

Поэтому, мы считаем возможным рассмотрение в рамках здоровья личности социальной компетентности, отражающей возможности адаптации и самореализации человека в обществе.

Гринёва Л.В.

г.Шуя, ГОУ ВПО «ШГПУ»

Коррекция эмоционального состояния дошкольников средствами игровой арт-терапии

Человек, живущий в мире, познающий его, – не бесстрастный созерцатель того, что происходит вокруг. Он действует в предметном мире, так или иначе изменяя его. Воздействует на других людей. Сам подвергается воздействиям, идущим от окружающих и своих собственных действий и поступков. Человек переживает то, что с ним происходит и им совершается. Характер и сила этого переживания и составляет эмоциональную сферу человека. Эмоции признаны первичными формами психической жизни, «центральным звеном» в психическом развитии личности. По словам Л. С. Выготского, эмоции являются как бы результатом оценки индивида своего взаимодействия со средой. Они побуждают человека к активности, стимулируют и регулируют эту активность, устанавливают каждый раз как бы «диктатуру поведения». Эмоциональные особенности считаются главными в характеристике личности. И это утверждение справедливо, так как именно они определяют самую суть отношений человека к миру, самому себе и окружающим людям. «Ничто, – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно нас самих, как наши чувствования», – писал К. Д. Ушинский в книге «Человек как предмет воспитания». Эмоциональная сфера, будучи наиболее тонким и изначально природой заложенным уровнем психической организации человека, первичным способом отражения им окружающего мира, к этим неблагоприятиям оказывается наиболее чуткой. Поэтому и разнообразные факторы психической депривации прежде всего негативно сказываются именно на ней. В науке давно выведена закономерность: чем меньше возраст ребёнка, тем большее влияние на его развитие оказывают конкретные условия и обстоятельства

его жизни. Особая сензитивность, восприимчивость ребёнка к внешним влияниям обнаруживает себя, безусловно, не только по отношению к повреждающим факторам среды.

Анализ программ, предназначенных для коррекции и развития поведенческой и эмоциональной сфер личности ребенка-дошкольника, свидетельствует о том, что большинство их них использует элементы игротерапии и арт-терапии, а также психогимнастику. Мы тоже составили программу, в которой акцент сделали на психо-моторное развитие детей и использовали следующие методические приемы: а) словесные и подвижные игры; б) психогимнастические этюды; в) рисование (тематическое и свободное); г) беседы и проблемные ситуации.

Выбор данных методов и приемов не является спонтанным, он – следствие теоретического анализа подходов к коррекции и развитию личности дошкольника в рамках отечественной психологии.

Рассмотрим более подробно каждый из методов коррекции и развития.

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Главная особенность игры – двуплановость – способствует тому, что у человека снижается боязнь ошибиться, сделать что-то неправильно. Это, в свою очередь, обуславливает развивающий эффект игры. В практике детской психотерапии игра впервые была использована З. Фрейдом. С развитием психологической науки фактически все направления зарубежной психокоррекционной практики в рамках своих школ выработали подходы к игротерапии. В отечественной психологической практике применение игры как терапевтического средства основывается на теории игры Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Б. Д. Эльконина. В психокор-рекционных целях игру использовали Л. Абрамян, А. Захаров, А. Спиваковская. А. Захаров выделил три функции игры в терапевтическом процессе: диагностическую, терапевтическую и обучающую. Все эти функции взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Так, наблюдая за игрой ребенка, можно получить ценную информацию об особенностях его личности и поведения, о взаимоотношениях с миром и самим собой. С другой стороны, игра позволяет ребенку снять эмоциональное и двигательное напряжение, разрешить прошлые

проблемы и найти свой выход из конфликтов, ведь в игре он сам является «властителем» своего мира. Наконец, в игре ребенок получает возможность непосредственного приобретения ценного жизненного опыта. Таким образом, игровая терапия является одним из наиболее эффективных методов коррекции эмоциональной сферы личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Следующий метод, используемый в данной программе, — психогимнастика. Этот метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика родилась на стыке практической психологии и актерского искусства выразительных движений. Часто вербальные сигналы являются помехой в истинном понимании другого человека. Эмоциональную сферу ребенка также можно развивать через обучение языку движений, языку Мимики. Психогимнастика позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение и отдельные черты характера, обучать ауторелаксации.

Следующий метод, относящийся к арт-терапии, проективное рисование. Рисование, само по себе, несет множество развивающих функций: - требуя согласования большого количества психических функций, развивает чувственно-двигательную координацию; - координирует конкретно-образное мышление; — выступает способом постижения и преобразования своих возможностей и окружающего мира; - является способом выражения различного рода эмоций.

Отмечается, что проективный рисунок как коррекционный метод особенно эффективен в работе с детьми дошкольного возраста. Психологи-практики рассматривают детский рисунок прежде всего как проекцию личностных особенностей ребенка, его символического отношения к миру. В связи с этим в процессе работы необходимо дифференцировать особенности рисунка, связанные со степенью овладения ребенком графическими умениями, и особенностями рисунка, обусловленными личностными характеристиками дошкольника. Имеет значение и анализ активности ребенка, а также способов использования художественных материалов. Важно отметить, что рисование может послужить способом налаживания контакта между детьми. Рационально начинать с индивидуальных

рисунков, затем можно использовать парное, подгрупповое и групповое рисование.

И, наконец, еще один метод, используемый в программе, - метод беседы и постановки проблемных ситуаций. В работе с детьми дошкольного возраста данный метод может использоваться только в сочетании с другими вследствие возрастных особенностей (недостаточная способность к вербализации своего внутреннего мира, особенности мышления и речи дошкольника). Но, с другой стороны, проблемные ситуации позволяют ребенку самостоятельно найти решение, услышать многообразие мнений других детей по тому или иному поводу.

Усвоение представлений о нормах морали, регулирующих отношение человека к окружающим людям, материальным ценностям, к самому себе занимает одно из главенствующих мест в социально-эмоциональном развитии ребенка. Но, по мнению А. В. Запорожца, Я. З. Неверович, Е. В. Субботского, одного знания норм и правил недостаточно для того, чтобы они стали средством саморегуляции реального поведения ребенка.

При разработке содержания программы коррекции и развития социально-эмоциональной сферы старших дошкольников мы ориентировались на положение А. В. Запорожца о роли социальных эмоций в нравственном воспитании детей дошкольного возраста. Формирование представлений о нормах поведения связывается с осознанием моральной ценности доброжелательного отношения к окружающим, а эмоциональное предвосхищение позволяет спроектировать и прочувствовать свое поведение. Программа направлена на то, чтобы предметом внимания детей стали эмоциональные и физические состояния людей.

Программа является коррекционно-развивающей, так как направлена не только на коррекцию уже имеющихся эмоциональных нарушений, но и на профилактику возникновения эмоционального дискомфорта у детей в детском саду, создание благоприятной атмосферы, характеризующейся доброжелательным общением. Необходимым условием эффективности программы является активное участие в ней педагогов и родителей. В соответствии с этим требованием программа реализуется в трех направлениях: I. Педагог-психолог – родители. II. Педагог-психолог – педагоги группы. III. Педагог-психолог – дети.

Построение коррекционно-развивающего педагогического процесса необходимо для преодоления и профилактики негативных проявлений в развитии ребёнка, основывается на комплексном подходе, включающем лечебные и лечебно- профилактические мероприятия, укрепление физического здоровья школьника, общую коррекционную направленность учебно-воспитательного процесса, индивидуально- групповую коррекционную работу, в зависимости от специфических недостатков в развитии. Мы полагаем, что развитие личности и коррекция эмоционального состояния дошкольников наиболее эффективно осуществляется с помощью игровой арт-терапии.

Замышляева М. С.

г. Кострома, Костромской государственной
университет им. Н. А. Некрасова

Оптимизм как ресурс совладающего поведения старшеклассников

В период интенсивных социальных изменений, происходящих в современном обществе, особенно важным и актуальным является изучение того, каким образом человеку удастся справиться с жизненными трудностями, с неожиданными негативными событиями; к каким стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними и предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Изучением этих вопросов занимается психология копинг-поведения или совладающего поведения. Понятие копинг существует в науке в течение 35 лет в рамках научной парадигмы стресс-копинг, развивающейся особенно интенсивно в зарубежной психологии. В отечественной психологии данное направление развивается с 90-х годов, становится принятым перевод термина "копинг" как "совладание". Совладающее поведение, мы понимаем, как целенаправленное поведение личности, устраняющее или уменьшающее вредное воздействие стресса, адекватными личностным и ситуационным особенностям способами (Крюкова Т. Л.). В таком поведении происходит выбор стратегий (копинг-стратегий), основанных на ресурсе (копинг-ресурсе) личности или среды и определяющих успешную или неуспешную адаптацию.