

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества села Амурзет»
Октябрьский район

Доклад на методическое объединение

педагогов дополнительного образования

Тема: «Арт-терапия как средство формирования
стрессоустойчивости у детей 5–7 лет»

Докладчик:
педагог дополнительного образования
Чухонцева Елена Андреевна

с. Амурзет, 2026 г.

1. Введение

Современный мир предъявляет высокие требования даже к дошкольникам. Подготовка к школе, плотный график кружков, информационная перегрузка и внутрисемейные ситуации часто приводят к тому, что дети 5–7 лет испытывают хронический стресс.

По данным психологов, в этом возрасте дети еще не всегда могут вербализовать свои страхи и тревоги. Накопленное напряжение проявляется через психосоматику (боли в животе, нарушение сна), агрессию или, наоборот, уход в себя. Арт-терапия (терапия искусством) становится одним из самых мягких и эффективных инструментов в руках педагога дополнительного образования для гармонизации психоэмоционального состояния ребенка.

2. Что такое арт-терапия в контексте ДОД?

Арт-терапия — это не просто урок рисования, где оценивается техника и аккуратность. Это лечебное воздействие на психику через творчество.

- **Главное отличие:** В кружке ИЗО мы учим *как* рисовать. В арт-терапии мы используем рисование, чтобы ребенок *прожил* свои эмоции.
- **Безопасность:** Ребенок проецирует свой внутренний мир на бумагу. Ему не нужно говорить «Я боюсь», он может нарисовать «Страшное чудовище» и тут же превратить его в смешного персонажа, тем самым обретая контроль над страхом.

3. Механизмы формирования стрессоустойчивости

Арт-терапия работает сразу в нескольких направлениях:

1. **Диагностика:** По цвету, нажиму карандаша и сюжету педагог видит уровень тревожности ребенка (темные цвета, сильный нажим, зачеркивания — маркеры стресса).
2. **Сублимация:** Перевод негативных эмоций (гнева, обиды) в творчество. Вместо того чтобы ударить сверстника, ребенок яростно мнет пластилин или широкими мазками красит лист бумаги в черный цвет.
3. **Снятие мышечного напряжения:** Работа с глиной, песком, тестом или жесткими кистями расслабляет кисти рук и плечевой пояс, где «оседает» стресс.
4. **Повышение самооценки:** Создание красивого продукта своими руками дает ребенку чувство «Я могу», что является фундаментом психологической устойчивости.

4. Практические методы и техники для детей 5–7 лет

Для работы с дошкольниками лучше всего подходят нетрадиционные техники, так как они снимают страх «я не умею рисовать».

Агрессивные и выплескивающие техники (для снятия напряжения):

- **«Кляксография»:** Капаем жидкую краску на бумагу и дуем на нее через трубочку. Монстр превращается в дерево или смешное животное.
- **«Рисование кулаками и ладонями»:** Нанесение краски всей пятерней. Отличный способ выплеснуть физическую агрессию.

- **«Рваная аппликация»:** Разрывание бумаги на мелкие кусочки и создание из них хаотичной мозаики.

Успокаивающие и ресурсные техники (для гармонизации):

- **«Монотипия»:** Рисование на стекле или пластике и оттиск на бумагу. Неожиданные красивые узоры завораживают и успокаивают.
- **«Рисование по мокрому листу»:** Растекание акварели по смоченной бумаге создает эффект тумана и воды, что физиологически замедляет дыхание ребенка.
- **«Мандалотерапия»:** Раскрашивание или выкладывание узоров в круге. Круг — это символ защиты и целостности.

5. Пример упражнения «Мое настроение» (5–7 лет)

Цель: Научить ребенка распознавать и безопасно выражать эмоцию.

1. **Вводная часть:** Беседа «На что похоже твое настроение? На колючего ежика? На солнышко? На тучку?».
2. **Практика:** Предложить детям закрыть глаза, вспомнить, что их расстроило сегодня, и выбрать цвет этого чувства. Широкими мазками закрасить половину листа.
3. **Трансформация:** Затем предложить выбрать цвет «радости» или «спокойствия» и дорисовать вторую половину листа так, чтобы цвета смешались или подружились.
4. **Рефлексия:** «Посмотри, твое плохое настроение осталось на бумаге, а у тебя внутри стало светлее».

6. Роль педагога

В арт-терапии педагог — это не контролер, а помощник.

- **Запрещено** говорить: «Не бери черную краску, она грязная», «Держи кисть правильно», «Почему ты нарисовал маму такой маленькой?».
- **Разрешено** говорить: «Какой интересный цвет ты выбрал», «Расскажи мне о своем рисунке», «Я вижу, ты очень старался».
- **Главное правило:** Безоценочность. В арт-терапии не бывает «красиво» или «некрасиво». Бывает «искренне».

7. Заключение

Внедрение элементов арт-терапии в занятия кружка «Цветные ладошки» или любой другой студии не требует дополнительных часов. Это смена акцентов в уже имеющейся программе.

Регулярное использование этих методов позволяет снизить уровень ситуативной тревожности детей перед школой, научить их экологично проживать гнев и страх, а также сформировать базовое доверие к миру. Наша задача как педагогов — дать ребенку не только навыки рисования, но и инструменты для здоровой и счастливой жизни.

Спасибо за внимание! Готова ответить на ваши вопросы и поделиться практическими наработками.