

ГУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр психологической службы  
системы образования»

Центральная психолого-медико-педагогическая консультация

**Консультация**

***«Арт-терапия как метод преодоления  
страхов детей дошкольного возраста»***

**Подготовила:  
консультант ЦПМПК  
Непомнящая Н.В.**

**Донецк, 2020**

**Страх** – это базовая эмоциональная реакция человека, возникающая в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы его биологическому или социальному существованию

**Тревожность** – это устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих



# *Виды детских страхов:*

- ◆ *Медицинские (боли, уколов, врачей, болезни)*
- ◆ *Страхи, связанные с причинением физического ущерба (транспорта, огня, пожара, войны)*
- ◆ *Страх смерти (своей и родителей)*
- ◆ *Страх животных и сказочных персонажей*
- ◆ *Страх кошмарных снов и темноты*
- ◆ *Социальные страхи (родителей, людей, наказания, одиночества)*
- ◆ *Пространственные (высоты, воды, замкнутого пространства)*



# *Направления арт-терапии в коррекции страхов:*

- ❖ *Музыкальная терапия*
- ❖ *Сказкотерапия*
- ❖ *Песочная терапия*
- ❖ *Терапия рисованием*
- ❖ *Куклотерапия*
- ❖ *Драматизация (драматерапия)*



# Музыкальная терапия

Это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах.

## Музыкотерапия включает в себя:

- ▣ Прослушивание музыкальных произведений;
- ▣ Пение песен;
- ▣ Ритмические движения под музыку;
- ▣ Релаксацию

## Направления:

- ▣ Артикуляционная гимнастика
- ▣ Пальчиковая гимнастика
- ▣ Общая моторика
- ▣ Упражнения для развития дыхания
- ▣ Музыкально-ритмические игры
- ▣ Логоритмика
- ▣ Психогимнастика
- ▣ Коммуникативные игры и танцы



# Музыкальная терапия

Комплексные занятия с детьми, которые включают в себя работу с эмоциями и чувствами, проживание различных состояний, которые по каким-либо причинам были не прожиты;

Формирование ценностных ориентиров и нравственных аспектов психики;

Развитие творческого потенциала и стабилизация эмоционального состояния



Сказкотерапия

Сказочные задачи

Сказочный сюжет занятия

Психокоррекционные сказки

Психотерапевтические сказки

Драматизация

# *Песочная терапия*

Ребенок, играющий в песочнице с миниатюрными фигурками, представляется волшебником, который вступает во взаимодействие с природными и социальными силами. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность творческого изменения дискомфорта для него ситуации негативного состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего так и внешнего плана — в этом и проявляется его сила волшебника.



# Терапия рисованием



## Способы преодоления чувства страха :

- дорисовка «защитного объекта»;
- закрашивание «страшного»;
- уничтожение «зла» (скомкать, порвать, выбросить и т. д.);
- дорисовка интересных, интригующих деталей («сюрприз»);
- видоизменение рисунка, превращение «страшного» в «смешное»;
- развитие (дорисовка) ситуации, с возможными последующими решениями;
- украшение мрачного, преобразование в красивое;
- «заглядывание в темноту» (расчищение темного пространства).





# Куклотерапия

Использование сказочного персонажа. Получается своеобразный театр, в котором под видом репетиции, можно проводить лечебный сюжет.

- Лепить из пластилина свой страх
- Рисуем страх
- Пальчиковый кукольный театр



# Драматерапия

Применяет ролевые игры и через них учит детей общению с окружающими и внешним миром, позволяет повысить самооценку ребёнка. Занятия по драматерапии с детьми основаны на использовании музыки и движений, носят характер игры, а не учебы, важным элементом здесь являются роль педагога и речь ребенка. Умение слушать, говорить и видеть - это фундамент, на котором основывается обучение чтению сценария и текста со сцены.

## Виды и техники драматерапии:

*Драматизация* — разыгрывание, какого-либо сюжета, который чаще всего используется в психодраме, а также в транзактном анализе и некоторых других направлениях.

*Терапевтический театр* — метод терапии, который проводится специально подготовленным терапевтом и требует наличия музыки, танца, грима, рисования, сочинительства и многого другого.

*Комедия масок «Дель арте»* представляет собой процесс спонтанной игры при которой участники перевоплощаются в героев театра «Дель арте». Проигрываются актуальные для него ситуации, а в участниках группы узнаются образы актеров.

*Драматизация сновидений* проводится посредством превращения мыслей в различные образные ситуации.

**Победа над страхом -  
самая важная  
из всех побед**

**Не существует плохих или хороших эмоций,  
и взрослый во взаимодействии с ребенком  
должен непрерывно обращаться к доступному  
для ребенка уровню организации  
эмоциональной сферы, способствовать  
аффективной регуляции ребенка,  
оптимальным способам социализации**



*Спасибо  
за внимание!*

