**КУ «Міський методичний кабінет»**

**Центр практичної психології та соціальної роботи**

Експрес – бюлетень фахової інформації

для практичних психологів закладів дошкільної освіти

***«Робота з негативними емоційними станами дітей засобами арт-терапії»***

**Ψ**

**Cічень**

**2018**

Проблема адаптації до умов дошкільного навчального закладу виникає в дитини будь-якого віку, коли вона вперше приходить у ясла або дитячий садок. Для такої дитини все незвично: відсутність близьких, незнайомі дорослі, багато дітей, новий розпорядок дня, нове приміщення, незвичні умови. Нове життя потребує від дитини трансформації сформованого раніше стереотипу поведінки. Така різка зміна звичних форм життя викликає насамперед нервово-психічне напруження, не завжди проходить без труднощів, а в деяких дітей супроводжується важкими емоційними переживаннями. У дітей у період адаптації можуть порушуватися сон, апетит, настрій, набуті раніше позитивні звички й навички, іноді підвищується температура тіла, може спостерігатися тимчасова втрата мови.

Легку адаптацію й у певних випадках адаптацію середнього ступеня можна вважати закономірною реакцією дитячого організму на змінені умови життя. Важка ж адаптація свідчить про надмірні психоемоційні навантаження на організм дитини й вимагає відповідної уваги від практичного психолога.

Психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість має враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення основних потреб.

Одним із методів досягнення емоційної рівноваги дитини є подолання її невпевненості та відчуття страху перед навколишнім середовищем. Ігри з сухим та вологим піском, водою, мильними бульбашками, чарівної фантазії фарб і веселих ноток допомагають знімати психічне напруження, а маніпулювання камінчиками, каштанами, крупою розвиває дрібну моторику рук дитини та сприяє розвитку мовлення й мислення.

Практичний психолог може допомогти малечі у процесі малювання фарбами, олівцями, фломастерами, крейдою звільнятися від страху, напруження, негативних переживань. Задля цього можна запропонувати різні теми малюнків: «Коли я вдома один», «Я засмучений», «Що мені снилося?», «Ми радіємо», «Мій страх» тощо. Головне, щоб дитина усвідомила свої переживання і спробувала передати їх на папері.  
 Сучасний напрям психологічної науки і практики, в якому поєднано методики і техніки активізації та корекції психічного розвитку особистості засобами художньої творчості – є арт-терапія. Техніки арт-терапії запозичені з мистецтва: малювання, ліплення, колаж, орігамі тощо.

У роботі з дітьми до методу арт-терапії звертаються, виявивши, зокрема, такі проблеми:

* тривалий поганий настрій, пригніченість через переживання стресогенних подій;
* тривожність, страхи та фобії;
* гіперактивність, імпульсивність, агресивність;
* недостатній рівень розвитку комунікативних навичок і творчих здібностей;
* вплив негативного досвіду сімейних взаємин.  
  Щоб ефективно організувати роботу з арт-терапії, слід адекватно, відповідно до індивідуальних особливостей дитини та рівня її розвитку, дібрати форму роботи, тип і техніку арт-терапії.

У роботі з дошкільниками арт-терапія застосована як у груповій так і в індивідуальних формах.

Індивідуально працюють з дітьми зазвичай для зняття в них емоційного напруження, подолання дитячого негативізму, наслідків авторитарного виховання.

Групову форму арт-терапії частіше використовують у роботі з дітьми, які мають страхи, проблеми взаємодії з однолітками, у зв’язку з імпульсивністю та гіперактивністю.

Розрізняють директивний і недирективний типи арт-терапії з дітьми. За не директивного типу зміст, тривалість, форму і засоби малювання обирає дитина, щоб розкрити творчий потенціал дитини або ж ближче познайомитися з нею.

Для розв’язання конкретних проблем – страхів, агресивності, імпульсивності тощо – використовують переважно директивну арт-терапію.

У такому разі тему і хід арт-терапевтичного заняття визначає практичний психолог.

Із дошкільниками заняття з арт-терапії проводять раз на тиждень, тривають вони 30-40 хв. Зазвичай арт-сесія передбачає 10-15 занять.

Найпоширенішим видом арт-терапії у роботі з дітьми є ізотерапія – терапія засобами малювання. Найчастіше ізотера пію використовують, щоб подолати проблеми, зумовлені емоційною деривацією, тривожністю й страхами, почуттям самотності, низькою самооцінкою, конфліктними міжособистісними взаєминами.

На заняттях з арт-терапії практичному психологу не слід обмежуватися стандартними прийомами й техніками, а проявляти творчий підхід та професійну інтуїцію, добираючи оптимальні прийоми і техніки.