

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ В СОПРОВОЖДЕНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДОУ

Скачкова Л.С., Матвеева В.Н.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 91» г. Воронеж.

*«Умело подобранная гамма цветов  
способна благотворно влиять  
на нервную систему лучше,  
чем некоторые микстуры».*

В. Бехтерев

Эмоции, которые испытывает ребенок, оказывают определяющее влияние не только на поведение дошкольника, но и на его познавательную активность в ходе образовательного процесса, эффективность усвоения знаний.

Как правило, позитивные эмоциональные состояния активизируют психическую деятельность дошкольника, способствуют его включенности в образовательный процесс, повышают уровень восприятия и усвоения знаний и умений. Негативные эмоциональные состояния (стеснительность, тревожность, печаль, апатия, раздражение и т.д.) приводят к дискомфорту, внутренней напряженности, расстройству деятельности в целом.

Поэтому обеспечение эмоционального благополучия каждого воспитанника является одной из важнейших задач педагогов нашего детского сада. Так как в современном нестабильном мире часть детей не чувствуют себя защищенными, не чувствуют себя безопасно и комфортно. Ребенок дошкольного возраста, как правило, не обладает механизмами психологической защиты, которые помогают взрослым избавляться от негативных эмоций или снижать их воздействие на психику в целом. Сильные эмоциональные переживания быстрее вызывают в ребенке стрессовое состояние, способствуют истощению нервной системы. Что

негативно сказывается не только на образовательном процессе, но и на физиологическом и психическом здоровье детей.

Своевременно нивелировать проявления психоэмоционального напряжения и предотвратить его последствия, помогают методы и приемы арт-терапии, они обращают внимание на чувства ребенка, помогают ему выразить и познать себя, получить опыт общения и работы в коллективе, развивают его коммуникативность, творческое воображение, позволяют снять эмоциональное напряжение (Кириченко К. В., 2017).

В своей работе мы используем нетрадиционную технику рисования на поверхности воды «эбру».

В разных источниках ее родиной считают разные страны: Индию, Персию, Китай, Японию. Известно, что в Турции она существовала еще в седьмом веке. Затем она распространилась в Европе и получила современное название «эбру». Толкование этого слова неоднозначно, в Турции означает «мраморность», так как плавные переходы красок сильно напоминают узоры, характерные для поверхности этого минерала, в Персии живопись на воде называли *Erbî* - «облака». Краски на воде быстро растворяются в жидкости и приобретают причудливые очертания.

Для работы в технике эбру используются следующие материалы: вода, загуститель для воды, белая бумага формата А4, акриловые краски основных и составных цветов, венчик для замешивания водного раствора с загустителем, деревянные шпажки, гребни, салфетки, кисти. Список материалов можно увеличить по собственной задумке, а именно при необходимости создания особых узоров.

Данная техника заинтересовала тем, что освоить Эбру сможет даже ребенок, который никогда не брал в руки кисть. Как терапевтический метод арт-терапии, она относится к правополушарному рисованию, в процессе которого человек может за короткий срок окунуться в поток бессознательного. Погружаясь в творчество, ребенок расслабляется, снимаются блоки и зажимы.

Давно известно, что цвета вызывают чувства и переживания. Одни из них успокаивают нервную систему, улучшают настроение, другие, напротив, стимулируют, повышают чувство оптимизма и уверенности в собственных силах.

Достоинствами арт-терапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арт-терапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями. В настоящее время арт-терапия (в данном контексте) является наиболее разработанным, чаще всего используемым и наиболее простым в техническом исполнении видом терапии искусством (Колошина Т. Ю., 2010).

Данная техника применяется в работе с дошкольниками 5-6 лет, у которых наблюдались эмоциональные проблемы: высокий уровень притязаний, конфликтность, замкнутость, тревожность, низкая произвольность поведения. Занятия проводятся микрогрупповые и индивидуальные (преодоление негативизма, коррекция страхов), в зависимости от эмоциональных проблем ребенка.

Целью использования современной техники арт-терапии в нашей работе с детьми является содействие эмоциональному благополучию воспитанников, сохранение психологического здоровья, при этом были поставлены следующие задачи:

- Снижение психоэмоционального напряжения, отреагирование собственных чувств и переживаний в процессе творчества
- Обеспечение эмоционально-положительного состояния ребенка.
- Содействие формированию положительной самооценки, повышение уверенности в собственных возможностях и способностях (создание ситуации успеха)
- Развитие механизмов эмоциональной регуляции. (Дать детям возможность на символическом уровне экспериментировать с разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме).
- Профилактика психологического неблагополучия

Занятия и упражнения по знакомству детей с методом рисования на воде носят игровой характер и включают элементы арт-терапии, игровой терапии, сказкотерапии, музыкальной терапии. Структура занятий традиционная. На организационно-мотивационном этапе создается определенный эмоциональный настрой, погружение в тематику занятия.

Например, мы отправляемся в путешествие по осеннему лесу, где на полянке нас встречает Грустинка и Веселинка. Проводится упражнение «Продолжи» (мне грустно, когда..., я радуюсь, когда...). Детям предлагается передать друг другу эмоцию радости и теплоту своих сердец. А затем дошколята с помощью красок пытаются передать свое эмоциональное состояние, или просто нарисовать осенний ковер. Рисунок затем можно использовать как ресурс, когда будет грустно, можно посмотреть на картину, вспомнить яркие краски осени и улыбнуться!

Находясь в творческом пространстве, ребёнок получает возможность самовыражения. Во время рисования дети также могут обратиться к невысказанным желаниям, фантазиям, проработать мысли и эмоции, которые подавляются в повседневной жизни. Прорисовать собственные переживания, являющиеся источником напряжения, в результате чего происходят улучшения в эмоциональной и поведенческой сфере. Однако необходимо помнить, что «работа с ребенком — это процесс, требующий осторожности и деликатности, процесс, при котором происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе ребенка (Киселева М. В.. 2006).

Особое удовольствие доставляет детям работа в парах и создание — общих картин. В процессе выполнения задания создаются условия для развития у детей умения договариваться, уступать, сотрудничать друг с другом, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, выдвигать предложения. Что способствует развитию коммуникативных навыков, повышению уверенности в себе, успешной социализации.

Кроме того, для повышения эффективности работы сотрудничаем с родителями. Проводится не только консультирование родителей, но и

мастер-классы, на которых родители знакомятся с потрясающей техникой эбру, проявляют творческие способности, тесно взаимодействуют с ребенком по созданию уникальных пейзажей.

Совместное участие детей и родителей в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии, позволяет осознать те реальные проблемы, которые испытывает ребенок. В процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, происходит более глубокое понимание родителей себя и внутреннего мира своего ребенка.

Из простых пятнышек краски путем несложных движений получаются удивительные картины. Яркие краски на воде, как правило, поднимают настроение, а получившийся рисунок, вызывает у детей восторг и чувство удовлетворения.

В целом работа с красками и водой снижает уровень тревожности, позволяет экологично выразить накопившиеся чувства, выплеснуть отрицательные эмоции, получить психоэмоциональную разрядку. У детей меняется некомфортное эмоционально-психологическое состояние на спокойное и радостное, улучшается самочувствие. Рисую на воде, ребенок расслабляется. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности, творчеству. Для детей Эбру является прекрасным инструментом развития воображения, цветового восприятия, моторики и креативности мышления.

Эбру — уникальная техника, которую можно успешно применять в сопровождении воспитательно-образовательного процесса в ДОУ для оказания психологической помощи как инструмент гармонизации эмоционального состояния не только детей, но и взрослых.

## **Литература**

1. Кириченко К. В. Арт-педагогические технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения / К. В. Кириченко. — Текст:

непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — No 42 (176). — С. 164-167.  
— URL: <https://moluch.ru/archive/176/45994/> (дата обращения: 22.01.2024).

2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.

3. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. / Колошина Т. Ю., Трусь А. А. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.