

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА

В.С. Заброцкая, М.В. Кожекина

Мозырь, УО «МГПУ имени И.П. Шамякина»

Стресс – реакция организма на воздействие, нарушающее состояние нервной системы человека. Причинами стресса могут являться переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями.

Актуальность нашей работы заключается в том, что современный мир устроен так, что человек попадает в стрессовые ситуации и это естественно

влияет на его здоровье. Поэтому нужно искать методы преодоления этой проблемы. Одним из таких методов является арт-терапия. В настоящее время она утверждается в психотерапии и приобретает все больший вес и важное значение.

Цель исследования – выявление влияния арт-терапии на психологическое состояние детей дошкольного возраста.

В качестве научно-обоснованного, эмпирического, метода арт-терапия начала формироваться примерно в середине XX века. Это направление в своих исследованиях отмечали педагоги-психологи, искусствоведы. Нами был рассмотрен следующий материал: Б. Эдвардс, Г. Ферс (изучали рисование как средство арт-терапии); Б.А. Базыма, М. Купер (выявили влияние цветовой гаммы на состояние организма человека); К. Хендрикс (изучал снятие стресса и депрессий посредством танцев); М.Ю. Алексеева (рассматривала практическое применение элементов арт-терапии); В. Кокоренко (использовал арт-технологии в работе с личностью и группой); Л.А. Аметова (рассматривала формирование арт-терапевтической культуры) [3, 31].

Арт-терапия это не просто уроки рисования, а свободное творчество, с применением различных методик, приемов художественных материалов, которые помогают детям выплеснуть свои страхи, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы средствами изобразительного искусства.

Практически арт-терапия применяется для более тонкого выражения своих проблем, для стимулирования общения и самоутверждения.

Материал и методы. Арт-терапевтическая работа может помочь наладить более тесный контакт с маленькими детьми, научить лучше понимать и принимать их, ведь практически все техники, используемые в ней, сродни детским играм и детским способам самовыражения, будь то рисование красками, лепка из пластилина или сочинение собственной сказки. Цель арт-терапии, как и любой психотерапии, - помочь ребёнку понять, в чем заключается проблема, и рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный. Нами предпринята попытка выявить роль арт-терапии на детей старшего дошкольного возраста, так как дети, как и взрослые, тоже могут испытывать стресс: отдаление от родителей в связи с посещением детского сада, новый коллектив и другое, а также доказать это предположение опытным путём. В связи с этим детям были предложены различные виды изобразительной деятельности (лепка, рисование) как источники преодоления стресса.

В эксперименте приняли участие дошкольники старшей группы детского сада № 27 г. Мозыря. Им были предложены следующие упражнения: “Перенос настроения на бумагу”, где они должны “выплеснуть” свои эмоции, тревоги и страхи на чистом листе бумаги красками, а затем смять и выбросить этот листок, как бы выбрасывая свои негативные эмоции. Упражнение № 2 “Вылепи страх” заключалось в том, что дети должны были вылепить из пластилина то, чего они боятся. После выполненных упражнений были использованы методы анкетирования и опроса среди старших дошкольников.

Результаты и их обсуждение. В процессе выявления результатов и их обсуждения детям были заданы следующие вопросы: Понравились ли вам упражнения? Что вам больше всего понравилось. Анализ данных показал, что арт-терапия положительно влияет на детей, помогает справиться с детскими стрессами, фобиями (боязнь чего-либо, устойчивые проявления различных страхов).

Таблица 1

Этапы эксперимента	Дети с фобиями	Дети без фобий
До тренинга	65%	35%
После тренинга	15%	85%

Таким образом арт-терапия способна успокаивать и утешать детей, снимать психическое напряжение (которое особенно усилилось в наше время), преодолевать отрицательные эмоции, она позволяет развивать у старших дошкольников креативность и совершенствовать внимание, память, мышление; решать проблемы без противоречий; учиться общаться, используя изобразительные средства и выполнять оздоровительно-психологическую и эстетическую функции.

Заключение. Были выделены рекомендации педагогам государственных дошкольных учреждений: воспитателям целесообразно в процессе учебных занятий и самостоятельной художественно-изобразительной деятельности детей применять элементы арт-терапии.

Список литературы

1. Алексеева, М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М.Ю.Алексеева. – Москва, 2003.
2. Аметова, Л.А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт / Л.А. Аметова. – Москва, 2003.
3. Кокоренко, В.Л. Арт – технологии в подготовке специалистов помогающих профессий/ В.Л. Кокоренко. – С.-Петербург, 2005. – 101 с.