

УСТРАНЕНИЕ СТРАХОВ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ
(НА ПРИМЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Мамура Ирматова

*Преподаватель кафедры дошкольного образования Кокандского
государственного университета*

Аннотация: *Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: защищает близких, побеждает врагов. Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, даже гнева, но не страха и печали.*

Ключевые слова: *Арт-терапия, происхождение, прототип, различные виды, сакральное искусство, дидактический, эстетический компоненты, терапевтическое воздействие.*

**OVERCOMING FEARS WITH ART THERAPY (BASED ON PRESCHOOL
EDUCATION)**

Mamura Irmatova -

Lecturer, Department of Preschool Education, Kokand State University

Abstract: *Re-experiencing fear through drawing helps alleviate its traumatic impact. By identifying with positive, strong, and self-confident characters, the child fights evil: protecting loved ones and defeating enemies. Drawing is inseparable from emotions of pleasure, joy, and even anger, but not fear or sadness.*

Key words: *Art therapy, origin, prototype, various types, sacred art, didactic and aesthetic components, therapeutic impact.*

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждения. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Повторное переживание страха при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания. Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: защищает близких, побеждает врагов. Здесь нет места бессилию, невозможности постоять

за себя, а есть ощущения силы, геройства, способности противостоять злу и насилию.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, даже гнева, но не страха и печали.

Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Это не означает, что активно рисующих ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей их развития. Механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя мотивированную структуру. Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Посредством рисования в первую очередь удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. За тем идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укусы собаки, пожар и т.д., было недавно. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить страх смерти родителей.

Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Гораздо хуже, если они останутся тлеть в психике, готовые вспыхнуть в любой момент.

В любом возрасте психологическим препятствием для рисования страхов может быть страх сделать что либо неправильно, когда ребенок заранее переживает свою неудачу. Необходимо помнить, что арт-терапевт не ставит цель научить ребенка рисовать, основная задача арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей.

Родители должны стремиться всячески, поощрять детей к рисованию, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования. Если родители имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снизится вдвое. Отрицательно влияют на результаты рисования страхов, отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии. В

подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметное преобладание черного и серого цвета.

Хочется сказать несколько слов о том, кто дает задание нарисовать страх. Если это посторонний доброжелательно настроенный человек, то эффект от рисования оказывается более высоким, чем когда задание дают родители. Особенно это заметно, когда родители дискредитировали себя в представлении детей и пытаются устранить их страхи, скрывая собственные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.И. Копытин «Основы арттерапии»; СПб, 1999
2. А.И. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей»; СПб, 2000
3. В. Оклендер «Окна в мир ребенка»; М, 1997
4. Д. Алан «Ландшафт детской души»; СПб, 1997
5. К. Рудестам «Групповая психотерапия»; СПб, 1998
6. А.А. Осипова «Общая психокоррекция»; М, 2000

