

## **Использование арт-терапии в работе с младшими школьниками, испытывающими эмоциональные трудности**

*Шалтынова Дарья Александровна*



*КГКП «Костанайский высший педагогический колледж»*

*Научный руководитель: Жубанова А.Е.*

**Аннотация:** *в статье рассматриваются особенности использования арт-терапии в работе с младшими школьниками, испытывающими эмоциональные трудности. Раскрывается значение арт-терапевтических методов для развития эмоциональной сферы ребёнка, снижения уровня тревожности и агрессии, формирования положительной самооценки и уверенности в себе. Приводятся примеры эффективных форм арт-терапевтической работы в школьной практике, таких как рисуночные упражнения, сказкотерапия, песочная терапия и создание коллажей. Показано, что применение арт-терапии способствует гармонизации внутреннего состояния ребёнка, улучшению его взаимодействия с окружающими и успешной адаптации к школьной среде.*

**Ключевые слова:** *арт-терапия, младшие школьники, эмоциональные трудности, коррекция, педагогическая поддержка, развитие личности.*

Современная школа сталкивается с всё более разнообразными проявлениями эмоциональных трудностей у младших школьников. Переход от игровой деятельности к учебной, повышение требований к саморегуляции, развитию произвольного внимания и ответственности нередко становятся для детей стрессогенными факторами. Вследствие этого у учащихся наблюдаются повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, агрессивные реакции или замкнутость. Эти особенности негативно отражаются на учебной мотивации, самооценке и межличностных отношениях. В связи с этим актуализируется поиск педагогических и психологических методов, способных мягко и эффективно корректировать эмоциональные нарушения без давления на ребёнка. Одним из таких методов выступает арт-терапия – направление,

использующее художественно-творческую деятельность как средство самовыражения и внутренней гармонизации личности [1]. Арт-терапевтические подходы позволяют ребёнку безопасно выражать переживания, осознавать свои чувства и получать положительный эмоциональный опыт через творчество. В условиях начальной школы арт-терапия становится важным инструментом педагогической поддержки, направленным на развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, коммуникативных навыков и уверенности в себе. Цель данной статьи заключается в рассмотрении особенностей применения арт-терапии в работе с младшими школьниками, испытывающими эмоциональные трудности, а также в выявлении её педагогического и психологического потенциала для гармоничного развития личности ребёнка.

Арт-терапия представляет собой метод психокоррекционной и развивающей работы, основанный на использовании изобразительного, музыкального, театрального и других видов искусства в процессе самовыражения. Термин «арт-терапия» был введён в середине XX века и сегодня широко используется в педагогике, психологии и коррекционной практике. Теоретическую основу данного подхода составляют идеи гуманистической психологии, в центре которой находится личность ребёнка, её уникальные потребности и творческий потенциал. Арт-терапия рассматривается как средство снятия внутреннего напряжения и восстановления эмоционального равновесия.

Особое значение арт-терапия имеет при работе с младшими школьниками, поскольку в этом возрасте эмоции играют ключевую роль в формировании личности. Через художественную деятельность дети выражают страхи, тревоги, радость, обиды и надежды, что способствует их осознанию и последующей переработке [2]. Применение рисуночных техник, сказкотерапии, лепки, музыкотерапии и коллажирования позволяет ребёнку проецировать внутренние переживания в символическую форму, делая их доступными для анализа и коррекции. Классификация видов арт-терапии и их педагогические цели, показаны в таблице.

Таблица – Классификация видов арт-терапии и их педагогические цели [1, 3]

| Вид арт-терапии         | Основные формы и приёмы                                                                     | Педагогические цели и задачи                                                                                                       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изобразительная терапия | Рисование, живопись, коллаж, лепка, создание открыток, декоративных композиций              | Развитие самовыражения, снижение тревожности, формирование положительного отношения к себе, развитие мелкой моторики и воображения |
| Сказкотерапия           | Сочинение и анализ сказок, инсценировка, работа с метафорой и символом, создание персонажей | Формирование эмоционального интеллекта, коррекция страхов и агрессии, развитие моральных представлений и эмпатии                   |
| Музыкотерапия           | Прослушивание и обсуждение музыки, импровизация на простых инструментах,                    | Регуляция эмоционального состояния, развитие чувства ритма, снятие психоэмоционального напряжения                                  |

|                              |                                                                                |                                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | музыкально-ритмические игры                                                    |                                                                                                      |
| Песочная терапия             | Игровая деятельность с песком, построение сюжетов, создание фигур и композиций | Снятие внутреннего напряжения, развитие сенсорики, восстановление чувства контроля и безопасности    |
| Драматерапия (театрализация) | Мини-сценки, ролевые игры, использование кукол и масок                         | Развитие коммуникативных навыков, формирование уверенности, обучение выражению эмоций через действия |
| Библио- и поэзитария         | Чтение и обсуждение литературных произведений, сочинение стихов и рассказов    | Развитие речи, мышления, воображения, формирование позитивных моделей поведения                      |

Арт-терапия выполняет не только коррекционно-развивающую, но и профилактическую функцию, способствуя эмоциональной стабильности и успешной адаптации ребёнка к школьной среде. Теоретические положения арт-терапии подтверждают её высокую эффективность в создании позитивного эмоционального фона и формировании у детей навыков саморегуляции и социального взаимодействия [4].

Практическое использование арт-терапии в работе с младшими школьниками предполагает системную организацию творческой деятельности, направленной на гармонизацию эмоционального состояния ребёнка, развитие его коммуникативных умений и повышение уровня самопринятия. Арт-терапевтические методы целесообразно интегрировать в воспитательно-образовательный процесс, адаптируя их к возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. Показанная схема отражает динамику арт-терапевтического процесса как системы педагогического взаимодействия. Центральное место занимает ребёнок, чьи эмоции и внутренние состояния получают символическое выражение через творческую деятельность. Педагог выступает посредником между переживанием и осознанием, помогая ребёнку трансформировать негативные чувства в конструктивный опыт.



Рисунок – Взаимодействие участников арт-терапевтического процесса [2]

Одним из наиболее распространённых направлений является изобразительная терапия, которая реализуется через рисование, лепку, создание коллажей и декоративных композиций. В процессе художественного самовыражения ребёнок проецирует на изображение своё внутреннее состояние, что позволяет специалисту мягко диагностировать эмоциональные трудности и предложить пути их коррекции [5]. Например, методика «Мой внутренний мир» помогает выявить скрытую тревожность, а упражнение «Радужный день» способствует формированию позитивного восприятия окружающей действительности.

Особое место занимает сказкотерапия – метод, основанный на совместном сочинении, анализе и инсценировке сказочных историй. Благодаря метафоричности и символизму сказочного сюжета ребёнок получает возможность дистанцироваться от травмирующих переживаний и найти конструктивное разрешение внутренних конфликтов [6].

Важным направлением практической арт-терапии является песочная терапия, где ребёнок строит сюжетные композиции в песочнице, отражая личный эмоциональный опыт через образы и пространственные отношения. Работа с песком способствует снятию психоэмоционального напряжения, активизирует сенсорное восприятие и развивает мелкую моторику. Педагогическая ценность арт-терапии заключается в её гуманистической природе: ребёнок не оценивается, а принимается в процессе творчества как уникальная личность. Регулярное включение арт-терапевтических практик в школьную деятельность позволяет снижать уровень тревожности, развивать эмпатию, толерантность и уверенность в себе [4].

Применение арт-терапии в работе с младшими школьниками, испытывающими эмоциональные трудности, представляет собой эффективное направление психолого-педагогической практики, основанное на принципах гуманизма, индивидуального подхода и творческого самовыражения [3]. Арт-терапевтические методы, в отличие от традиционных коррекционных воздействий, обеспечивают мягкое, ненасильственное воздействие на эмоциональную сферу ребенка, создавая условия для безопасного проявления чувств и постепенного восстановления внутреннего равновесия.

Следовательно, арт-терапия может рассматриваться как универсальное средство поддержки эмоционального благополучия детей младшего школьного возраста. Её внедрение в образовательную практику требует методической подготовки педагогов, осведомленности в психолого-педагогических аспектах развития личности ребёнка и умения использовать творческие методы как инструмент диагностики и коррекции эмоциональных состояний.

#### Список использованных источников

1. Копытин А. и др. (ред.). Арт-терапия—новые горизонты. – ЛитРес, Когито-Центр, 2009.
2. Копытина А. И. Арт-терапия //СПб.: Питер–2001. 320с. – 2001.
3. Кара Ж. Ю. Особенности арт-терапии //Северо-Кавказский психологический вестник. – 2010. – Т. 8. – №. 3. – С. 48-51.
4. Никитин В. Арт-терапия. Учебное пособие. – Litres, 2015.
5. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. – Litres, 2021.
6. Копытин А., Свистовская Е. Арт-терапия детей и подростков. – Litres, 2015.

