

УДК.159**А.С. Габдуллина**

психолог КГП на ПХВ «Поликлиника № 1»

Е.М. Раклова, кандидат психологических наук, доцент

Инновационный Евразийский университет (г. Павлодар)

E-mail: katie777@mail.ru

**Методы и приемы арт-терапии в коррекции гиперактивности детей
предшкольного возраста**

***Аннотация.** Данная статья содержит материал об особенностях работы с детьми предшкольного возраста, имеющими синдром дефицита внимания и гиперактивности. Психокоррекционные воздействия будут эффективны при условии тесного сотрудничества психолога с родителями и педагогами. Выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений синдрома и наличия сопутствующих ему нарушений. Коррекция СДВГ возможна множествами терапий, таких как арт-терапия, нейропсихология, игровая терапия, музыкотерапия, библиотерапия, песочная терапия. Синдром гиперактивности оказывает влияние, прежде всего, на развитие эмоциональной сферы ребенка предшкольного возраста, что выражается в повышенном чувстве тревожности, возникновении большого количества страхов и других видов эмоциональных нарушений.*

***Ключевые слова:** гиперактивность, импульсивность, эмоциональность, тревожность, коррекция, игра, негативные эмоции, адаптация, утомляемость, СДВГ.*

В настоящее время происходит модернизация системы дошкольного образования в Республике Казахстан. Особый интерес представляют подходы к работе с детьми предшкольного возраста, имеющими синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Приоритетным направлением является формирование всех жизненно-важных сфер ребенка предшкольного возраста с гиперактивностью, в том числе и эмоционально-познавательной, так как данная сторона развития ребенка с гиперактивностью имеет свои особенности. Формирование эмоционально-познавательной сферы ребенка дошкольного возраста актуализируется негативным влиянием на развивающуюся личность ребенка социальной действительности через телевидение, Интернет и др. средства информации, доступные для ребенка. Дети предшкольного возраста с гиперактивностью характеризуются высоким уровнем тревожности, неумением управлять и контролировать свои эмоциональные состояния, отсутствием стремления к познанию и усвоению новой и необходимой для их развития информации. В ГОС ДВО РК 2016 определен программный минимум, которым должен овладеть ребенок предшкольного возраста [1]. В этой связи проблема поиска методов и приемов коррекции гиперактивности детей старшего дошкольного возраста представляется актуальной.

Несмотря на то, что СДВГ – это медицинский диагноз и традиционно считается, что данный синдром нуждается, прежде всего, в медикаментозной коррекции, К.И. Аленова указывает на то, что медикаменты не могут решить всех проблем гиперактивных детей, такое лечение не гарантирует формирование психологических и нейропсихологических аспектов, обнаруживающих слабость у детей с СДВГ [2, с. 44]. Кроме того, существуют случаи гиперактивности у детей, которые вообще не требуют врачебного вмешательства, такие дети нуждаются только в психологической помощи. Синдром гиперактивности оказывает влияние, прежде всего, на развитие эмоциональной сферы ребенка предшкольного возраста, что выражается в повышенном чувстве тревожности, возникновении большого количества страхов и других видов эмоциональных нарушений. У детей с гиперактивностью, как правило, наблюдаются нарушения в развитии познавательных процессов, выражающиеся в неустойчивости внимания, в низком объеме памяти, недоразвитии таких процессов, как воображение, мышление и восприятие. Наблюдаются нарушения и в формировании коммуникативных навыков. Как правило, в ситуации общения дети с гиперактивностью пассивны, они не умеют контролировать свое поведение, им свойственно проявление агрессии в отношении партнера по общению. Детям с гиперактивностью не интересна игровая деятельность, так как им сложно сосредоточиться какое-то время, пусть даже и интересном, на одном объекте или какой-либо деятельности. Все это оказывает негативное влияние как на психическое развитие ребенка, так и на процесс формирования его личностных качеств. В этой связи коррекция гиперактивности представляется актуальной проблемой.

Одним из средств коррекции гиперактивности являются методы арт-терапии. В процессе рисования кистью, пальцами, работы с глиной, песком, водой ребенок с СДВГ имеет возможность выплеснуть негативные эмоции на бумаге без вреда для окружающих. Кроме того, любые тактильные ощущения помогают таким детям сконцентрировать внимание и начать лучше понимать самих себя. Метод является эффективным для развития следующих качеств: отношение к себе, адаптационные способности, зрительный анализ, произвольная регуляция деятельности, чувство внутреннего контроля. Арт-терапия помогает выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности. Применяя методы арт-терапии, психолог выстраивает работу с каждым ребенком отдельно, что позволяет

учесть как индивидуальные особенности ребенка, так как и степень тяжести его дефекта – гиперактивность. В коррекции гиперактивности главный упор психологом делается на то, что больше всего, интересует детей, что у них лучше получается.

Нейропсихологический подход, приобретающий всю большую популярность, состоит в переходе с помощью различных упражнений на предыдущие этапы онтогенеза с целью перестройки неправильно закрепленных функций. Основываясь на сохранных звеньях, нейропсихолог постепенно развивает слабые для гиперактивных детей звенья психики: программирование и контроль, кинетическую организацию движений, пространственный анализ и синтез.

Таким образом, синдром дефицита внимания и гиперактивности на сегодняшний день является социально значимой проблемой ввиду высокой распространенности данного состояния в детской популяции и провокации негативных последствий, таких как нарушение поведения, школьная дезадаптация, ранняя алкоголизация и пр. В связи с этим для коррекции СДВГ следует своевременно (в возрасте 5–10 лет) принимать необходимые меры. Однако психокоррекционные воздействия будут эффективны при условии тесного сотрудничества психолога с родителями и педагогами. Выбор методов коррекции СДВГ должен носить индивидуальный характер с учетом степени выраженности основных проявлений синдрома и наличия сопутствующих ему нарушений. На сегодняшний день самыми популярными среди специалистов являются такие психолого-педагогические методы коррекции, как поведенческая терапия, арт-терапия, игровая терапия, нейропсихологический подход.

Коррекция СДВГ должна осуществляться с помощью комплекса методик. Основными направлениями являются: двигательная активность, психолого-педагогическая коррекция, семейная психотерапия, поведенческая терапия, релаксационные методики, лечение сопутствующей патологии. К медикаментозной терапии прибегают только в случае неэффективности перечисленных методик. Для коррекции патологии также лучше применять разработанные немедикаментозные методы, особенно в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста. Рассмотрим основные методы арт-терапии, которые применимы в работе с детьми дошкольного возраста по коррекции гиперактивности.

Музыкотерапия – это метод, предполагающий активное использование музыки в коррекционной работе. Этот метод используют в коррекции эмоционального состояния, активной подвижности, речевых проблемах, страхов, которые часто присущи детям и подросткам с синдромом дефицита внимания. Эта терапия обычно применяется вместе с другими методами.

Игротерапия – это самый эффективный метод коррекции. Дети в процессе игры ведут себя естественно спонтанно и менее способны к отказу от своих чувств и поступков, чем взрослые, их эмоции в ходе игры живые, естественные. Важный вклад в разработку игротерапии внесли Х. Кэдьусон и Ч. Шеффер. Очень эффективна игротерапия при коррекции инфантилизма, грубости, проблем в обучении. Игровая терапия используется в работе с детьми с СДВГ, чтобы помочь им понять и преодолеть проблемы в поведении, которые часто возникают из-за импульсивности, сложности самообладания. М. Хамбург оказала огромное воздействие на развитие арттерапии в Америке. Она полагалась на идею З. Фрейда о бессознательном выражении которое может выходить в творчестве (в изобразительном искусстве, лепке) [3, с. 169]. Игровая терапия – наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми. Особенно этот метод эффективен при коррекции социального инфантилизма, агрессивности, трудностях в обучении. Л.С. Выготский называл игру «школой произвольного поведения», так как игровая деятельность способствует развитию произвольности психических процессов: произвольного внимания и памяти, умственной деятельности, волевой активности [4, с. 625]. В процессе такой психокоррекции ребенок с СДВГ начинает лучше понимать свои чувства, учится контролировать свои эмоции, принимать самостоятельные решения. Кроме того, повышается его самооценка, улучшаются коммуникативные навыки, формируются навыки самоконтроля и саморукводства.

Незаменимость использования искусства в лечебных целях состоит в том, что с помощью этого можно на знаковом уровне импровизировать с чувствами и эмоциями ребенка.

Библиотерапия – коррекционное воздействие методами чтения. Традиционно в работе с детьми дошкольного возраста используются детские художественные произведения, которые могут заинтересовать ребенка. В настоящее время успехом у детей пользуются короткие рассказы для детей В. Аксенова, литературные сказки Л. Петрушевской, стихи-небылицы Г. Остера. Дети не просто слушают произведения, им предлагается придумать продолжение рассказа, ввести в текст новых персонажей. Если ребенок заинтересован, то психолог может предложить небольшой группе детей подготовить инсценировку по прочитанному.

Песочная терапия – метод, который, как правило, используют психологи в работе по психокоррекции нарушений в развитии эмоциональной сферы ребенка с гиперактивностью. Песочная терапия, предполагающая свободную творческую деятельность ребенка, способствует снижению тревожности ребенка, устраняет неконтролируемые вспышки агрессии, возникающие у детей с гиперактивностью, учит не только управлять своими эмоциями, но и понимать эмоции окружающих. Помимо это у ребенка с гиперактивностью развиваются творческие способности, воображение и творческое мышление.

Арт-терапия – один из эффективнейших методов через который осуществляется психологическая помощь детям с СДВГ, потому что она улучшает способность к адаптации ребенка к ежедневной жизни в школе, уменьшает утомляемость, убирает отрицательные эмоции и их проявления, которые связаны с учебой в школе. Арт-терапия развивает ощущение самоконтроля, способствует улучшению отношений с ребенком на основе понимания и привязанности, в том случае если такие отношения отсутствуют в его семье. Арт-терапия используется в психотерапии при лечении нервных расстройств, снятии тревожности, страхов, для повышения самооценки. Этот вид терапии эффективен при решении домашних проблем, которые не редко возникают в семьях, в которых воспитывается ребенок с синдромом дефицита внимания. Арт-терапия очень полезна тогда, когда ребенок не четко выражает свои мысли и чувства. В этом случае язык невербального общения дает ребенку уверенность в том, что его слышат и понимают. С помощью арт-терапии ребенок может само выражаться в творческой деятельности, неограниченно использовать свои возможности для реализации своих желаний, именно это способствует его адаптации в повседневной жизни. Ребенок имеет возможность сам выбирать род занятия и то с чем именно он хочет работать может (глина, краски, песок, цветная бумага). Гиперактивным детям необходимо заниматься такими видами деятельности, так как им часто сложно научиться делать выбор. Это является необходимой тренировкой для гиперактивных детей, которым зачастую трудно научиться делать выбор. Не редко благодаря арт-терапии дети развивают творческие навыки и умения. Такие виды искусства как лепка, аппликация, рисование, формируют навыки самообладания и сосредоточенности.

Оказание помощи детям с СДВГ всегда должно носить системный и комплексный характер, психокоррекционные воздействия будут эффективны при условии тесного сотрудничества психолога с родителями и педагогами, которые будут придерживаться единых принципов в отношении к ребенку дома и в школе. Только такое воспитание и обучение могут способствовать более полной реализации потенциала ребенка с гиперактивностью [5, с. 48]. Кроме того, родители и педагоги отслеживают эффективность коррекции и сообщают о его результатах специалистам. Родителям не следует стремиться добиваться изменения нескольких нежелательных форм поведения ребенка с гиперактивностью сразу, необходимо выбирать одну проблему на определенный период времени. Воспитание ребенка с СДВГ требует большого напряжения, поэтому родителям рекомендуется освоить методы борьбы со стрессом. Психолог также ведет разъяснительную работу с педагогами. Им предоставляются подробные сведения о природе гиперактивности, о характере поведения таких детей в детском саду, школе. Необходимо точно определить, какие индивидуальные трудности характерны для каждого ребенка, и в соответствии с этим совместно с педагогами разрабатывается индивидуальная программа развития.

В целом рекомендации родителям и педагогам, работающими с детьми с гиперактивностью, предусматривают:

- использование определенных правил и положительного подкрепления;
- приучение ребенка к самостоятельности;
- определение его круга обязанностей;
- поддержание дисциплины;
- организация режима дня и места для занятий;
- упорядочивание окружающей обстановки с ограничением отвлекающих факторов;
- избегание чрезмерной жалости и вседозволенности;
- спокойное, мягкое, позитивное общение;
- избегание переутомления, постановки завышенных требований и др.

Таким образом, является очевидным, что детям с синдромом дефицита внимания нужна помощь специалистов, которые будут работать с ними, и развивать их способности к концентрации внимания. На сегодняшний день существует ряд методов для снижения уровня активности таких детей. Среди них арт-терапия является одним из наиболее эффективных методов коррекции гиперактивности, поскольку она повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни в школе, снимает негативные эмоции, снижает утомление, помогает строить хорошие отношения с окружающими. Для гиперактивного ребенка творческая деятельность может стать одним из способов раскрытия его сильных сторон и видов деятельности, в которых он может использовать свои возможности, что в конечном итоге способствует повышению его самооценки и статуса в группе. Помимо творческого развития ребенка дошкольного возраста с гиперактивностью, у него развивается эмоциональная сфера, формируются познавательные процессы. В заключении отметим, что к гиперактивным детям необходимо проявлять особое внимание и всегда в корректной форме, объяснять им обычные нормы поведения. Частая ошибка родителей и педагогов, взаимодействующих с гиперактивными детьми, состоит в том, что они требуют от них одновременно сосредоточенности, усидчивости и внимания, т.е. возлагают на ребенка триединую задачу, с которой не каждый взрослый в состоянии справиться, а ведь именно эти качества у детей с СДВГ выражены в недостаточной степени.

Завершая, отметим, что дошкольный возраст – это возраст, когда у ребенка формируются все психические процессы, формируется личность. От того, насколько грамотно психолог выстроит процесс коррекции гиперактивности у детей данной возрастной категории, будет зависеть успешность обучения

ребенка в школе. Главным условием успешности обучения является сформированная эмоционально-познавательная сфера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 ГОС ДВО РК 2016 // Режим доступа: do.ektu.kz (Дата обращения 23.04.2018).
- 2 Аленова К.И. Коррекция гиперактивности // Открытая школа. – 2012. – № 4. – С. 44–45.
- 3 Выготский Л.С. Проблемы специальной психологии. – СПб.: Питер, 2011. – 1025 с.
- 4 Семенов П.О. Хрестоматия по зарубежной психологии. – М.: Академия, 2013. – 548 с.
- 5 Джамбусинова Н.Н. Эмоциональная сфера старших дошкольников с гиперактивностью // Открытая школа. – 2016. – № 4. – С. 48–52.

REFERENTS

- 1 GOS DVO RK 2016 // Rezhim dostupa: do.ektu.kz (Date of circulation 04/23/2018).
- 2 Alenova K.I. Korrektsiya giperaktivnosti // Otkrytaya shkola. – 2012. – № 4. – S. 44–45.
- 3 Vygotskiy L.S. Problemy spetsialnoy psikhologii. – SPb.: Piter, 2011. – 1025 s.
- 4 Semenov P.O. Khrestomatiya po zarubezhnoy psikhologii. – M.: Akademiya, 2013. – 548 s.
- 5 Dzhambusinova N.N. Emotsionalnaya sfera starshikh doshkolnikov s giperaktivnostyu // Otkrytaya shkola. – 2016. – № 4. – S. 48–52.

ТҮЙІН

А.С. Габдуллина

«№ 1 емхана» РНУ бойынша психолог КГП

Е.М. Раклова, психология ғылымдарының кандидаты, доцент
Инновациялық Еуразиялық университет (Павлодар қ.)

Мектеп жасына дейінгі балалардың гипербелсенділігін түзетуде қолданылатын әдістер мен амалдар

Бұл мақалада зейін мен гипербелсенділік жетіспеушілігінің синдромы бар мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасау ерекшеліктері туралы мағлұмат берілген. Психологиялық түзетулік әдіс-тәсілдер психологтың ата-аналар мен педагогтармен тығыз қарым-қатынас жағдайында ғана тиімді болады. НЖГС түзету тәсілдерін таңдау синдром негізгі көріністерінің көрсету дәрежесінің есебімен бұзушылықтарды тудыруына қарап жеке басты болуы тиіс. НЖГС түзету көптеген терапиялар арқылы жүзеге асырылуы мүмкін, арт-терапия, нейропсихология, ойын терапиясы, музыкалық терапия, кітап терапиясы, құм терапиясы. Гипербелсенділік синдромы біріншіден мектеп жасына дейінгі баланың эмоционалдық ортасын дамытуына ықпалын тигізеді, ол жоғары алаңдаушылық сезімін, көптеген қорқыныш пен басқа да эмоционалдық бұзушылықтардың пайда болуымен ерекшеленеді.

Түйінді сөздер: гипербелсенділік, албырттық, эмоционалдық, алаңдаушылық, түзету, ойын, теріс эмоциялар, бейімдеу, шаршағандық, НЖГС.

RESUME

A.S. Gabdullina

psychologist of the MSE on REM "Polyclinic № 1"

E.M. Raklova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Innovative University of Eurasia (Pavlodar)

Methods and techniques of art therapy for the correction of hyperactivity of preschool age children

This article contains material about the features of working with pre-school children with attention deficit and hyperactivity disorder. Psycho-corrective effects will be effective if the psychologist cooperates closely with parents and teachers. The choice of methods for correcting ADHD should be individual in nature, taking into account the degree of manifestation of the main manifestations of the syndrome and the presence of concomitant violations. ADHD correction is possible with a variety of therapies, such as art therapy, neuropsychology, game therapy, music therapy, bibliotherapy, sand therapy. The syndrome of hyperactivity influences, first of all, on the development of the emotional sphere of the child of preschool age, which is expressed in an increased sense of anxiety, the occurrence of a large number of fears and other types of emotional disorders.

Key words: hyperactivity, impulsiveness, emotionality, anxiety, correction, play, negative emotions, adaptation, fatigue, ADHD.