

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ**

**Кобзев Роман Александрович**

педагог-психолог государственного учреждения образования  
«Минский городской педагогический колледж»,  
исследователь в области психологических наук (г. Минск, Республика Беларусь)

**Аннотация.** В статье отображены современные взгляды и подходы к процессу адаптации учащихся к школе. Показана значимость применения методов арт-терапии в работе с учащимися первого класса. Поднимается вопрос о воспитании гармонично развитой личности.

**Ключевые слова:** школьная адаптация, арт-терапия, начальное образование, педагог-психолог.

Первый год обучения в школе – один из важных периодов в жизни ребенка. Именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, осуществлять учебную деятельность. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Учебная деятельность требует от учащегося подготовленности и в физиологическом, и в социальном отношении. Учебные занятия требуют от ребенка умственного труда, активизации внимания, сосредоточенности. Далеко не все учащиеся готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Согласно исследованиям и наблюдениям психологов, педагогов, физиологов, дети, которые в силу индивидуальных особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, не полностью справляются с режимом работы и учебной программой. При этом свой основной ресурс затрачивают на выстраивание взаимоотношений со сверстниками, одноклассниками. В связи с этим у некоторых учащихся возникает большое количество различных трудностей и проблем, повышается тревожность и раздражительность, формируются школьная дезадаптация [1, с. 78].

Методы арт-терапии обладают большими ресурсами и представляются нами наиболее эффективными в работе с учащимися начальной школы. Данные методы хорошо себя зарекомендовали в работе с гиперактивными, тревожными, застенчивыми детьми как индивидуально, так и в контексте целого класса. Такие учащиеся в первую очередь нуждаются в психологической поддержке. При проведении арт-терапевтических мероприятий в школе очень важно, чтобы дети воспринимали их с положительной точки зрения, а не как коррекционные занятия для отстающих. Чтобы занятия считались развлечением или привилегией, а не исправлением недочетов, рекомендуется проводить их со всеми учащимися класса или в группах продленного дня. Важна выстроенная системная работа. С учащимися начальной школы рекомендуется проводить занятия 1-2 раза в неделю [2]. Желательно подстраивать их под расписание (например, последний урок в какой-либо день недели или как объединение по интересам) таким образом, чтобы они казались частью школьной жизни детей. Также занятие можно представить в виде создания летописи класса, журнала, индивидуальных или совместных проектов, подготовки к выставкам и конкурсам [3].

Как правило, учителя используют методы музыкальной терапии, изотропии, сказкотерапии в работе с учащимися. При правильном, грамотном подходе подобная работа также способствует быстрой и мягкой адаптации учащихся, их личностному развитию. Тут уже можно говорить о совместной работе учителя начальных классов и педагога-психолога. Учащимся первых классов зачастую бывает трудно выражать свои эмоции и чувства вербально, особенно передать тонкие нюансы своих переживаний. С помощью методов

арт-терапии у учащихся есть уникальная возможность отображать свой внутренний мир, рассказывать о своих опасениях и переживаниях, находках и радостях через творчество. Для младшего школьника вполне привычно выражать свои эмоции и чувства через рисунок, рассказы, танец. В рисунке и танцах дети более естественны, они не имеют таких масштабных механизмов, как взрослые. Этот факт позволяет работать с непосредственными переживаниями ребенка, и если и вносить коррективы, то очень мягко и аккуратно.

В младшем школьном возрасте активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. Коллективный характер творческой деятельности способствует приобретению опыта межличностного общения, взаимопониманию, дисциплинированности, организованности, требовательности к себе и товарищам, формированию коллективной и личной ответственности, уверенности в себе.

В творческом процессе активно задействовано правое полушарие головного мозга, ответственное за получение и переработку невербальной информации. И не стоит забывать, что для гармоничного развития человека необходимо задействовать оба полушария.

Приведем примеры арт-терапевтических упражнений, которые можно применять для учащихся начальной школы.

Упражнение *«Свободный танец»*. Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация на умении свободно выражать свои эмоции

Данное упражнение направлено на свободное выражение эмоций. Учащимся предлагается придумать свой танец под названием «День рождения», «Моя мечта», «Мой день в школе» (можно изображать эмоции героев книг мультфильмов и др.). Упражнение способствует отреагированию чувств учащихся. На невербальном уровне видны истинные чувства и эмоции по отношению к задаваемой взрослым теме танца. После танца следует поговорить с ребенком о чувствах и эмоциях, которые вызвала заданная тема [4, с. 79].

Упражнение *«Дирижер»*. Цель: снять эмоциональное напряжение, воспитывать интерес к музыке различных жанров.

Ведущий включает музыку (можно использовать музыку любых жанров и стилей). Учащимся предлагается «продиржировать» звучащую музыку. Ведущий показывает принцип дирижирования. Затем предлагает это сделать всем вместе. Потом, на третьем этапе, дети «дирижируют» сами. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, снижает эмоциональное напряжение, помогает окунуться, погрузиться в волшебный мир музыки, прочувствовать проявление различных эмоций [4, с. 112].

Таким образом, при грамотном построении работы педагога-психолога и классного руководителя можно помочь учащимся быстро адаптироваться к школе, а также помочь им решить несколько задач по развитию и саморазвитию личности:

- улучшить адаптацию в кругу сверстников или найти контакт во взаимоотношениях со взрослыми;
- осознать и переработать эмоции и чувства, связанные с переживанием собственных проблем, – «психологически разгрузиться»;
- получить психологический ресурс, эмоциональную поддержку;
- развить эмоциональный интеллект;
- создать ситуацию успеха для каждого ребенка;
- сформировать эстетические и нравственные представления;
- создать эмоционально благоприятную атмосферу, способствующую возникновению душевного благополучия, радостных эмоций;
- преодолеть барьеры в общении, разобраться в себе и других.

Таким образом, арт-терапия не только оказывает исцеляющее воздействие на душу ребенка, но и способствует приобретению новых знаний и практических умений в области искусства, повышению адаптационных способностей личности, развитию её социальных качеств, присвоению новых способов взаимодействия, оптимизации межличностного общения, самопознания.

### **Список литературы**

1. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия : практикум / О. В. Баженова. – Москва, Генезис, 2022. – 288 с.
2. Дарибаева, С. К. Познавательная активность – основа интеллектуального развития / С. К. Дарибаева, Н. Ж. Дуйсекева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/11\\_NPE\\_2014/Pedagogica/2\\_165762.doc.htm](http://www.rusnauka.com/11_NPE_2014/Pedagogica/2_165762.doc.htm) – Дата доступа: 17.01.2024.
3. Жбанова, О. Г. Арт-терапия в условиях школы / О. Г. Жбанова [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/1118636/page/art-terapiya-v-shkole> – Дата доступа: 17.01.2024.
4. Тарарина, Е. В. Человек звучащий. Практикум по музыкальной терапии : науч.-метод. пособие / Е. В. Тарарина. – Москва: ООО «Вариант», 2022. – 214 с.