

Использование техники рисования обусловлено тем, что для детей дошкольного возраста выражение мыслей и чувств затруднено. Коррекции эмоциональных комплексов через рисование позволяет вербализовать чувства и эмоции у детей дошкольного возраста.

Наказания только усиливают негативизм и конфликтность таких детей, так как привлекают к ним внимание, которого они и добиваются.



При работе с негативными эмоциями ребенка стараюсь ввести в ткань сюжета «волшебная палочка» или другие могущественные силы (волшебник, мягкая игрушка, конфета и т.д.), помогающие персонажу справиться с проблемами, что приводит к значительному облегчению состояния ребенка уже после нескольких занятий. Усвоение могущественной силы позволяет осуществить своеобразный контр перенос с персонажа на самого ребенка. Это достигается предложением к ребенку показать, каким образом персонаж действует с «волшебной палочкой» (могущественной силой). Это позволяет сохранить позитивный якорь, сформированный во время коррекции, и за ее рамками. Следует также добавить, что количество занятий, необходимых для успешной коррекции, может отличаться у разных детей.



На первом этапе работы со страхами, проводила беседы с ребенком. При этом отслеживала внутреннее состояние ребенка, выявляла место локализации страха, его размер, цвет: «Закрой глаза, вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части твоего тела он располагается, имеет ли он форму или нет, какого он цвета, размера». Затем проводится обсуждение ощущений ребенка. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?»

На следующем этапе ребенку предлагалось нарисовать возникший у него образ страха. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого ребенку необходимо осуществить выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться».

В работе со страхами использую технику «Два стула». Ребенок может поговорить со своим страхом. В результате дети могут определить для себя причину возникающих страхов, помириться, подружиться со своим образом страха, заключить с ним определенный договор. В ходе выполнения упражнения и после него обязательно провожу обсуждение с ребенком его состояния. Затем ребёнку предлагается прослушать терапевтическую сказку, отражающую его индивидуальные особенности.



Обычно дети выбирают позитивные методы решения проблемы, то есть хотели подружиться со страхом, чтобы он их больше не пугал. Если ребенок осуществлял подобный выбор, то работа продолжалась. Ему предлагаю нарисовать образ своего страха совсем нестрашным.

По мере расширения сферы общения дети испытывают действие разнообразных социальных факторов, значительно активизирующих их эмоциональный мир. Ребенок учится преодолевать ситуативные эмоции, культурно управлять чувствами. Позволяет этому научиться игра, например, она помогает справиться со страхами.

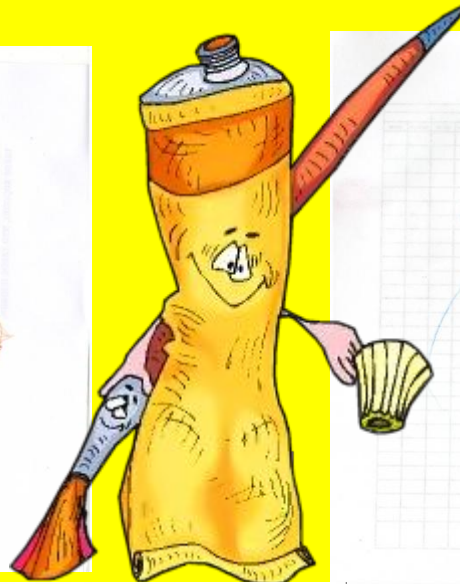
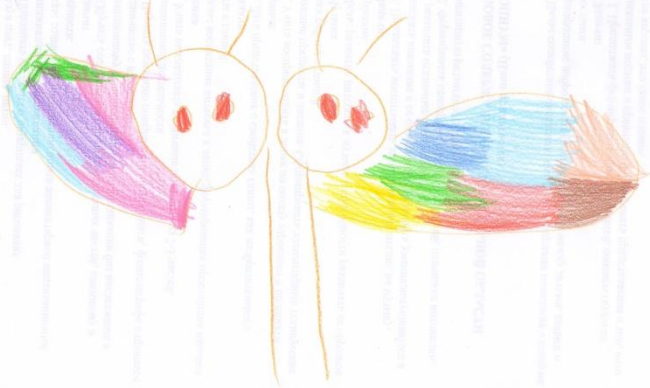


Следует особо подчеркнуть, что невозможно описать четкий алгоритм работы педагога, поскольку каждое занятие совершенно не похоже на другие. Не следует ускорять процесс: если ребенок не чувствует достаточно ресурсов, чтобы преодолеть основной страх, полезно проработать «периферийные» страхи: рано или поздно, в том или ином обличье «коренной» страх проявит себя в рисунке.

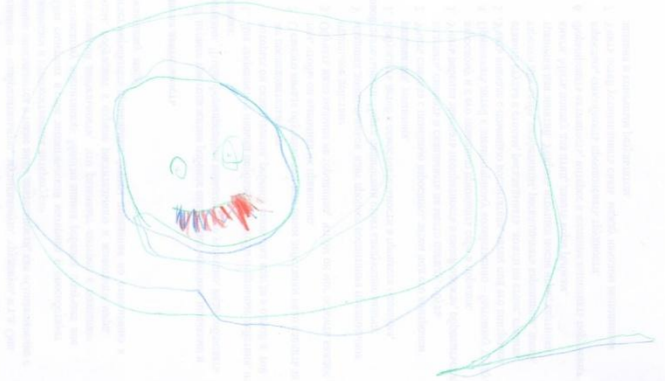
Анализ результатов заключительного этапа экспериментального исследования показал, что программа коррекции эмоциональных комплексов через рисование у детей дошкольного возраста является эффективной



«Рисунок несуществующего животного»



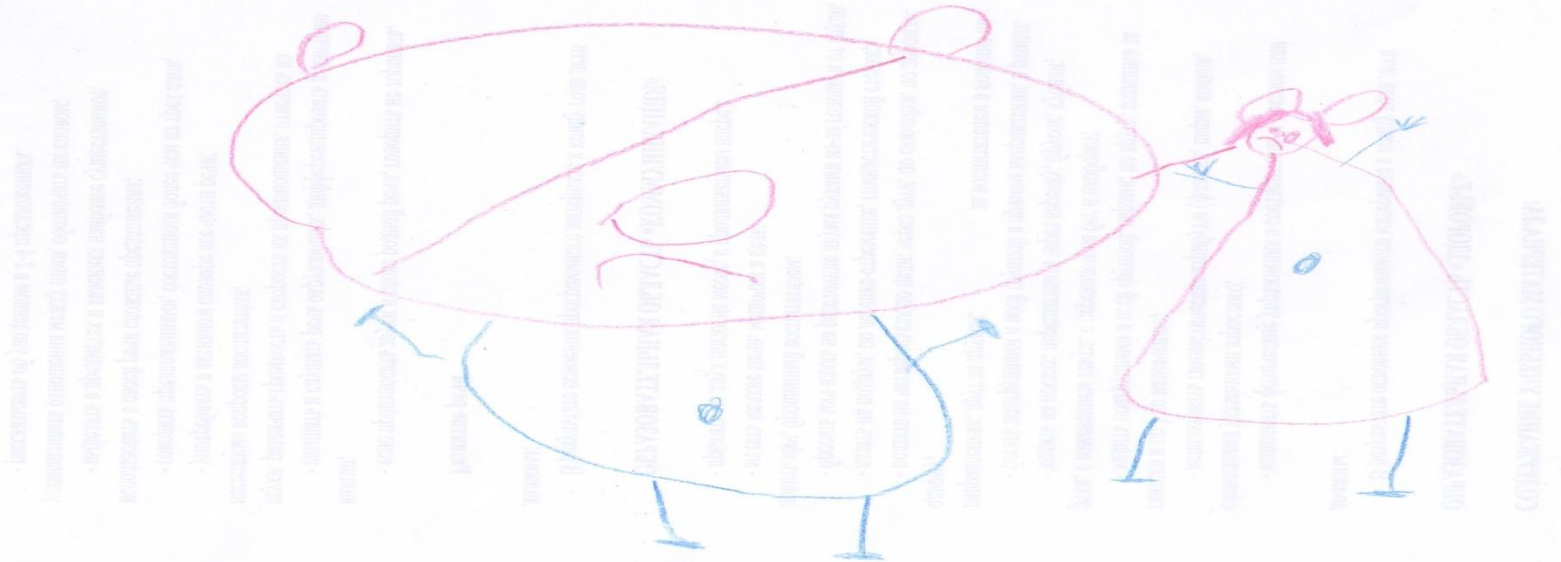
«Страшилки»



«Привидение»

«Страшная рыба»

«Подружились со страхом»



Кляксография.



«Приятно познакомиться». Рисование ладошками.



