**Использование арт-терапии в коррекции и развитии эмоциональной сферы дошкольников**

Педагог-психолог МКДОУ БГО Центра развития ребенка -

детского сада №11 Пащенко Н.М.

Психологической наукой доказано, что эмоциональная сфера особенно интенсивно развивается в период дошкольного детства. В этом возрасте активно усваиваются способы выражения и проявления эмоций и чувств, с которыми ребенок сталкивается в процессе общения с другими людьми. Эмоции - это своеоб­разный калейдоскоп впечатлений и переживаний, с помощью которых ребенок взаимодействует с окружающим миром, од­новременно познавая его. Эмоциональную жизнь старшего дошкольника формиру­ют взаимоотношения с воспитателем, отно­шения в семье с родителями, коллектив группы - отноше­ния с детьми и положение в коллективе.

В современном обществе, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые не всегда уделяют достаточное внимание эмоциональному развитию, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка. По- моему мнению, воспитание и обучение дошкольника должно быть ориентировано как на развитие когнитивных процессов, так и на развитие чувственной сферы ребенка.

Наблюдая за детьми, их общением и поведением, работая с ними, я поняла, что **проблема** заключается в том, дети затрудняются выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом, рассказывать о своем внутреннем мире, зачастую им сложно понять свое эмоциональное состояние и чувства других людей.  Часто раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская агрессивность, конфликтность, тревожность. Это состояние возникает от внутренних переживаний ребенка. В связи с этим могут дошкольники испытывать эмоционально-психологическое неблагополучие. Столкнувшись с этой проблемой в своей практике, у меня, как у педагога-психолога, возникли вопросы, связанные с поиском новых эффективных методов и приемов развития эмоциональной сферы ребенка способствующих улучшению психологического благополучия дошкольников.  Я обратила свое внимание на метод арт – терапии. Арт-терапия представляет собой метод коррекции и развития посредством творчества. Причем, важен сам процесс, а не конечный продукт и его оценка.

 Гармонизацию внутренней и социальной жизни людей испокон веков эффективно осуществляет искусство, в частности, художественная (творческая) деятельность как средство собственной активности индивида. В онтогенезе эстетическое воспитание закладывает основы мироощущения, развивая положительные эмоции как фундамент мировоззрения в построении картины мира ребенка. В настоящее время возникает необходимость рассматривать искусство не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики и коррекции психосоматических и эмоциональных нарушений, защиты детской психики от агрессивных воздействий внешней среды.

 Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством.

Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисуя, ребенок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения.

На занятиях с элементами арт – терапии ребенок может выражать и негативные эмоции, как бы «выплескивая» их на продукты своей деятельности. Он может рвать не понравившийся рисунок, деформировать и трансформировать работы из теста или глины; пачкаться изобразительными материалами; полностью закрашивать свою работу и создавать на ее месте новую и т.д. Таким образом, снижается эмоциональное напряжение.

  Использование методов арт-терапии позволяет решить сразу несколько задач:
1.Укрепление психического здоровья ребенка, через стабилизацию эмоциональной сферы.
2.Развитие произвольности, умения управлять своими эмоциями, чувствами.
3.Развитие внутреннего потенциала и творческой активности ребенка.

Арт-терапия представляет собой широкое понятие и включает в себя:
- музыкальную терапию;
- танцевальную терапию;
- художественную терапию (рисунок и живопись);
- драма-терапию (театро-терапия);
- сказкотерапию;
- игровую терапию;
- песочную терапию.

В работе по коррекции и развитию эмоциональной сферы старших дошкольников я стала включать методы арт - терапии в каждое занятие. В рамках художественной терапии использовала нетрадиционные техники рисования: рисование краской ладошками и ножками, техника свеча и акварель, метод оттиска. Техника «свеча и акварель» позволила детям соприкоснуться с волшебством и вызвала сильный эмоциональный отклик. На белой бумаге свечой заранее я рисовала различные фигурки и узоры, дети не знали об этом, и на их взгляд получали чистые листы для рисования. Затем предлагала детям закрасить лист акварелью в один или несколько цветов. Появляющиеся белые контуры картины вызывали у детей удивление, восторг и порождали массу вопросов и идей о том, как это возможно. Так же использовала рисование нетрадиционными материалами - рисование на соли, различных крупах, кофе.

Активно стала использовать песочную терапию в детском саду. Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и  в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое. Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей) и заряжает позитивными эмоциями.

В последующем наблюдение и диагностическая работа показали, что дети стали менее конфликтными, меньше стали проявлять агрессию и неуравновешенность, тревожные и застенчивые дети стали более спокойными и общительными. Дети стали внимательнее друг к другу. Повысился уровень сопереживания другим людям и сочувствие к их трудностям. Показатели положительного эмоционального самочувствия ребенка в детском саду выросли. Все это позволило судить об эффективности используемых методов.

Дети редко осознают свои психологические проблемы, как что-то мешающее им жить. Они еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Поэтому методы арт-терапии, позволяющие выразить свое состояние через рисунок, сказку, пластилиновую фигурку, игру так хорошо подходят для работы с детьми. Положительной динамики в эмоциональной сфере удается добиться за счет предоставленной возможности детям выразить все накопившиеся у них эмоции, за счет предоставленной иной схемы взаимодействия с окружающем миром.

Литература.

1. Белозорова Л.А. Арт-терапия как средство психокоррекции нарушений  эмоциональных состояний детей – дошкольников: Автореф.дис. … канд. психол. наук. Курск, 2011.
2. Копытина А.И., Практикум по Арт-терапии. – СПб.: Питер, 2001.-448с.
3. Мерфи Дж. Арт-терпия в работе с детьми и подростками. Вопросы психологии. - 1998. - № 1. - С.10-16
4. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
5. Первин Л. Арт-терпия. Теория и исследования. - М.: Инфра-М, 2001. – 284 с.