

Арт-терапия как средство социально-психологической адаптации дошкольников

Е. В. Кузнецова

*Новосибирский государственный педагогический университет
(Куйбышевский филиал), Куйбышев, Россия*

В статье представляются результаты экспериментального исследования, направленного на выявление возможностей арт-терапевтических техник при оптимизации адаптационного процесса дошкольников к условиям дошкольного образовательного учреждения. Делается акцент на том, что в современных социокультурных условиях дошкольники характеризуются различными проявлениями психоэмоционального благополучия, что становится значительным препятствием для эффективной социально-психологической адаптации. Арт-терапевтические техники признаются наиболее эффективным средством коррекции данных проявлений и позволяют максимально нивелировать психоэмоциональный дискомфорт, снизить уровень тревожности и проявление детской агрессии.

Ключевые слова: дошкольный возраст, социально-психологическая адаптация, арт-терапия, коррекционно-развивающая работа, экспериментальное исследование.

Original article

Art therapy as a means of socio-psychological adaptation of preschool children

E. V. Kuznetsova

*Novosibirsk State Pedagogical University (Kuibyshev Branch),
Kuibyshev, Russia*

The article presents the results of an experimental study aimed at identifying the possibilities of art-therapeutic techniques in optimizing the adaptation process of preschool children to the conditions of a preschool educational institution. The emphasis is made on the fact that in modern socio-cultural conditions preschoolers are characterized by various manifestations of psycho-emotional well-being, which becomes a significant obstacle to effective socio-psychological adaptation. Art-therapeutic techniques are recognized as the most effective means of correction of these manifestations and allow to level psycho-emotional discomfort, reduce the level of anxiety and manifestation of children's aggression.

Keywords: preschool age, socio-psychological adaptation, art therapy, correction and developmental work, experimental study.

В современных социокультурных условиях распространенной проблемой является частота различных проявлений эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста. Дошкольники испытывают значительные затруднения в вер-

бализации своих переживаний, слабо осознают причину их появления. В условиях дошкольного образовательного учреждения педагоги-психологи в последнее время в качестве коррекционно-развивающего средства все чаще стали использоваться арт-терапевтические технологии, использующие язык визуальной и пластической экспрессии. Данный факт делает арт-терапевтические техники незаменимым инструментом развития и гармонизации психоэмоционального состояния детей, позволяющим детям выражать свои переживания более спонтанно и произвольно [1; 2; 4].

В основу экспериментального исследования положено предположение о том, что использование технологии арт-терапии позволяет повысить уровень социально-психологической адаптации дошкольников.

Эмпирической базой для проверки гипотезы выступило МКОУ Таскаевская СОШ Барабинского района Новосибирской области. Исследование было реализовано в сентябре-октябре 2023 года. В исследовании приняло участие 15 детей дошкольного возраста (5-6 лет).

Уровень социально-психологической адаптированности старших дошкольников был продиагностирован при помощи следующих методик:

- методики «Я в детском саду» (М. Быкова, М. Аромштам);
- методики «Паровозик» (С. В. Велиева);
- модифицированной методики «Страхи в домиках» (А. И. Захаров);
- методики «Кактус» (М. А. Панфилова).

По итогам обработки психодиагностических данных мы составили определенную характеристику нашей выборки. Анализ диагностических данных методики «Я в детском саду» (М. Быкова, М. Аромштам) позволили сделать вывод о том, что 40% воспитанников имеют низкий уровень психологической комфортности пребывания в детском саду. Дети с такими показателями могут чувствовать стресс и тревожность, когда они не чувствуют себя комфортно в детском саду, что может привести к снижению уровня удовлетворения жизнью и даже к депрессии. Дети, которые не чувствуют себя комфортно в детском саду, могут иметь затруднения с обучением. Им может быть сложно сосредотачиваться на учебных заданиях, что может влиять на их успеваемость и развитие навыков. У 47% группы дошкольников наблюдается негативное психическое состояние. Негативное психическое состояние дошкольников может иметь серьезные последствия для их общего развития и благополучия. Негативное психическое состояние может привести к эмоциональным проблемам, таким как тревожность, депрессия и страхи. Дети могут проявлять высокую раздражительность, частые приступы гнева и слезливость. Дети с негативным психическим состоянием могут проявлять проблемы с поведением, такие как агрессия, дисциплинарные проблемы, сопротивление правилам и нормам. Дети с негативным психическим состоянием могут испытывать низкую самооценку и чувство недооцененности, что может сказаться на их развитии и будущих достижениях.

Что касается диагностики детских страхов, здесь нам удалось обнаружить повышенный уровень страхов у 40 % дошкольников. Постоянное переживание страхов может негативно сказаться на самооценке детей. Они могут начать чувствовать себя беспомощными и неспособными справляться с жизненными ситуациями. Постоянные страхи могут вызывать физические симптомы, такие как бессонница, головные боли, желудочные боли и другие физические недомогания. По данным рассматриваемой методики у 27% дошкольников обнаружены признаки повышенной агрессии.

сии, зависимости, неуверенности, скрытности, тревожности; у 33% – импульсивности, демонстративности, открытости, оптимизма; у 40% – стремление к лидерству, к домашней защите, экстравертированности; 47% – повышенный эгоцентризм. Таким образом, обобщая данные первичного диагностического обследования выборки, мы можем сделать вывод, что 40% воспитанников имеют низкий уровень психологической комфортности пребывания в детском саду; у 47% группы дошкольников наблюдается негативное психическое состояние; обнаружен повышенный уровень страхов у 40 % дошкольников; у 27% дошкольников обнаружены признаки повышенной агрессии. Эти данные свидетельствуют о необходимости проведения коррекционно-развивающих занятий с дошкольниками экспериментальной группы.

На основе полученных данных была разработана коррекционно-развивающая программа с применением арт-терапевтических техник, направленная на оптимизацию проблемных зон социально-психологической адаптации дошкольников. Программа включала в себя следующие блоки:

- 1) личностный блок, ориентированный на формирование уверенности в собственных способностях;
- 2) эмоциональный блок, направленный на снижение общего уровня психоэмоционального дискомфорта и проявлений тревожности;
- 3) поведенческий блок, ориентированный на формирование конструктивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями, вызывающими страх и проявление агрессии.

После реализации коррекционно-развивающей программы была проведена вторичная диагностика уровня социально-психологической адаптированности дошкольников. Для математико-статистической обработки данных нами были использованы t-критерий Стьюдента и ф-критерий Фишера.

Было получено статистически значимое различие на уровне тенденции по параметру «Комфортность пребывания в детском саду», среднее значение которого на контрольном этапе выше результата, полученного в ходе первичной диагностики. Эти данные могут объясняться тем, что посредством арт-терапевтических техник дошкольники раскрепощенно выражали психоэмоциональные состояния, возникающие в момент погружения в творческую деятельность. Реализация творческой активности через рисование, лепку, прослушивание музыки способствовали снижению уровня тревожности. Так же применение арт-терапевтических техник способствовало созданию платформы для развития навыком сотрудничества, выстраивания конструктивных межличностных отношений.

С вероятностью ошибки 5% нами было получено достоверное различие, свидетельствующее о существенной стабилизации психоэмоционального фона дошкольников. Эти результаты могут объясняться тем, что искусство предоставляет детям альтернативный способ выразить свои эмоции и переживания, что особенно важно для тех, кто может испытывать трудности в общении или выражения эмоциональных переживаний словами. Процесс реализации творческой активности в контексте арт-терапевтических занятий является эффективным средством эмоциональной разрядки и повышения уровня самооценки детей. Таким образом, использование арт-терапевтических техник является эффективным средством оптимизации адаптационного процесса дошкольников к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Список источников

1. *Истратова О. Н.* Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. 349 с.
2. *Кисилёва М. В.* Арт-терапия в работе с детьми Санкт Петербург: Речь, 2016.
3. *Копытин А. И.* Арт-терапия детей и подростков. Москва: Издательство Когито-Центр, 2010. 197 с.
4. *Малкиоди К. А.* Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. Москва: Издательство София, 2018. 176 с.

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет (Куйбышевский филиал), Куйбышев, Россия

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev, Russia

Поступила: 25.10.2023

Принята к публикации: 12.01.2024

Received: 25.10.2023

Accepted for publication: 12.01.2024