

**Филиал Государственного бюджетного учреждения Запорожской области
«Областной центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи» пгт. Акимовка**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для педагогов-психологов образовательных организаций**

по теме:

**«Использование арт-терапии
для снижения тревожности у дошкольников 5-7 лет
с особыми образовательными потребностями»**

**для воспитанников ДОО
с ограниченными возможностями здоровья**

пгт. Акимовка, 2026

Автор: Гарбузова Ирина Леонидовна, педагог-психолог филиала Государственного бюджетного учреждения Запорожской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» пгт. Акимовка

Электронная почта филиала ГБУ ЗО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» пгт. Акимовка: foc_ppmsp_akim23@mail.ru



Аннотация: Методические рекомендации предназначены для специалистов, работающих с дошкольниками 5-7 лет с особыми образовательными потребностями. Методические материалы содержат информацию об основных видах и направлениях арт-терапии, что поможет детям с ОВЗ справиться с тревогой, наладить свои эмоции и разрешить внутренние конфликты. Арт-терапия – это процесс, в котором творчество становится инструментом для улучшения психологического состояния ребенка, предлагая альтернативный путь для выражения чувств, которые трудно облечь в слова.



Использование арт-терапии для снижения тревожности у дошкольников 5-7 лет с особыми образовательными потребностями.



Дети, склонные к тревожности, часто страдают от низкой самооценки, болезненно реагируют на критику, винят себя в неудачах и избегают новых, сложных задач. Они также более уязвимы перед манипуляциями. Тревожность – это склонность испытывать тревогу, состояние, возникающее при неопределенной опасности и ожидании негативных событий, отличающееся от страха перед конкретной угрозой. Особую группу составляют дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у которых, как правило, наблюдаются нарушения в психоэмоциональной сфере, что усиливает проявления

тревожности по сравнению с их сверстниками с нормативным развитием. Искусство все чаще применяется для профилактики и коррекции, помогая проработать травмирующие ситуации через творчество, выразить переживания, создать позитивные эмоции и развить творческий потенциал. Арт-терапевтические методы мягко и эффективно помогают дошкольникам 5-7 лет с ОВЗ справиться с тревогой, обладая рядом уникальных преимуществ:

1. **В арт-терапии нет верных или неверных способов самовыражения, и это ключевой момент, который следует усвоить.** Дети будут чувствовать себя спокойно и уверенно, зная, что процесс создания образов – это их личный способ поделиться мыслями и эмоциями, и что их творения не будут подвергаться критике или оценке.
2. **Каждый ребенок становится главным действующим лицом и знатоком своего творчества.** Игровые упражнения построены так, что в центре внимания находится уникальный опыт каждого ребенка. Поэтому, когда речь идет об их работах, именно дети являются настоящими "экспертами".
3. **Ценность и неповторимость вклада каждого ребенка признаются и уважаются в равной степени.** Каждое творение рассматривается с одинаковым почтением, подчеркивая его индивидуальность и значимость.
4. **Конфиденциальность играет важную роль, поскольку игровые упражнения могут затрагивать глубокие личные переживания.** Сохранение тайны создает безопасное пространство для исследования внутреннего мира.
5. **Дети имеют право выбора: делиться ли своими творениями и рассказывать о них.** Никто не будет навязывать интерпретацию их работ; сами авторы могут свободно рассказывать о том, что считают важным и нужным.

Любая форма творчества, которая приносит радость старшим дошкольникам с особыми образовательными потребностями, служит отличным способом снять стресс и выразить свои эмоции. Это положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии, способствуя раскрепощению и полному раскрытию их скрытого потенциала.



Важность совместной деятельности родителей и детей и применение арт-терапии в работе с тревогой



Совместное времяпрепровождение родителей и детей приносит значительную пользу. Оно способствует укреплению взаимопонимания, помогает родителям лучше понять трудности, с которыми сталкиваются их дети, и совместно находить пути их преодоления. Участие в таких активностях, как театральные постановки, игры-квесты и другие мероприятия, проводимые как в детском саду, так и дома, оказывает положительное психотерапевтическое воздействие на детей, обогащая их опыт взаимодействия с родителями.

Кандидат психологических наук, доцент С.В. Велиева предлагает использовать методы арт-терапии для коррекции тревожности, подбирая специальные комплексы игр и упражнений из областей имаготерапии и изотерапии.

Имаготерапия:

- **Игра-упражнение №1 «Светофор»:** Цель игры – научить детей следовать инструкциям. Участники выполняют действия в зависимости от цвета карточки:
 - **Красный круг:** Разрешает активные действия, такие как бег и крик.
 - **Зеленый круг:** Требует тихого передвижения и шепота.
 - **Желтый круг:** Означает полную неподвижность и тишину.
- **Игра-упражнение №2 «Угадай, что нарисовал мелок»:** Это упражнение развивает способность анализировать ощущения, эмоции и чувства. Дети работают в парах, по очереди рисуя друг другу на спине различные предметы. Задача каждого ребенка – угадать, что было нарисовано.
- **Игра-упражнение №3 «Мне нравится в тебе...»:** Эта игра помогает детям выражать свои чувства и эмоции. Участники встают в круг, держась за руки. Каждый ребенок, глядя в глаза

своему соседу, произносит фразу: «Мне нравится в тебе...». Получивший комплимент кивает и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!».

Изотерапия:

Игра-упражнение №1 «Рисование пальчиковыми красками» помогает детям выразить свои впечатления от творческого процесса, описывая детали и цвета рисунка, выполненного ладонью. Это способствует развитию навыков рассказывания о своих эмоциях и чувствах. Ребятам предлагается лист бумаги, пальчиковые краски разных оттенков, кисточки, салфетки и стакан с водой. Воспитанникам предлагается покрыть лист краской выбранного цвета (синей, красной, жёлтой, зелёной или любой другой). После высыхания краски ребёнок наносит краску на ладонь и рисует рыбок, бабочек, птиц и другие изображения.

Игра-упражнение №2 «Полет фантазии» направлена на формирование умения комментировать свои действия и эмоциональное состояние во время рисования. Ребёнок создаёт рисунок на бумаге с помощью гуаши или акварели, используя любые доступные техники: кисти, пальцы, линии, точки, размазывание краски ладонями или пальцами. Итоговый рисунок не должен соответствовать общепринятым стандартам, поэтому он не может быть оценён как «плохой» или «хороший», «удачный» или «неудачный». Одним из вариантов упражнения является рисование под музыку — спокойную или динамичную — которое проводится в три этапа: сначала без музыки, затем под спокойную музыку и, наконец, под динамичную. По завершении всех этапов сравниваются полученные результаты.

В работе по профилактике и коррекции тревожности арттерапевтические методы особенно важны для детей 5–7 лет с ограниченными возможностями здоровья. С помощью изотерапии можно отслеживать эмоциональные переживания и подавленные расстройства, а также подобрать наиболее эффективные комплексы игр и упражнений, способствующие проживанию и снижению тревожного состояния.

Список литературы:

1. Велиева С.В. Гармонизация психических состояний у детей средствами этнокультуры / С.В. Велиева. – Чебоксары, 2019. – 219 с. EDN YUIEFF
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб., 2018. – 160 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Питер, 2008. – 262 с. 3.