

обучающими занятиями. Только в этом случае, возможно, получить положительный эффект.

### *Литература*

1. Анисимова Т.И., Шатунова О.В., Сабирова Ф.М. STEAM-образование как инновационная технология для Индустрии 4.0 // Научный диалог. - 2018. - № 11. - С. 332 - 334.

2. Волосовец Т. В., Маркова В. А., Аверин А. С. STEM-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2019 – 111с.

3. Воронина Л. В., Угюмова Е. А. Теория и технологии математического образования детей дошкольного возраста: Учеб. пос.; под общ. ред. Л. В. Ворониной. - Екатеринбург, 2017. – 289с.

4. Поддьяков Н. Н. Психическое развитие и саморазвитие ребёнка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. - М., 2013. - 84 с.

***Н.А. Федосеева***

*МБДОУ «ДСОВ № 31», г. Братск*

***М.С. Денисова***

*МБДОУ «ДСКВ № 57», г. Братск*

***С.А. Шульга***

*МБДОУ «ДСКВ № 49», г. Братск*

***Ю.В. Боголепова***

*МБДОУ «ДСОВ № 41», г. Братск*

***Е.В. Леошко, С.В. Князькова***

*МБДОУ «ДСКВ № 72», г. Братск*

***В.Н. Белокриницкая,***

*МБДОУ «ДСКВ № 110», г. Братск*

***Ю.Г. Смолина***

*МБДОУ «ДСОВ № 93», г. Братск*

**Арт - терапия – как способ открытия ресурсных возможностей и коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста**

Одним из важных показателей психологического самочувствия является эмоциональное мироощущение ребенка: его внутреннее,

субъективное отношение к миру, к людям, к самому факту собственного существования.

Психологически благополучное, позитивное мироощущение выражается в поведении, как жизнерадостность, открытость, уверенность в себе, доверие, готовность к сотрудничеству, адаптивность к новым условиям и воздействиям.

Часто препятствием для успешной социализации является тревожность, которая проявляется в повышенной склонности к беспокойству, переживаниям, страхам. Она является причиной эмоциональной неустойчивости, сниженного фона настроения, неуверенности в себе, заниженной самооценки, отказа от нового вида деятельности, трудностей в общении с окружающими (стеснительность, обидчивость, конфликтность как защита), быстрой утомляемости от эмоционального и мышечного напряжения.

Тревожные дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи. Негативное эмоциональное мироощущение формирует соответствующий эмоциональный опыт. Если ребёнка не научить справиться с тревожностью, то её негативное действие на психику будет усиливаться под воздействием новых ситуаций, с которыми неизбежно столкнется ребёнок в будущем.

Актуальность проблемы тревожности у детей и выбор методов психологической коррекции обратили наше внимание на возможности арт-терапии как способа психологической помощи, основанного на творчестве и игре.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он: позволяет работать с внутренними конфликтами и переживаниями; усиливает ощущение собственной личностной ценности; помогает сформировать и расширить навыки позитивного общения и сотрудничества.

Опираясь на ведущую деятельность старшего дошкольного возраста и методы арт-терапии, мы разработали коррекционно-развивающую программу «Путешествие в Лес Чудес».

Цель работы: коррекция тревожности детей старшего дошкольного возраста, раскрытие и актуализация внутренних ресурсов.

Психолого-педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет: научить детей положительному восприятию себя; поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения; социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения; полноценному общению;

воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Новизна нашей работы заключается в том, что в основу данной программы занятий заложена настольная психологическая игра-ходилка «Путешествие в лес Чудес», помогающая путешественникам не сбиться с маршрута.

Структура занятий включает в себя:

- Вводную часть: приветствие, разминки - психогимнастику, коммуникативные упражнения. Целью, которой является: создать положительный настрой на работу; вызвать интерес и внимание друг к другу; снять мышечные и психологические зажимы.

- Основную часть : путешествие с помощью настольной арт -игры по карте леса Чудес, целью которого является получение и закрепление позитивных способов преодоления страхов, положительных знаний о себе и об окружающих, навыки позитивного общения.

Здесь используются такие методы и приемы, как визуализация, упражнения на развитие эмоций, решение проблемных ситуаций, ролевое обыгрывание, игры на взаимодействие, телесно-ориентированные упражнения, обсуждение поучительной сказки либо придумывание незаконченной сказки; а также рисование, коллажирование, работа с песочницей.

- Заключительную часть: упражнения на эмоциональное и физическое расслабление, рефлексии, закрепления результатов.

Программа включает в себя десять занятий. С первого же занятия мы создаем условия полного принятия, чтобы тревожный ребенок почувствовал себя в зоне комфорта, ощутил одобрение, поддержку, которая способствует мотивации к деятельности- желанию отправиться в чудесный лес. Это происходит через релаксацию и визуализацию. После первого знакомства с волшебным лесом у каждого ребенка остаются впечатления. Кто-то из детей уже может поделиться ими и рассказать, что увидел, что больше всего понравилось. Кому-то это пока трудно, но творческое составление карты чудесного леса через технику коллажа понравилось и активизировало всех детей. Теперь мы друзья волшебного Леса Чудес.

А на следующем занятии дети возвращаются к своему другу Лесу, находят письмо и узнают, что ему нужна помощь. В волшебном сундучке они находят карту и волшебную книгу. Расколдовать лес

могут только добрые, смелые герои, фотографии и имена которых спрятаны от злой колдуньи в Книге премудростей

Ребята открывают книгу Премудростей и находят свои фотографии. Это способ актуализировать возможности ребенка, заложить мысль, что герой с добрым и смелым сердцем - это он. Обсуждаем, какое волшебное средство пригодится против колдовства и опасностей - это амулеты, волшебные кристаллы. Дети рисуют эскизы, изготавливают, наделяют их силой.

С помощью указанных направлений на карте мы двигаемся по определенному маршруту, проходя основные локации: сад феи Флоры, пещеру ночи, железный лес, непроходимое болото, терновые заросли, горы трудностей, дорогу в замок.

В каждой локации прорабатываются определенные трудности: неуверенность в своих силах, в своей ценности, в успехе, пассивность в общении, конфликтность и упрямство как защита от неудач, страх темноты, монстров, чудовищ.

Детям рассказывается проблемная ситуация, которая произошла с героями волшебного леса, обсуждаются чувства героев. С помощью этюдов мы обыгрываем их, используя жесты мимику, музыку. Дети помогают сказочным героям найти выход, обдумывают, как можно поступить. А еще им в помощь дается книга Премудростей, которая может дать совет, рассказать очень интересную поучительную сказку. Например, в сказке о дружбе, которую рассказывает детям книга Премудростей, Мышонок думал, что он маленький, у него нет красивого меха, он не умеет быстро бегать наперегонки, и никто не захочет с таким дружить. Но когда в трудной ситуации он помог товарищу, все обратили на него внимание и увидели, какой он смелый и добрый.

Герой другой сказки, маленький Костерчик долго не верил в себя, считая, что у него никогда ничего не получится, и все будут над ним смеяться. От этого он страдал и становился еще печальней и слабее. Но однажды, все-таки решил попробовать, и у него получилось стать сильным, смелым и счастливым костром. Терновник очень хотел найти себе друзей, но отпугивал всех своим неприступным хмурым видом и шипами, но ребята поняли, в чем дело и помогли ему. Мальчик из сказки, который боялся темноты, и наши ребята узнали от волшебного светлячка, что она совсем не страшная, и даже бывает очень красивой. Истории, происходящие в сказочном лесу – это

своего рода метафора. В метафорической форме описывается та или иная трудная для ребёнка ситуация. Она направлена на поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения трудностей.

В этом нам также помогло ролевое обыгрывание, игры с фонариками, светящимся шаром, арт-техники в рисовании. Тема страшилок-монстров также отрабатывалась через сказку, игру

«Я страшилок не боюсь», рисование страшных масок, рисование страхов, разговор с ними, моделирование страшных, злых монстров в добрых, веселых. Проговаривая, проигрывая, прорисовывая свои страхи, дети получают над ними контроль, кроме того, страхи, перестают быть пугающими, появляется возможность эмоционально отреагировать и тем самым снять напряжение, снижая значимость пугающих событий.

С целью снижения тревожности, связанной с заниженной самооценкой, поиском своего места в группе, развития навыков взаимодействия в группе мы использовали также коммуникативные игры и упражнения: «Острова», «Перейди через болото», «Ураган», «Скалолазы»; создание коллажей, создавали в психологической песочнице город дружбы.

А далее – приход ситуации успеха, смелые путешественники, пройдя все преграды, становятся победителями. С целью закрепления осознанности своего успеха, своей значимости, мы используем ролевое обыгрывание «Парад героев», где дети изображали смелых, радостных героев победителей. В процессе коррекционной работы, ребенок, подключаясь эмоционально к героям, проживая их испытания, переносил эти моменты на свою практику. Таким образом, постепенно им усваивалась идея необходимости искать выход, искать ресурсы у себя, понимание и осознание, что на самом деле ты многое можешь попробовать, и это обязательно приведёт к успеху.

Дети становились увереннее, инициативнее, у них повысилась самооценка. Стали реже проявлять беспокойство. Полученные навыки позволили им расширить круг общения и улучшить его качество.

Таким образом, данный практический материал позволяет создать условия для гармонизации эмоционально - личностной сферы ребёнка.

#### *Литература*

1. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для

детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.

2. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми - СПб.: Речь, 2003. - 160 с.

3. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ / Н. А. Сакович - СПб.: Речь, 2004. – 224 с.

4. Шишова Т. Л. Как помочь избавиться от страхов. Страхи - это серьезно - СПб.: Речь, 2007. – 104 с.

---