

## Использование метода арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений дошкольников

Е. В. Маркман<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Русская христианская гуманитарная академия, 191011, Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 15

### Сведения об авторе

Елена Валерьевна Маркман,  
SPIN-код: 4457-5441,  
e-mail: lev195197@gmail.com

### Для цитирования:

Маркман, Е. В.  
(2020) Использование метода арт-терапии в коррекции эмоциональных нарушений дошкольников. *Психология человека в образовании*, т. 2, № 3, с. 277–287.  
DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-3-277-287

Получена 2 июня 2020; прошла рецензирование 6 июля 2020; принята 12 июля 2020.

**Права:** © Автор (2020).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** В статье рассматривается популярный метод психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста — арт-терапия. Достаточно часто применение техник арт-терапии в практике проводится без достаточной подготовки специалистов, использующих этот метод, а также без учета возрастных особенностей детской психики. Развитие эмоциональной сферы занимает важное место в становлении личности ребенка. В данной статье освещены проблемы развития эмоционально-личностной сферы дошкольников, отражены современные представления об эмоциональных процессах и эмоциональном развитии; в частности, уделено внимание причинам появления состояний фрустрации у ребенка, в том числе находящих выражение в проявлениях агрессии. Основной целью данной статьи является раскрытие возможностей применения частных методов арт-терапии в коррекционной и развивающей работе с эмоциональными состояниями дошкольников для поиска эффективных способов нейтрализации агрессивных проявлений и ресурсов, необходимых для развития личности детей.

Автор представляет арт-терапию как самостоятельное психотерапевтическое направление, базирующееся на идеях З. Фрейда, К. Юнга, А. Маслоу, К. Роджерса и развивающееся множеством современных направлений психологической практики. Целью данного метода служит гармонизация и развитие психики человека. В связи с этим автор обосновывает применимость методов арт-терапии для коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста, рассматривает наиболее часто применяемые техники арт-терапии. Описаны используемые методы, приведены примеры техник и упражнений, показана необходимость внедрения метода арт-терапии в работу дошкольных психологов и педагогов. Отдельно внимание уделено способам нейтрализации агрессивных проявлений — психотерапевтическому методу коррекции эмоциональных состояний агрессии. Автор обращает внимание на частные методы арт-терапии, такие как изотерапия, сказкотерапия, глинотерапия, которые помогают детям дошкольного возраста проработать неосознаваемые мотивы поведения. Приводятся примеры рекомендуемых техник, в том числе авторских. Также даны рекомендации по разработке программ коррекции эмоциональной сферы личности детей дошкольного возраста, охарактеризованы групповая и индивидуальная формы арт-терапевтической работы на примере программы коррекции эмоциональных нарушений у дошкольников, апробированной в Центре семьи Приморского района г. Санкт-Петербурга.

**Ключевые слова:** арт-терапия, эмоциональные нарушения, эмоции, агрессия, дошкольный возраст, психологическая коррекция, игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия, программа коррекции.

# Art therapy in the correction of emotional disturbances in preschool children

E. V. Markman<sup>✉1</sup>

<sup>1</sup> Russian Christian Academy for Humanities, 15 Fontanka River Emb., Saint Petersburg 191011, Russia

## Author

Elena V. Markman,  
SPIN: 4457-5441,  
e-mail: [lev195197@gmail.com](mailto:lev195197@gmail.com)

## For citation:

Markman, E. V.  
(2020) Art therapy in the correction of emotional disturbances in preschool children. *Psychology in Education*, vol. 2, no. 3, pp. 277–287.  
DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-3-277-287

**Received** 2 June 2020;  
reviewed 6 July 2020;  
accepted 12 July 2020.

**Copyright:** © The Author (2020).  
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.  
Open access under CC BY-NC License 4.0.

**Abstract.** The article discusses a popular method of psychological correction of emotional disturbances in preschool children. Art therapy techniques may often be applied in practice by individuals without sufficient professional training, and without necessary regard for the age-related characteristics of the child's psyche. The development of the emotional sphere is an important part of a child's personal development. This article highlights prominent issues in the development of the emotional and personal sphere at the preschool age and discusses modern views on emotional processes and emotional development; particular attention is devoted to the causes of frustration in a child and to its manifestations, including aggression. The main purpose of this article is to describe the possibilities offered by specific art therapy methods in correcting the emotional states of preschoolers, finding effective ways to neutralize manifestations of aggression, and identifying the resources necessary for the development of a child's personality.

The author presents art therapy as an independent psychotherapeutic area, based on the ideas conceived by Freud, Jung, Maslow, and Rogers and developed by many modern researchers. The purpose of this method is to harmonize and develop the human psyche. In this regard, the author substantiates the applicability of art therapy methods in the correction of emotional disorders in preschool children and discusses the most frequently used art therapy techniques. The paper describes the methods, provides examples of the techniques and exercises, and substantiates the necessity of introducing art therapy into the activities of preschool psychologists and teachers. Special attention is devoted to neutralizing manifestations of aggression, particularly to the psychotherapeutic method of psychocorrection of aggressive emotional states. The author highlights specific methods of art therapy, such as isotherapy, fairy tale therapy, and clay therapy, which help preschool children to work through the unconscious motives of their behaviour. The paper provides examples of recommended and copyrighted techniques and recommendations on the development of emotional correction programs for preschool children. Both, group and individual forms of therapy are described on the example of an original program designed for correcting emotional disorders in preschoolers which was tested in the "Family Centre" in Primorsky District of St. Petersburg.

**Keywords:** art therapy, emotional disturbances, emotions, aggression, preschool age, psychological correction, game therapy, fairy tale therapy, sand therapy, correction program.

Дошкольное детство — это такой возрастной период развития, который требует к себе пристального внимания не только со стороны родителей, но и педагогов. Этот период примечателен тем, что дошкольник открыт для усвоения всего нового: социальных навыков и норм поведения, этических ценностей и признания себя среди других, развития коммуникации не только в рамках семьи, но и в общении со сверстниками и взрослыми. Ребенок впечатлителен и неспособен отделить свои эмоции от процессов восприятия, мышления и воображения. Опыт, полученный ребенком как эмоциональное отношение к миру, достаточно прочен и явля-

ется фундаментом, который впоследствии определит, насколько успешно ребенок будет использовать различные стратегии взаимодействия в социуме.

От уровня развития эмоционально-нравственной сферы ребенка зависит в том числе и его психическое здоровье, поэтому одним из приоритетов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является развитие эмоциональной сферы личности дошкольника посредством создания условий для формирования эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости и сопереживания. К сожалению, на сегодня

няшний день уделяется больше внимания интеллектуальному развитию ребенка, чем развитию эмоционально-личностной сферы. Это приводит к тому, что современные программы дошкольных образовательных учреждений либо не включают этот вопрос в программные документы, либо решают его фрагментарно и бессистемно.

Большой психологический словарь дает такую характеристику эмоциям: «Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, Э. служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей» (Мещеряков, Зинченко 2007).

Дошкольное детство — это время, когда ребенок осваивает новые возможности саморегуляции, развивает навыки эмоционального контроля, овладевает новыми предметными действиями, переходя от внешней к внутренней регуляции поведения; именно этот период закладывает фундамент для основных стилевых и частично инструментальных особенностей личности. Для этого периода характерно стремление ребенка к самостоятельности, получению новых знаний об окружающем мире, уточнению своих представлений о нем. Взрослые становятся объектом для подражания и моделирования поведения и навыков ребенка через игру. Игра становится ведущей деятельностью дошкольника, позволяя в наиболее естественной форме развиваться всем сторонам психики и поведения ребенка. Ролевая игра выступает не только как активная деятельность, но и объединяет общение (речь) и предметную деятельность. Ребенок перестает быть пассивным слушателем и через активное воображение включается в жизненный процесс. Игра дошкольника отражает сферу человеческих чувств, показывает необходимость подчинения определенным правилам. Как указывал Л. С. Выготский, игра относится к развитию так же, как обучение к развитию. «За игрой стоят изменения потребностей и изменения сознания более общего характера. Игра — источник развития и создает зону ближайшего развития. Действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации, создание произволь-

ного намерения, образование жизненного плана, волевых мотивов — все это возникает в игре и ставит ее на высший уровень развития, возносит ее на гребень волны, делает ее девятым валом развития дошкольного возраста, который возносится всей глубиной вод, но относительно спокойных» (Выготский 2003, 200–224). По мнению Д. Б. Эльконина, в игре происходит развитие чувств, эмоциональной саморегуляции поведения. «По своей форме ролевая игра является ярко выраженной самостоятельной деятельностью ребенка, через содержание игры ребенок приобщается к жизни взрослых» (Эльконин 2007, 107). Жизнь дошкольника подчинена его чувствам, ребенку тяжело справляться со своими эмоциями — вот почему ребенок дошкольного возраста подвержен частым сменам настроения: его легко развеселить или удивить, но еще легче обидеть или разозлить. Дети дошкольного возраста не знают и не понимают до конца своего внутреннего мира, не освоили еще умение владеть собой и своими эмоциями. На развитие эмоций и чувств ребенка влияет не только семья, но и определенные жизненные ситуации. Любые изменения привычного образа жизни (режим дня и т. д.) или социальной ситуации (переезд, развод родителей) могут привести к проявлению аффективных реакций, в том числе страха. Подавление потребностей, чувство социальной незащищенности, тревоги или одиночества, особенно в периоды прохождения возрастного кризиса, приводит к состоянию фрустрации (гнева, агрессии либо, наоборот, к состоянию пассивности) и способствует укреплению новой личностной черты, такой как агрессивность (Божович 2008).

Под агрессией следует понимать любое преднамеренное поведение, причиняющее вред другому человеку или предмету. Различают следующие виды агрессии: физическую (нападение на другого ребенка или взрослого, животное, удары, укусы) и вербальную (крик, обзывания). Помимо этого, выделяют инструментальную и целевую агрессию. Для дошкольников большинство агрессивных действий относится к инструментальной агрессии, то есть агрессивное поведение — это чаще всего способ достижения результата, который не является агрессивным актом сам по себе. В основном эти действия совершаются вокруг обмена предметами: дети отнимают друг у друга игрушки, хотят играть в них только сами, защищают их от попыток завладеть ими другими детьми. Для усиления этой позиции они используют физическую агрессию. Целевая агрессия отличается тем, что она всегда спланирована и направлена

на конкретную цель — нанести вред другому человеку или предмету. Агрессивность бывает ситуативной, то есть возникающей в какой-то ситуации эпизодически, и личностной, которая проявляется в виде устойчивого поведения при подходящих условиях.

Если в течение 6 месяцев в поведении ребенка проявляются такие признаки, как отсутствие контроля над собой, отказ в выполнении правил, истеричное поведение (чаще всего демонстративное), оскорбительное поведение в адрес сверстников и взрослых, обвинение других в своих ошибках, то такого ребенка можно считать агрессивным. К сожалению, при попытках оказать на агрессивного ребенка воспитательное воздействие возникает своеобразный порочный круг: агрессивный ребенок вызывает враждебное отношение к себе со стороны окружающих, в результате его собственные агрессивные действия укрепляются, так как получают поддержку в виде агрессивных действий со стороны других людей. Такой же порочный круг может образоваться и внутри семьи, когда ребенок демонстрирует образец враждебного поведения, принятого в семье, или же с помощью враждебных действий решает проблему неудовлетворенной потребности в любви. Особое внимание необходимо уделить тому, что часто вспышки агрессии у детей дошкольного возраста вызваны усталостью. Эмоциональная нагрузка и требования родителей, предъявляемые к ребенку, в случаях, когда они не соответствуют его возрасту, приводят к тому, что ребенок вынужден отстаивать сохранение «своих границ» (Ахмедова 2012, 14). Эмоциональная сфера ребенка, являясь сложной регуляторной системой, очень уязвима, но именно она занимает первое место в становлении личности, оказывая воздействие на формирование идентичности и поведения в целом. Современные представления об эмоциональных процессах и эмоциональном развитии указывают на то, что имеется особая связь между внешними факторами жизнедеятельности человека и его внутренними состояниями, мотивами и потребностями. Такое представление разделяют А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Ф. Е. Василюк, В. К. Вилюнас, В. А. Иванников, К. Э. Изард и др.

По мнению К. Изарда, «наиболее общим и фундаментальным принципом человеческого поведения является то, что эмоции заряжают энергией и организуют мышление и деятельность. Интенсивная эмоция вызывает у человека прилив энергии. Конкретная эмоция побуждает человека к конкретной активности — и в этом первый признак того, что эмоция ор-

ганизует мышление и деятельность» (Изард 2009, 38). Следовательно, можно сказать, что эмоциональное развитие ребенка — это основа его психологического здоровья. Как отмечал С. Л. Рубинштейн, создавая условия для эмоционального развития ребенка дошкольного возраста, необходимо реализовывать три задачи: развивать то, что дано ребенку от природы и что он умеет делать сам; помогать ему усваивать знания, приобретать необходимые навыки; создавать предпосылки для развития самим ребенком своего эмоционального потенциала (цит. по: Володина 2016, 211).

С решением задач по созданию условий для эмоционального развития ребенка, а также для профилактики и коррекции негативных эмоциональных проявлений, успешно справляется метод арт-терапии. Арт-терапия (терапия искусством, термин введен А. Хиллом в 1935 г.) — самостоятельное психотерапевтическое направление, которое оказывает коррекционное воздействие через изобразительную и творческую деятельность в целях гармонизации и развития психики человека. В основе определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество (Копытин, Свистовская 2017).

Популярность использования этого метода в работе психологов и педагогов связана с тем, что, в отличие от коррекционно-развивающих направлений, где используются вербальные каналы коммуникации, арт-терапия «говорит» через язык визуализации, аудиальной и пластической экспрессии. И в этом основное преимущество арт-терапии, так как дети не способны вербализовать свое эмоциональное состояние, рассказать о своих проблемах и трудностях. Особенно это актуально для детей с речевыми патологиями или в других случаях, когда вербальный контакт невозможен. Таким образом, арт-терапия становится связующим звеном между специалистом и ребенком. Одно из важных отличий арт-терапии от других психотерапевтических методов — это ее триадичность, то есть такое взаимодействие между консультантом и клиентом, которое включает в себя конкретное произведение клиента, позволяющее исследовать внутренний мир человека и выстроить связь для развития и формирования личности, защиты психики от агрессивного воздействия внешнего мира (Копытин, Свистовская 2017). Е. Шахбазова акцентирует внимание на том, что «в таком процессе работа организована так, что кто-то спрашивает, наблюдает и сочувствует. Любое произведение арт-терапии

создается для того, чтобы на него можно было смотреть, получать ответы и находить резонанс» (цит. по: Тарарина 2017, 5–6).

Развиваясь на базе теоретических идей З. Фрейда и К. Юнга, арт-терапия со временем включила в себя гуманистическую модель развития личности К. Роджерса и А. Маслоу, ставя перед собой основную цель — развитие сбалансированной личности, которая умеет находить и удерживать равновесие между амбивалентными чувствами: любовь — ненависть, зависимость — независимость и др. Ряд авторов понимают арт-терапию как метод, осуществляющий заботу об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности, сближающий людей, помогающий выстраивать коммуникации, выражать свои переживания и находить пути решения проблем (Киселева, Беловолова 2010).

Современные исследователи А. В. Сизова, Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская, Н. Ю. Гордеева и др. в качестве особенности применения арт-терапии в целях коррекции эмоциональных состояний указывают необходимость адаптации существующих арт-терапевтических методик таким образом, чтобы осуществлять гармонизацию эмоционального состояния ребенка, его взаимодействия с детьми и их родителями, предоставляя ребенку неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества (Лебедева 2003). Мы разделяем мнение А. И. Копытина и Л. Д. Лебедевой о том, что метод арт-терапии не требует специальных художественных навыков и предыдущего опыта в рисовании, а также не имеет каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе (Копытин 2017; Лебедева 2003).

Использование методов арт-терапии в дошкольном образовании предусматривает две формы работы: групповую и индивидуальную. Несмотря на некоторые различия, эти две формы объединяет фокус коррекционного воздействия, направленный на каждого ребенка, а не на группу в целом. Для определения формы организации работы необходимо определить характер нарушения эмоционального развития ребенка и коррекционные задачи. Понять причины нарушения развития ребенка поможет анкетирование родителей, содержащее ответы на следующие вопросы: качество и продолжительность ночного сна; наличие кошмарных снов, страхов, навязчивых привычек; проявление эмоциональных реакций; проявление агрессии

по отношению к сверстникам, взрослым, животным; характер взаимодействия со сверстниками; психосоматические проявления и т. д. На основании этих данных специалист может сделать вывод о развитии эмоциональной сферы и необходимой коррекции как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного учреждения. При этом необходимо учитывать особенности эмоциональной сферы ребенка: степень эмоционального возбуждения, степень контроля эмоций и умение дифференцировать эмоции на положительные и отрицательные. С помощью методов арт-терапии можно работать с каждым из этих компонентов с учетом возможностей ребенка, обусловленных уровнем развития его эмоциональной сферы.

Основной целью при разработке программы коррекции эмоциональной сферы должна стать направленность на сохранение психического здоровья ребенка, гармоничное развитие личности через способность к самовыражению и самопознанию, обучение навыкам и способам борьбы с агрессией, совладания с негативными эмоциями с помощью частных методов арт-терапии. К частным методам арт-терапии, направленным на коррекцию агрессивных проявлений, относят изотерапию, глинотерапию и тестопластику, песочную терапию, игротерапию и сказкотерапию.

**Изотерапия, или рисуночная терапия,** широко применяемая в России, является самым распространенным коррекционным методом работы с детьми, по мнению А. И. Копытина, М. В. Киселевой и Т. Ю. Колошиной (Копытин 2017; Киселева 2007). Она позволяет осуществлять воздействие с учетом индивидуально-личностных особенностей ребенка. Изотерапия с помощью правильно подобранных материалов не только развивает положительные чувства, но и управляет активностью и вниманием ребенка, уменьшает агрессивность и недоверие к окружающим, позволяет обрести уверенность в себе (Киселева 2006, 16–17). Хорошо себя зарекомендовали в работе с агрессивными детьми такие формы изотерапии, как акватипия, позволяющая проявлять подавленные чувства и эмоции, осознавать внутренние ресурсы для решения актуальных проблем, обнаруживать неэффективные и эффективные схемы поведения, гармонизировать внутренний мир ребенка и выстраивать коммуникацию с другими людьми, а также мандалотерапия — доступный способ саморелаксации, в ходе которой, раскрашивая или создавая мандалу из подручных материалов, ребенок снимает стресс и находит функциональный способ

справляться с эмоциями. Процесс работы с мандалой учит детей концентрации внимания, аккуратности и усидчивости. Спокойные и однообразные движения руки успокаивают и способствуют снятию внутреннего напряжения; таким образом, вместо демонстративного поведения и проявления агрессии на первое место выходит творчество и креативность, запускаются трансформационные процессы в бессознательном (Копытин 2002). Кроме того, наблюдая за тем, как ребенок подбирает цвета, фиксируясь на поведении и высказываниях ребенка, специалист может диагностировать наличие у него тех или иных проблем; рисование на мокрой или мятой бумаге позволяет отреагировать гнев, в том числе подавляемый, снять проявления агрессии и других скрытых эмоциональных переживаний, таких как обида, разочарование.

*Пример: Техника «Маленький ежик, четверо ножек» (авторская)*

Техника направлена на выявление и работу с агрессией, развитие уверенности, формирование доверия к миру. Позволяет решить следующие задачи: уход от ожидания внутренней и внешней оценки результата творчества; снятие тревожности за результат; актуализация и разрешение внутриличностного конфликта. Детям предлагается небольшой рассказ о ежах (месте и условиях их обитания, поведении и т. д.). Далее дается инструкция: «Прочувствуйте состояния ежа, представьте, что внутри вас сидит маленький ежик, поговорите от его имени: “Я еж. Я маленький... я фыркающий... я колючий... я осторожный... я находчивый... я неприступный... я закрытый... я нуждаюсь в защите...” Возьмите в руки кисть и нарисуйте своего ежа. Это может быть любой рисунок: ежик в лесу, дома, на прогулке». После этого психолог задает ребенку вопросы, например: Как ты думаешь, человек может быть колючим? Когда мы можем сказать про человека, что он «колючий»? Покажи такого человека, изобрази его позу, движения, покажи, какое у него лицо. Затем детям предлагается провести «волшебные превращения» колючек ежа во что-то другое, например в воздушные шарики или маленькие цветочки, и тогда ежик станет похож на цветущую ароматную клумбу, а может быть, из колючек польются радужные фонтанчики и т. д. Техника позволяет осознать состояние «колючести», недоверчивости, снять психологическую нагрузку через проигрывание и проживание образа, способствует навыку сопереживания,

активизирует речь ребенка и обогащает словарный запас, создает новые стратегии в общении.

Глиноterapia и тестопластика — методы арт-терапии, которые предполагают использование глины, пластилина, теста и подобных материалов. Работа основана на сенсомоторном опыте человека, то есть таком опыте, который присутствует у человека до речевого развития и имеет особый потенциал для развития эмоционального интеллекта, формирования новых чувств, осознания эмоциональных состояний. Дети работают с безопасным материалом, который позволяет вносить любые изменения в поделку, метафорически изменяя эмоциональное состояние автора. Эти методы многогранны, их можно использовать как в индивидуальном порядке, так и в групповой работе, комбинировать с любыми дополнительными материалами, переносить признаки и свойства одного предмета на другой, таким образом, экологично и безопасно поднимать на поверхность глубокий бессознательный материал. Особо рекомендован этот метод детям, испытывающим трудности в развитии эмоциональной сферы, находящимся в стрессе, переживающим эмоциональную депривацию или одиночество.

*Пример: Техника «Точка, точка, запятая...» (авторская)*

В данной технике совмещены методы мандалотерапии и глинотерапии (пластилина). С помощью пластилина можно создавать различные изображения. Выполнение техник с использованием пластилина требует большой трудоемкости, концентрации внимания и усидчивости. А мандала как «магический круг» несет в себе символику защищенности и безопасности. Круг как фигура, не имеющая острых углов, — самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур; работа в круге активизирует эмоциональное и интуитивное мышление. При создании круга выделяется граница, защищающая внутреннее и внешнее пространство человека. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению психологического и эмоционального состояния ребенка, уравнивает его (Киселева 2007). В ходе работы детям раздается картон, на котором ребенок должен изобразить круг. Если ребенок затрудняется с изображением фигуры, можно ему помочь, обвести по контуру тарелку диаметром не менее 20 см. В качестве сопровождения можно включить спокойную, расслабляющую музыку. Ребенку предлагают ознакомиться с пластилином: подержать его в руках, помять, выбрать понравившиеся цвета. Затем выбранные пластилиновые цвета наносятся

пальцами, размазывающими движениями, на круг, нарисованный на картоне. Далее ребенку можно предложить добавить в изображение различные виды круп или семечек, макарон или любых других мелких предметов. Психолог в этом упражнении занимает позицию наблюдателя, отслеживая, изменяется ли дыхание, настроение у ребенка, испытывает ли он трудности с выбором цвета при создании своей мандалы. Важно, чтобы ребенок осознал и назвал чувства и ощущения в теле. Данная техника позволяет ребенку концентрироваться на действии, намазывании пальцами, сохранении границ круга. Для ребенка это своеобразный «уход в регресс» для получения нового опыта безопасности и защиты. Также можно рассматривать этот способ работы с материалами как нарушение запрета (работу с грязью) — таким образом ребенок учится выражать деструктивные импульсы в социально-приемлемой форме. Тревожность, изначально присущая некоторым детям, снижается, так как со стороны взрослого не звучит запрет, а наоборот, предоставляется возможность нарушения правил. Процесс творчества пальцами интересен ребенку, так как не похож на предыдущие, знакомые способы рисования. Результат манипуляций непредсказуем, так как неизвестно, какое изображение получится в итоге.

**Песочная арт-терапия** — метод арт-терапии, предполагающий использование природных материалов: песка, воды, камушков, ракушек и растений. При работе с песком используется деревянный поднос стандартного размера (50x70x8 см), набор фигурок для песочной терапии (включающих в себя любые объекты, встречающиеся в окружающем мире), вода. Допустимо осуществлять замену песка на манную крупу. Основное и притягательное отличие этого метода от других — это простота действий, изобретение новых форм и сюжетов, а также возможность разрушения созданной композиции. В песок можно закопать (спрятать) страшное, тревожное, отвергаемое; а можно найти «сокровища», ощутить связь с природой. При работе с песком у детей происходит активизация обоих полушарий головного мозга, идет развитие мелкой моторики, снимается эмоциональное напряжение, повышается самооценка и уверенность в себе (Зинкевич-Евстигнеева 2015). Метод песочной терапии широко представлен в работах К. Юнга, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Т. М. Грабенко, М. В. Киселевой и других.

**Игротерапия** — метод арт-терапии, позволяющий через игру как основной вид деятель-

ности ребенка дошкольного возраста проводить диалог между ребенком и взрослым, осуществляя мягкое коррекционное воздействие, направленное на снятие напряженности, агрессии, тревожности и страхов. В групповой работе игротерапия способствует созданию доверительных и близких отношений между участниками группы, позволяет проявить себя в различных ситуациях общения, обеспечивает отражение и вербализацию свободно выражаемых чувств ребенка в игре. Игротерапия позволяет применять различные игры: разминочные, подвижные, игры с куклами, с песком, пальчиковые игры, психодраматические игры и другие. Игротерапия способствует развитию важных качеств — навыков самоконтроля и умения видеть и предотвращать конфликтные ситуации (Романов 2006).

**Сказкотерапия** — метод «лечения сказкой» для достижения терапевтического эффекта. С помощью метафорического потенциала сказок (притч, подобных текстов) и игры участники осознают модели своего поведения, мотивацию поступков, и в дальнейшем на этой основе выбирают наиболее эффективные решения. В детской психологии и психотерапии сказку в первую очередь используют для коррекции поведенческих реакций, проработки страхов и фобий, адаптации к детскому саду, повышения самооценки, улучшения коммуникативных навыков и решения проблем самоидентичности. Явно выраженных противопоказаний у этого метода не существует, так как он достаточно экологичен. Однако есть возрастное ограничение в использовании сказок как психотерапевтического инструмента — это возраст ребенка. Применять сказку следует с 3,5–4 лет, так как ребенок должен уметь отличать реальную действительность от вымышленной, а такой навык появляется у детей именно к этому возрасту. Обязательно надо учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его эмоциональное развитие и безопасность тем, выбираемых для работы (при наличии травмирующих ситуаций). Содержание сказки должно соответствовать возрасту ребенка. В отличие от простого прочтения, в сказкотерапии сказка анализируется, обсуждается, проигрывается или инсценируется. Анализ сказки является самостоятельным методическим приемом, направленным на решение поставленной психотерапевтической или коррекционной задачи (Зинкевич-Евстигнеева, Тихонова 2003). Сказкотерапия показана следующим группам детей: агрессивным, неуверенным, застенчивым, тревожным; детям, испытывающим проблемы стыда, вины, лжи, принятия

своих чувств; имеющим психосоматические заболевания, энурез и т. д. Метод сказкотерапии описан в работах зарубежных и отечественных психологов: К. Юнга, Э. Фромма, М. В. Осориной, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, А. В. Гнездилова, А. И. Захарова и других.

При разработке программы коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста необходимо ориентироваться на создание условий, обеспечивающих обретение уверенности в себе, приобретение чувства защищенности, снятие тревожности и проявлений агрессивного поведения, ощущение своей индивидуальности и формирование мотивации к учебной деятельности. Специалист создает в ходе занятий атмосферу безопасности и доверия как в диаде «специалист — ребенок», так и между детьми. Для этого устанавливаются определенные ограничения и правила, например: внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего; уважать мнение друг друга и др. Установление контакта происходит на каждом занятии. В ходе занятия создаются особые условия, которые включают в себя безоценочное и безусловное понимание потребностей ребенка, принятие их через формы творческого игрового взаимодействия, с помощью специализированных приемов, способствующих снятию эмоционального напряжения, творческому самовыражению и рефлексии ребенка (Бетенски 2002).

Работа, направленная на обретение самоподдержки, обеспечивает помощь ребенку в обретении внутренней силы путем самовыражения. Самоподдержка является необходимым условием для выражения заблокированных эмоций. Арт-терапевтические техники в процессе психокоррекционного воздействия способствуют развитию представлений детей-дошкольников об эмоциях, способах их выражения, механизмов изменений негативных эмоциональных состояний. Психокоррекционная работа осуществляется с опорой на принципы гуманистического отношения к ребенку, сглаживающие социально-психологические причины нарушений эмоциональных состояний у детей-дошкольников (Кряжева 2004).

В содержании программы рекомендовано использовать модульный подход, обеспечивающий охват решения следующих психолого-педагогических задач:

- занятия, направленные на осознание и раскрытие потенциала каждого участника, позволяющие преодолеть неуверенность в себе, раскрыть свой внутренний мир, получить поддержку самооценки;

- занятия, способствующие пониманию эмоционального мира через знакомство с языком эмоций (что именно тревожит и радует, как пользоваться этим языком для проявления своих чувств и понимания чувств другого), что позволяет ребенку, испытывающему эмоциональный дискомфорт, преодолеть негативные переживания, а специалисту — установить доверительный контакт, облегчающий процесс психокоррекции;
- занятия, предполагающие обучение детей социальному взаимодействию через развитие социальных навыков, позволяющих самостоятельно решать межличностные конфликты и спорные ситуации. Также в этом разделе необходимо рассматривать обучение нормам и правилам социального общения.

При разработке программы необходимо учитывать следующие принципы, обеспечивающие результативность психокоррекционной работы:

- регулярность: программа проводится регулярно, в соответствии с планом занятий, в определенное время и день недели;
- вариативность: программа допускает возможность замены предусмотренной специалистом темы на другую исходя из эмоционального состояния участников группы; любая тема может выходить за рамки одного занятия, так как нельзя заранее предусмотреть спонтанно возникающие эмоциональные и познавательные эффекты;
- сотрудничество: ребенок становится активным участником программы, в том числе направленной на повышение качества детско-родительских отношений; взаимодействие в системе «ребенок — родители» реализуется через регулярные родительские встречи с психологом (индивидуальные и групповые), на которых происходит обсуждение достижений ребенка, психологическое просвещение родителей, а также налаживается взаимодействие посредством организации совместной деятельности «родитель — ребенок»;
- уникальность и индивидуальность: реализуется через признание и принятие потребностей ребенка для его самовыражения, раскрепощения и раскрытия творческого потенциала путем создания комфортной и безопасной атмосферы, предоставляющей свободу выбора мате-

риалов для творчества, способов работы и степени активности.

Практика использования частных методов арт-терапии хорошо зарекомендовала себя в семейной терапии и детской психотерапии. Обобщая полученный опыт, в соответствии с приоритетными направлениями деятельности по оказанию консультативной помощи населению в Центре семьи Приморского района г. Санкт-Петербурга в 2017 году была разработана и апробирована программа по коррекции эмоциональной сферы детей дошкольного возраста «Азбука эмоций» (Копытин 2012). При разработке программы учитывалось, с одной стороны, отсутствие групповых коррекционно-развивающих программ соответствующей тематики и, с другой стороны, возросшее количество обращений родителей и законных представителей несовершеннолетних за психологической помощью детям дошкольного возраста по проблемам, связанным с адаптацией в детском саду, а также с проявлениями тревожности и агрессии со стороны детей (в том числе не посещающих дошкольные образовательные учреждения). Отличие данной программы от других состоит в том, что подборка специальных коррекционных техник направлена в первую очередь на эмоциональное развитие и формирование навыков эмоциональной отзывчивости через постепенную дифференциацию эмоций и чувств ребенка.

Программа реализуется в течение одного учебного года в объеме не менее 72 часов (учебный час — 30 минут, занятия один раз в неделю). Программа ориентирована на детей в возрасте от 3 до 7 лет, согласно возрастным критериям дети разделены на следующие возрастные группы: 3–4 года, 4–5 лет, 5–7 лет. Всего в программе принял участие 51 ребенок: 17 детей в возрасте 3–4 года, 15 детей в возрасте 4–5 лет, 19 детей в возрасте 5–7 лет. В качестве основных коррекционных форм и методов психологического воздействия использовались частные методы арт-терапии: изотерапия, мандалотерапия, игротерапия, сказкотерапия. Работа с детьми, для которых характерны ярко выраженные проявления агрессии, проводилась и в индивидуальном формате, чтобы у ребенка было больше возможностей выразить скрытые чувства, которые не могут быть выражены вербально. Для оценки результативности программы было предусмотрено сопоставление результатов психодиагностики, проведенной до начала работы по программе и после ее окончания с применением опросника «Уровень

агрессивности ребенка» Г. П. Лаврентьевой и Т. М. Титаренко (Лютова, Моница 2006) и проективной методики «Розовый куст» (Оклендер 2005).

Для арт-терапии свойственна монотонно повышающаяся эффективность. Видимые результаты наступают примерно с 10–12 занятия. Наиболее эффективно показали себя занятия по эмоциональной коррекции в возрастной группе 5–7 лет. Для выражения негативных эмоций через продукт творчества нами применялись рисование на заданную тему, например: «Маска, я тебя знаю», «Громко и тихо», «Добрый волшебник, злой волшебник», рисование, совмещенное с игротерапией и драмотерапией («Маленький ежик», «Тотемное животное», «Я в минуты гнева»), рисование по мотивам анализируемых сказок, выполнение масок гнева, страха и т. д. Снятию напряжения и последующей разрядке способствовали занятия с техниками визуализации и медитации «Безопасное место», «Мы кораллы», «Спускание пара», а также работа с пластилином, глиной.

Структура занятия состоит из следующих этапов работы:

- приветствие — форма взаимодействия, направленная на сплочение детей, которая является своеобразным ритуалом для определения эмоционального настроения группы;
- разминка (5 минут) — этап работы, направленный на групповую работу, позволяющий оказывать психолого-педагогическое воздействие на уровень активности и эмоциональное состояние детей как в начале занятия, так и между упражнениями, например: настройка на активное участие — пальчиковые игры «Коробка, карандаши», «Веселая мышка»; разминочные упражнения для снятия агрессии «Каляки-маляки», «Мятый лист»; снятие эмоционального напряжения — «Шарик-вверх, шарик-вниз», «Достань звезду» и т. п.;
- этап творческой работы (15–20 мин.) — основной психокоррекционный этап, состоящий из комплекса упражнений, базирующихся на частных методах арт-терапии (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия и т. д.), которые позволяют решать одновременно несколько задач: развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы; при выборе последовательности специалист учитывает чередование видов де-

тельности и смену психофизического состояния детей: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике;

- рефлексия, обратная связь (5 мин.) — заключительная часть занятия, несет в себе не только оценочное суждение («понравилось — не понравилось», «было хорошо — было плохо»), но и имеет смысловую нагрузку («Почему это важно?», «Зачем мы это делали?»), поощряет ребенка к вербализации своего эмоционального состояния, содержит подкрепление интереса ребенка и его мотивации к дальнейшей работе;
- ритуал прощания (проводится по аналогии с ритуалом приветствия).

Резюмируя вышесказанное, отметим, что дошкольный возраст — это важный и ответственный период в онтогенезе ребенка, так как он является возрастом первоначального становления личности. В этом периоде взаимодействие ребенка с окружающими связано с выстраиванием новых сложных взаимоотношений,

которые оказывают влияние на его личность и поведение.

Арт-терапия — форма искусства, помогающая изменению психологического и эмоционального состояния, являющаяся гибким инструментом в коррекционной работе с детьми, способствуя удовлетворению важных потребностей ребенка через занятия творчеством. С помощью частных методов арт-терапии можно одновременно решать психолого-педагогические задачи развития, коррекции и профилактики с учетом зоны ближайшего развития. Как метод психолого-педагогической работы арт-терапия занимает особую роль в коррекции эмоциональных нарушений, дает возможность невербального отреагирования чувств, позволяет проработать проблемы на символическом уровне, используя язык метафоры.

Вариативность метода позволяет сделать процесс арт-терапии уникальным и предоставляет ребенку большие возможности для самовыражения, моделирования поведенческих реакций, закрепления новых навыков общения, выражения своих негативных эмоций социально приемлемым способом, укрепления своего психологического здоровья.

## Литература

- Ахмедова, С. (2012) *Методы арт-терапии в работе с агрессивными детьми*. С. р.: Lambert Academic Publishing, 88 с.
- Бетенски, М. (2002) *Что ты видишь? Новые методы арт-терапии*. М.: Эксмо-Пресс, 256 с.
- Божович, Л. И. (2008) *Личность и ее формирование в детском возрасте*. СПб.: Питер, 398 с.
- Володина, С. А. (2016) Влияние образовательной среды на развитие мышления ребенка. В кн.: Т. Н. Сахарова (ред.). *Сборник докладов по результатам научно-практической конференции «Человек в мире неопределенности: методология культурно-исторического познания», приуроченной к 120-летию Л. С. Выготского*. Т. 1. М.: МПГУ, 499 с.
- Выготский Л.С. (2003) *Игра и ее роль в психическом развитии ребенка*. Психология развития ребенка. М.: Смысл; Эксмо, 512 с.
- Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. (2015) *Игра с песком. Практикум по песочной терапии*. СПб.: Речь, 256 с.
- Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Тихонова, Е. А. (2003) *Проективная диагностика в сказкотерапии*. СПб.: Речь, 208 с.
- Изард, К. Э. (2009) *Психология эмоций*. СПб.: Питер, 464 с.
- Киселева, М. В. (2006) *Арт-терапия в работе с детьми*. СПб.: Речь, 160 с.
- Киселева, М. В. (2007) *Арт-терапия в практической психологии и социальной работе*. СПб.: Речь, 330 с.
- Киселева, Т. Ю., Белолова, С. П. (2010) Арт-терапия как психолого- педагогическая технология. *Сибирский педагогический журнал*, № 11, с. 218–225.
- Копытин, А. И. (2002) *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»*. СПб.: Речь, 80 с.
- Копытин, А. И. (ред.). (2012) *Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. Отечественный и зарубежный опыт*. М.: Когито-Центр, 286 с.
- Копытин, А. И., Свистовская, Е. Е. (2017) *Арт-терапия детей и подростков*. 2-е изд. М.: Когито-Центр, 196 с.
- Кряжева, Н. А. (2004) *Развитие эмоционального мира детей*. Екатеринбург: У-Фактория, 184 с.
- Лебедева, Л. Д. (2003) *Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий*. СПб.: Речь, 256 с.
- Лютлова, Е. К., Моница, Г. Б. (2006) *Тренинг общения с ребенком (период раннего детства)*. СПб.: Речь, 176 с.
- Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. (2007) Эмоции. В кн.: Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко (ред.). *Большой психологический словарь*. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychological.slovaronline.com/2078-EMOTSII> (дата обращения 24.04.2020).

- Оклендер, В. (2005) *Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии*. М.: Класс, 336 с.
- Романов, А. А. (2006) *Направленная игротерапия агрессивности и конфликтности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик*. М.: ПЛЭЙТ, 48 с.
- Тарарина, Е. (2017) *Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии*. М.: Вариант, 208 с.
- Эльконин, Д. Б. (2007) *Детская психология. 4-е изд.* М.: Издательский центр «Академия», 384 с.

## References

- Akhmedova, S. (2012) *Metody art-terapii v rabote s agressivnymi det'mi [Art therapy methods in working with aggressive children]*. S. p.: Lambert Academic Publishing, 88 p. (In Russian)
- Betensky, M. (2002) *What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression*. Moscow: Eksmo-Press Publ., 256 p. (In Russian)
- Bozhovich, L. I. (2008) *Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 398 p. (In Russian)
- El'konin, D. B. (2007) *Detskaya psikhologiya [Child psychology]*. 4<sup>th</sup> ed. Moscow: Akademia Publ., 384 p. (In Russian)
- Izard, C. E. (2009) *The psychology of emotions*. Saint Petersburg: Piter Publ., 464 p. (In Russian)
- Kiseleva, M. V. (2006) *Art-terapiya v rabote s det'mi [Art therapy in working with children]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 160 p. (In Russian)
- Kiseleva, M. V. (2007) *Art-terapiya v prakticheskoy psikhologii i sotsial'noj rabote [Art therapy in practical psychology and social work]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 330 p. (In Russian)
- Kiseleva, T. Yu., Belovolova, S. P. (2010) Art-terapiya kak psikhologo- pedagogicheskaya tekhnologiya [Art therapy as a psycho-educational technology]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal — Siberian Pedagogical Journal*, no. 11, pp. 218–225. (In Russian)
- Kopytin, A. I. (2002) *Diagnostika v art-terapii. Metod "Mandala" [Diagnostics in art therapy. The "Mandala" method]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 80 p. (In Russian)
- Kopytin, A. I. (ed.). (2012) *Metody art-terapevticheskoy pomoshchi detyam i podrostkam. Otechestvennyj i zarubezhnyj opyt [Methods of art-therapeutic care for children and adolescents. Native and foreign experience]*. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 286 p. (In Russian)
- Kopytin, A. I., Svistovskaya, E. E. (2017) *Art-terapiya detej i podrostkov [Art therapy for children and adolescents]*. 2<sup>nd</sup> ed. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 196 p. (In Russian)
- Kryazheva, N. L. (2004) *Razvitie emotsional'nogo mira detej [Developing the emotional world of children]*. Ekaterinburg: U-Faktoriya Publ., 184 p. (In Russian)
- Lebedeva, L. D. (2003) *Praktika art-terapii: podkhody, diagnostika, sistema zanyatij [Art therapy practice: Approaches, diagnostics, training system]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 256 p. (In Russian)
- Ljutova, E. K., Monina, G. B. (2006) *Trening obshcheniya s rebenkom (period rannego detstva) [Training of communication with a child (early childhood)]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 176 p. (In Russian)
- Meshcheryakov, B. G., Zinchenko, V. P. (2007) Emotsii [Emotions]. In: B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko (eds.). *Bol'shoj psikhologicheskij slovar' [Large psychological dictionary]*. [Online]. Available at: <https://psychological.slovaronline.com/2078-EMOTSII> (accessed 24.04.2020). (In Russian)
- Oaklander, V. (2005) *Windows to our children. A gestalt therapy approach to children and adolescents*. Moscow: Klass Publ., 336 p. (In Russian)
- Romanov, A. A. (2006) *Napravlennoy igroterapiya agressivnosti i konfliktnosti u detej: al'bom diagnosticheskikh i korrektsionnykh metodik [Directed game therapy of children's aggression and conflicts: Album of diagnostic and corrective techniques]*. Moscow: Plejt Publ., 48 p. (In Russian)
- Tararina, E. (2017) *Shkатулка мастера. Praktikum po art-terapii [Master's box. Art therapy workshop]*. Moscow: Variant Publ., 208 p. (In Russian)
- Volodina, S. A. (2016) Vliyanie obrazovatel'noj sredy na razvitie myshleniya rebenka [Influence of the educational environment on the development of a child's thinking]. In: T. N. Sakharova (ed.). *Sbornik dokladov po rezul'tatam nauchno-prakticheskoy konferentsii "Chelovek v mire neopredelennosti: metodologiya kul'turno-istoricheskogo poznaniya", priurochennoj k 120-letiyu L. S. Vygotskogo [Collection of reports on the results of the scientific and practical conference "Man in the world of uncertainty: methodology of cultural and historical knowledge", dedicated to the 120<sup>th</sup> anniversary of L. S. Vygotsky]*. Vol. 1. Moscow: Moscow Pedagogical State University Publ., 499 p. (In Russian)
- Vygotsky, L. S. (2003) *Igra i ee rol' v psicheskome razvitii rebenka [Psychology of development of the child]*. Moscow: Smysl Publ.; Eksmo Publ., 512 p. (In Russian)
- Zinkevich-Evstigneeva, T. D. (2015) *Igra s peskom. Praktikum po pesochnoj terapii [Playing with sand. Sand therapy workshop]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 256 p. (In Russian)
- Zinkevich-Evstigneeva, T. D., Tikhonova, E. A. (2003) *Proektivnaya diagnostika v skazkoterapii [Projective diagnostics in fairy-tale therapy]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 208 p. (In Russian)