

## УДК 159.9

**Тугуз Римма Аскеровна**, магистрант 2 курса, группы Арт/маг направления подготовки 50.04.01 Искусства и гуманитарные науки, магистерской программы «Арт-педагогика и Арт-терапия» факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [tuguz.rimma@yandex.ru](mailto:tuguz.rimma@yandex.ru)

Научный руководитель: **Левченко Анна Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [kafrip@gmail.com](mailto:kafrip@gmail.com)

### **МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ**

Статья посвящена исследованию теоретических и практических аспектов использования методов арт-терапии как эффективного инструмента развития у детей школьного возраста. Авторами обозначены преимущества использования арт-терапии в работе с детьми, а также представлен обзор основных методов арт-терапии.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, возрастная психология, педагогика, арт-терапия.

**R.A. Tuguz**

**Tuguz Rimma Askerovna**, master of second course of the direction «Art-pedagogy and Art-therapy» of the faculty of design, fine arts and humanities education of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: [tuguz.rimma@yandex.ru](mailto:tuguz.rimma@yandex.ru)

Scientific supervisor: Levchenko Anna Viktorovna, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of pedagogy and psychology of the

Krasnodar State Institute of Culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kafpip@gmail.com

## **ART-THERAPY METHODS AS AN EFFECTIVE TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN CHILDREN**

The article is devoted to the study of theoretical and practical aspects of the use of art therapy methods as an effective development tool in school children. The authors highlighted the benefits of using art therapy in working with children, and also provided an overview of the main methods of art therapy.

**Key words:** stress, stress tolerance, developmental psychology, pedagogy, art therapy.

Стресс представляет собой одну из наиболее частых характеристик жизни современного человека. На протяжении долгих лет понятие «стресс» учеными рассматривалось как свойство, характеризующее и возникающее только у личности взрослого человека. Но, к сожалению, все чаще и чаще на сегодняшний день можно встретиться с данным понятием и в исследованиях авторов, посвященных изучению детской психологии. Дети в той же степени, что и взрослые могут быть подвержены негативному влиянию от перенесенных ими избыточных информационных, психологических и физиологических нагрузок, что в силу их возраста зачастую является для них непосильным. В рамках научной литературы по психологии популярным становится такое понятие, как «школьный стресс», что в свою очередь характеризует актуальность проблемы осуществления эффективной профилактики стрессов детей, связанных с учебной деятельностью.

По мнению отечественного психолога Аскалоновой С.Б., невозможной является реализация эффективной работы по изучению и устранению школьного стресса, если предварительно не провести подробный анализ его психологического механизма. Следовательно, каждый педагог, работающий в

различных образовательных учреждениях, должен не только знать все возможные причины возникновения у учащихся стрессовых ситуаций, но и уметь реализовывать различные методы работы, направленные на их постепенное преодоление и профилактику [1].

В качестве основы понятия «стресс», известный отечественный психолог Выготский Л.С. считает, что целесообразно рассматривать определенное состояние организма, которое возникает, если на него начинают воздействовать неизвестные или необычные для него раздражители, что в свою очередь, приводит к появлению состояния напряжения неспецифических адаптационных механизмов организма. Таким образом, стрессоустойчивость представляет собой один из ключевых элементов непрерывающегося процесса адаптации организма человека к различным условиям внутренней и внешней среды [2].

Психологи отмечают, что стрессоустойчивость необходимо начинать формировать на ранних этапах развития ребенка – в дошкольном и младшем школьном возрасте. В психолого-педагогической практике используют различные средства, повышающие стрессоустойчивость и предупреждающие возникновение стрессовых ситуаций. Одним из наиболее адекватных детскому возрасту, характеру влияния на личность и результативным средством является арт-терапия.

В настоящее время в психологической работе с детьми, испытывающими психоэмоциональное напряжение, все большую популярность приобретают разнообразные методы арт-терапии, что объясняется их высокой степенью адекватности детскому возрасту, характеру влияния на личность и результативностью. Психолог Крамер Э. в своих исследованиях отмечает наличие тесной взаимосвязи методов арт-терапии с методами медицинской практики, но автор также указывает, что помимо этого, методы арт-терапии реализуют и ряд других не менее важных функций – таких, как социализирующая, психопрофилактическая и развивающая. Этот факт и объясняет столь высокий уровень использования психологами и

педагогами в своей работе как с детьми, так и со взрослыми людьми, различные методы арт-терапии [4].

Проведя подробный анализ современной зарубежной и отечественной литературы по теме исследования, мы пришли к выводу, что вопросам изучения различных аспектов проблемы стресса посвящено больше число научных работ. В качестве фундамента изучения понятия «стресс» целесообразно рассматривать положения концепции стресса известного канадского ученого Ганса Селье. Среди отечественных авторов, занимающихся исследованием стресса, можно выделить таких специалистов, как Водопьянову Н.Е., Обухова Л.Ф., Усатова И.А., Шемякину О.О. и др.

В России с конца XX века началось активное использование средств искусства в психокоррекционной работе с детьми. Многие авторы отмечают, что современная психология в поисках эффективных средств коррекции психики все больше ориентируется на использование арт-терапевтических методов в процессе обучения и воспитания детей. Распространение данного направления психологической практики способствует появлению целого ряда исследований, посвященных теоретическим разработкам и практике арт-терапии в работе с детьми и подростками (А.Г. Гришина, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская, А.А. Осипова и др.). Проблемами использования арт-терапии в работе с детьми, в частности, для развития стрессоустойчивости, занимались такие авторы, как Андреева А.А., Герсамя А.Г., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Зинченко Е.В., Кисилева М.В., Копытин А.И., Свистовская Е.Е. и др. [3].

Выготский Л.С. рассматривает период школьного возраста в качестве одного из наиболее значимых возрастных периодов современного человека. Объясняется это тем, что именно на протяжении данного периода организм человека, в частности ребенка, претерпевает существенные изменения не только в целом вся личность, но и такие сферы его деятельности, как эмоциональная, познавательная, физиологическая и психическая [2].

Так, по мнению Аскалоновой С.Б., основными причинами возникновения стрессовых ситуаций в школьном возрасте являются: развод родителей, недопонимание, конфликты или другие семейные проблемы; отрицательные мысли о самом себе или непринятие себя; завышенные школьные требования и разочарования, связанные с обучением; проблемы с одноклассниками или друзьями; изменение места жительства и школы; физиологические изменения организма, хронические заболевания; материальные трудности в семье, неблагоприятные жилищные условия; участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные [1].

Как нами было отмечено ранее, в психолого-педагогической практике используют различные средства, повышающие стрессоустойчивость и предупреждающие возникновение стрессовых ситуаций. Одним из наиболее адекватных детскому возрасту, характеру влияния на личность и результативным средством являются арт-терапевтические методы (техники) – «арт-терапия» в переводе с англ. «исцеление искусством».

На сегодняшний день арт-терапию целесообразно рассматривать как один из наиболее эффективных методов, которые используются современными педагогами и психологами в своей работе с детьми. Посредством творчества они воплощают свои эмоции, страхи и желания, что позволяет узнать о них что-то новое. Кроме того, с помощью искусства ребенок не только способен выразить себя, но и познать окружающий мир, что способствует его социальной адаптации. В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусства: рисование; коллажи, оригами; лепка из пластилина, скульптура; работа с песком, глиной; пластика, танцы; кино, фотография; художественная самодеятельность (игры, представления); цветотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия и т.д. Таким образом, арт-терапия в свою очередь представляет собой целую совокупность различных методов работы с детьми [4].

На основании подробного изучения и анализа современной научной литературы по теме исследования, нами были сформулированы ключевые преимущества использования методов арт-терапии в развитии стрессоустойчивости у детей школьного возраста перед другими формами работы:

1. Создание условий для творческого самовыражения детей.
2. Создание условий для выражения скрытых, порой неосознаваемых психотравмирующих переживаний детей.
3. Качественное изменение состояния личности школьников.
4. Обеспечение социальной адаптации детей, имеющих различные нарушения в своем развитии.
5. Получение детьми возможности общения невербальными способами (без слов) с окружающим миром.
6. Акцентирование в работе с детьми не на результат, а на сам процесс работы, что и обеспечивает наиболее эффективные результаты в конце.
7. Проведение работы с детьми как в индивидуальной, так и в групповой форме (при этом каждый ребенок в равной степени участвует в процессе).

Следовательно, на основании проведенных в рамках данной научной работы исследований, целесообразно прийти к следующему выводу – арт-терапия представляет собой воздействие, носящее лечебный характер за счет использования различных материалов и продуктов искусства, выступающих в данном случае в роли вспомогательных средств, которые обеспечивают реализацию терапевтического процесса. Также арт-терапия представляет собой определенный вид оказания психической помощи и поддержки, направленных на эффективное решение поставленных проблем за счет проведения их подробного анализа, что в свою очередь оказывает существенное положительное влияние на личность человека, в частности, ребенка, в процессе достижения им чувства внутренней безопасности. Различные методы арт-терапии (сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия,

живопись, игротерапия и др.), используемые современными педагогами и психологами в работе с детьми, выступают в качестве эффективных инструментов, направленных на достижение высоких показателей в таких направлениях профилактики, как повышение самооценки детей, установление межличностных отношений, улучшение общего морального и физического самочувствия и др. Объясняется это тем, что методы арт-терапии позволяют ребенку не только самовыражаться и самоутверждаться, но и учиться креативно мыслить.

### **Список использованной литературы:**

- 1 *Аскалонова С.Б.* К вопросу о методах коррекции состояний стресса // Вестник Марийского государственного университета. 2015. № 6. С. 8-12.
- 2 *Выготский Л.С.* Вопросы детской психологии. М.: Издательство Юрайт, 2016. 199 с.
- 3 *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. М.: «Когито-Центр», 2014. 197 с.
- 4 *Крамер Э.* Арт-терапия с детьми. М.: Генезис, 2018. 328 с.
- 5 *Тугуз Р.А.* Формирование стрессоустойчивости детей, обучающихся в детской школе искусств // Научная палитра. 2018. № 3 (21). С. 13.