

Едиханова Юлия Мансуровна,

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии развития и педагогической психологии ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск
edikhanova79@mail.ru



Багаева Лаура Артуровна,

студентка ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск
bagaeva.laura2011@yandex.ru

Возможности арт-терапии в преодолении детских страхов

Аннотация. В статье рассматривается понятие страхов, их виды и влияние на развитие личности, а также основные направления арт-терапии, особенности художественного творчества, преимущества и возможности использования арт-терапии для коррекции страхов у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: арт-терапия, страхи, дети дошкольного возраста, развитие личности, психокоррекция.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

В настоящее время, в условиях социальной нестабильности, личность ребенка подвержена влиянию множества неблагоприятных факторов, способных не только замедлить развитие, но и обратить его вспять. Ребенок как одна из самых хрупких частей общества подчас неспособен справиться с отрицательным воздействием окружающего мира. Это послужило причиной проведения ряда экспериментальных исследований, в результате которых выяснилось, что среди возможных последствий наиболее распространенными являются страхи и тревожность.

Страх, иначе говоря, инстинкт самосохранения – это одна из основных эмоций, угрожающих психическому здоровью ребенка. Первым, кто проанализировал причины возникновения и развития эмоционально негативных состояний, был А. И. Захаров. Он привел множество статистических данных, исходя из возникновения различных факторов окружающего мира: семья и ее влияние на становление страхов, половая принадлежность, взаимосвязь возрастной динамики и наличия страхов, так как маленьким детям свойственно реальное восприятие окружающей среды, их страхи носят выраженный характер и зависят от социальной, психологической, экономической среды и т. д. [1]

Каждый этап взросления имеет свои особенности, в дошкольном возрасте одной из них является сильная зависимость от взрослого, впоследствии влияющая на развитие личности ребенка. Примером могут быть родители с увеличенным числом страхов, повышенной тревожностью или неврозом, что сказывается на увеличении числа страхов у детей дошкольного возраста, в результате образуется замкнутый круг. Детская психика, в отличие от психики взрослого человека, более восприимчива к различным воздействиям, в том числе и неблагоприятным. Ранимость и неспособность противостоять могут спровоцировать возникновение невротических страхов, сопровождающихся длительными переживаниями на фоне перенапряжения нервных про-

цессов [2]. В результате развития невротических страхов ребенок становится необщительным, скованным и напряженным, поэтому требуется особое внимание психологов, педагогов и родителей. Положительный эмоциональный контакт является фундаментальной основой для нервно-психического развития ребенка, следовательно, очень важно заблаговременно заметить изменения, происходящие с ребенком, чтобы скорректировать свои отношения.

Страхи – неотъемлемая часть нашей жизни, в целом они бывают двух видов: врожденные и приобретенные. А. И. Захаров выделил наиболее полную классификацию страхов, исходя из их характера, степени реальности и интенсивности. По характеру страхи подразделяются на природные, социальные, ситуативные и личностные. По степени реальности они бывают реальными и воображаемыми. По степени интенсивности – острыми и хроническими [3].

Помимо видов страхов А. И. Захаров выделяет уровни страха: обычный, естественный и патологический. Согласно его мнению, обыкновенный страх кратковременен, обратим, никак не касается ценностных ориентаций человека, не оказывает сильного воздействия на характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, в определенных случаях страх выполняет защитную функцию, так как дает возможность избежать соприкосновения с его объектом. На патологический страх указывают его весьма яркие формы выражения (ужас, потрясение, эмоциональный шок), затяжное, трудно реверсируемое течение, произвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны сознания, отрицательное влияние на межличностные взаимоотношения, характер, адаптацию человека к окружающей действительности [4].

Для того чтобы помочь ребенку справиться со страхами, необходима специальная коррекционная работа. Современная практическая психология предлагает множество вариантов преодоления страхов, при этом психотерапия в широком смысле рассматривается как наиболее приемлемое и действенное средство. Существуют различные виды терапии, которые используются в практической работе со страхами. Методы арт-терапии для детей дошкольного возраста являются одними из наиболее подходящих, так как в дошкольном возрасте ведущий вид деятельности – игра, а важнейшая продуктивная деятельность – рисование. Таким образом, арт-терапия как контрсуггестивная практика может обеспечить освобождение ребенка от внушенных страхов. Таким образом, ребенок через взаимодействие со взрослым осваивает элементы самоисследования, саморегуляции и самоконтроля.

Арт-терапия – это направление, включающее в себя множество областей знаний, таких как психология, медицина, педагогика, культурология и другие. В основе арт-терапии лежит художественная практика, в ходе терапии человек проецирует свои внутренние переживания посредством творчества, используя при этом множество материалов. Это направление терапии позволяет одновременно работать с группой детей как одного, так и разных возрастов; может быть адаптировано для работы с одним ребенком. Эффективно для коррекции разнообразных страхов, но прежде всего тех, которые вызваны воображением: боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, транспорта, сказочных персонажей и др. [5]

Через занятия художественным творчеством арт-терапия оказывает психологическое воздействие и используется как инструмент для развития и гармонизации психической деятельности человека. Данное направление позволяет проецировать состояние своего внутреннего «Я» на продукт деятельности, избавляя ребенка от внутреннего конфликта и чрезмерного напряжения, что, в свою очередь, приводит к освобождению, катарсису. Использованием сотворчества для развития личности в процессе психотерапии, занимались такие психологи, как А. И. Аржанова, И. П. Воропаева, В. Г. Нечаева, Р. В. Овчарова, Н. Э. Фаас.

Терапевтический процесс оказывает воздействие на психику и позволяет не только понизить количество страхов, уровень тревожности или агрессивность, но и обрести устойчивость, уверенность в себе, включая положительные паттерны поведения и переживания. Арт-терапия способна наиболее мягко и гуманно поддержать личность ребенка, стремительно приумножить его способности к самопознанию, что отражается в работах Дж. Аллана, М. Бурно, А. И. Копытина, Л. Д. Лебедевой, Л. Ловенфельд, Е. Г. Макарова.

Имея широкий спектр возможностей, арт-терапия позволяет выбрать ребенку, чем бы он хотел заняться. Арт-терапия как акт творения подразделяется на следующие направления [6]:

- 1) изобразительное искусство (работа с цветом, рисунком, пластилином, лепка из глины, аппликация, рисование песком);
- 2) музыкальная и танцевальная терапия;
- 3) библиотерапия (чтение прозы, стихотворений, сказкотерапия) и имаготерапия (театр, создание образов, кукол).

Изотерапия позволяет выражать свои чувства, используя бумагу, пластилин, краски, цветную бумагу, карандаши и другие изобразительные средства. Со временем страх вырастает в ребенка, а ребенок вырастает в страх, и отпустить его может быть очень сложно. Используя же средства изображения, лепки, он проецирует свои страхи на бумагу, пластилин или глину. Рисование и лепка также могут помочь проследить хронологию детских страхов и причину их возникновения, а сами продукты деятельности, сломанные, смятые или выброшенные, послужат средствами освобождения. Лучше всего, когда ребенок дорисовывает, насыщая рисунок позитивом или юмором. Ведь эмоции страха отступают там, где есть смех и хорошее настроение. Если страхи ребенка воображаемые (например, отрицательные сказочные персонажи), то данный метод будет действенен. Таким же образом можно работать с отрицательными эмоциями: обидой, чувством вины и ненавистью.

Изотерапия разгружает нервную систему, успокаивает детскую психику и улучшает мелкую моторику. Этот метод работы – один из лучших, так как позволяет узнать, о чем думает ребенок, чего боится, стесняется и что его беспокоит во сне.

В процессе рисования происходит «оживление» чувства страха и осознание условного характера его изображения. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между взрослым и детьми, усиливают ожидаемый результат.

Не менее сильное воздействие на ребенка оказывает музыка и хореография. Слушая музыку, играя на инструментах, ребенок активизируется, преодолевает негативные установки и отношения, получает множество положительных эмоций и чувств, он переключается и забывает о страхе, постепенно замещая его. Музыка расширяет детское сознание, делая ребенка внутренне сильнее и мудрее. Эмоциональная сфера, претерпевая изменения, укрепляется [7].

Такие направления, как библиотерапия и имаготерапия, идущие рука об руку, способны оказывать не менее сильное влияние. Используя сказку, рассказ или стихи, при пересказе драматического произведения, в инсценировке или без нее, мы даем ребенку возможность перевоплотиться, а значит, стать уверенным в себе, бесстрашным героем. Для театрального, костюмированного представления также можно использовать кукол [8].

Психокоррекционные упражнения, в которых используются способы арт-терапии, имеют свои преимущества:

- дети не утомляются на протяжении длительного времени;
- сохраняется высокая работоспособность, личная заинтересованность;
- методы не требуют больших финансовых затрат.

Страх, тревожность, недостаток коммуникативной активности легко устраняются творческим процессом и итоговым результатом.

Для ребенка дошкольного возраста одним из способов познания себя, своих возможностей, а также окружающего мира со всевозможными моделями поведения является рисование. Оно также позволяет выразить чувства и эмоции, включая те, что ребенок не осознает. Несмотря на это нельзя утверждать, будто часто рисующий ребенок ничего не боится или вовсе не имеет трудностей, скорее, вероятность появления страхов у него значительно меньше, что уже имеет немаловажное значение для его психического развития.

Механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя мотивированную структуру. От того, насколько мы знакомы с причинами появления страхов и особенностями их развития, будет зависеть успешность их коррекции. Немаловажно понимание чувств ребенка и того, чего он хочет; также положительный пример родителей будет служить в качестве предпосылки к успешному устранению страхов. Нельзя пренебрегать страхами ребенка, равно как и гиперболизировать их, нельзя использовать страх для манипуляций, ругать и наказывать за то, что он боится, ведь родители несут ответственность за состояние и самочувствие своего ребенка. Поскольку влияние родителей на детскую психику бесспорно, то способность ребенка противостоять внешним и внутренним угрозам будет зависеть и от них.

Посредством рисования в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть страхи того, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем идут страхи, основанные на реальных событиях, повлекших за собой травму, произошедших достаточно давно, но несмотря на это оставивших неизгладимый эмоциональный след в памяти ребенка. Недостаточный эффект от рисования страхов может наблюдаться, если травмирующие события произошли недавно, это может быть укус собаки, авария и другое. Также не следует бояться оживления страхов в процессе рисования, так как это одно из условий успешной коррекции: лишь проработав страх, можно от него избавиться. Гораздо хуже для ребенка, если страх останется внутри и продолжит мучить психику. В случае, если ребенок потерял родителей, мы не можем по этическим причинам просить отобразить этот страх [9].

Важно помнить, что арт-терапия предназначена для самовыражения внутренних переживаний, самопознания через творчество и повышения адаптационных функций личности, поэтому главной задачей будет не научить ребенка рисовать, а скорее использовать рисунок как проекцию. В связи с этим может возникнуть ряд проблем, одна из которых – страх ребенка сделать что-либо неправильно, поскольку он может заранее переживать свою неудачу [10].

Участие родителей – важный аспект терапии, они, как никто другой, должны помогать ребенку в борьбе с его страхами, стремиться поощрять детей к рисованию, хвалить и поддерживать, даже в мельчайших попытках. Если же родители сами имеют высокий уровень страхов и тревожности, то эффект от рисования снизится практически вдвое. Также отрицательно будут влиять и отсутствие жизнерадостности, бесконечные переживания и разговоры о самочувствии. Подобная атмосфера в семье неизбежно повлияет на ребенка и на процесс терапии, обычно дети в таких семьях меньше рисуют, играют, в их работах заметно преобладают темные цвета. Продуктивность от рисования будет зависеть и от того, кто дает ребенку задание нарисовать страх: если это доброжелательный посторонний взрослый, то результат будет более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это прослеживается, если родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая свои собственные.

Ребенку может быть очень сложно нарисовать свой страх, он может уклоняться, говорить, что ничего не боится, предложить другую тему рисунка или просто отказаться рисовать. Как правило, в этом случае страх настолько сильный, что ребенку страшно даже думать о нем, не говоря уже о том, чтобы изобразить на бумаге. Может возникнуть и ряд других причин, например, ребенок стыдится своего страха, если чувство стыда вызывают родители или значимый взрослый, либо он не желает признавать страх, тем более афишировать. Подобное сопротивление представляет собой действие защитных психических механизмов. В этих случаях необходимо использовать метод игротерапии и постепенно подвести ребенка к тому, чтобы он нарисовал свой страх. Данный способ будет действенен как в случае сильного страха, так и в ситуации, когда ребенок его стыдится или пытается справиться с эмоциями.

Принято считать, что страхи – это эмоциональные нарушения или неприятные нам переживания. В норме они выполняют функцию самосохранения, поэтому необходимы для правильного функционирования психики и построения поведения. Однако большое количество различных страхов у ребенка является показателем предневротического состояния. В случае со страхами, которые нарушают развитие личности, препятствуют взаимодействию с окружающим миром, общению, то есть являются патологическими, необходима специальная коррекционная и оздоровительная психотерапия. Арт-терапия же позволяет осуществить необходимое воздействие мягко и гуманно, не только избавляя ребенка от страхов, но и способствуя гармоничному личностному и психическому развитию.

Таким образом, арт-терапия как метод коррекции страхов в дошкольном возрасте должна использоваться для оказания психологической помощи ребенку.

Ссылки на источники

1. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Изд-во Союз, 2005. – 448 с.
2. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
3. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей.
4. Там же.
5. Копытин А. И., Свистовская Е. Е., Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Научно-методический электронный журнал «Практической Психологии и Психоанализа». – 2007. – № 4. – С. 1–26.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2009. – 160 с.
7. Корсакова Н. А. Музыкальная терапия в музыкальном благополучии дошкольника // Воспитатель ДОУ. – 2016. – № 2. – С. 29.
8. Поштарева Т. Использование народных сказок в образовательном процессе // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 5. – С. 24–28.
9. Орлов А. Б., Орлова Л. В., Орлова Н. А. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 7.
10. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Указ. соч.

Julia Edekhanova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of Developmental Psychology and Educational Psychology Chair, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk
edikhanova79@mail.ru

Laura Bagaeva,

Student, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk
bagaeva.laura2011@yandex.ru

Correction of fears in preschool age children by means of art therapy

Abstract. This article deals with the concept of fears, their types and influence on personal development. The authors also study the main trends of art-therapy, artistic creativity features, some advantages of art-therapy use for fears correction in pre-school children.

Key words: art therapy, fears, pre-school children, personal development, psychological correction.

References

- Zaharov, A. I. (2005). *Dnevnye i nochnye strahi u detej*, Izd-vo Sojuz, St. Petersburg, 448 p. (in Russian).
- Zaharov, A. I. (2000). *Proishozhdenie detskih nevrozov i psihoterapija*, Izd-vo JeKSMO-Press, St. Petersburg, 448 p. (in Russian).
- Zaharov, A. I. (2005). Op. cit.
- Ibid.
- Kopytin, A. I. & Svistovskaja, E. E. (2007). "Art-terapevticheskie metody, ispol'zuemye v rabote s det'mi i podrostkami: obzor sovremennyh publikacij", *Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal "Prakticheskoy Psihologii i Psihoanaliza"*, № 4, pp. 1–26 (in Russian).
- Kiseleva, M. V. (2009). *Art-terapija v rabote s det'mi: rukovodstvo dlja detskih psihologov, pedagogov, vrachej i specialistov, rabotajushhih s det'mi*, Rech', St. Petersburg, 160 p. (in Russian).
- Korsakova, N. A. (2016). "Muzykal'naja terapija v muzykal'nom blagopoluchii doshkol'nika", *Vospitateľ DOU*, № 2, p. 29 (in Russian).
- Poshtareva, T. (2009). "Ispol'zovanie narodnyh skazok v obrazovatel'nom processe", *Doshkol'noe vospitanie*, № 5, pp. 24–28 (in Russian).
- Orlov, A. B., Orlova, L. V. & Orlova, N. A. (2011). "Psihologicheskie mehanizmy voznikovenija i korrekcii vnushennyh detskih strahov", *Voprosy psihologii*, № 3, p. 7 (in Russian).
- Kopytin, A. I. & Svistovskaja, E. E. (2007). Op. cit.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	29.08.17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	10.09.17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	10.09.17	Опубликована <i>Published</i>	31.10.17



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Едиханова Ю. М., Багаева Л. А., 2017