

ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ (ПЕСОЧНОЙ АНИМАЦИИ) НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Федорова М.Д.¹, Семенова Н.В.¹

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Автор, ответственный за переписку:

Семенова Наталья Владимировна, к.м.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, медицины катастроф ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России.
644050, г. Омск, пр. Мира, 9, omn.omgma@gmail.com

Резюме

Арт-терапия используется в педагогике и медицине достаточно давно. Одним из видов такой терапии является песочная анимация. Данный вид терапии положительно влияет на психическое состояние ребенка, на его образование и культурное развитие. Песочная анимация помогает в реабилитации после чрезвычайных ситуаций, где оказывает не только психологическую помощь, но и помогает в диагностике состояния.

Ключевые слова: песочная анимация, арт-терапия, песочная терапия.

Арт-терапия в последнее время стала достаточно популярным компонентом в комплексном лечении. Стоит отметить, что здоровые дети все чаще проявляют тревожность и агрессию к окружающему миру, поэтому необходимо создавать новые эффективные методы и технологии, которые бы способствовали стабилизации нервно-психического, психоэмоционального состояния детей [20].

В последнее время популярным стало рисование песком. Сейчас в большинстве случаев его используют как развлечение. Однако такой метод арт-терапии был бы эффективен в коррекционных учреждениях как терапия и как профилактика, а также как развивающая методика в детских дошкольных учреждениях, как лечение эмоционального напряжения, стресса во время и после чрезвычайных ситуаций. В отличие от взрослых, дети не проинформированы, как действовать в той или иной экстренной ситуации, поэтому у ребенка во время и после чрезвычайных ситуаций возникают острые реакции, которые хоть и схожи со взрослыми переживаниями, но переживаются сильнее. Поэтому арт-терапию можно использовать при различных заболеваниях, сложностях - ведь было доказано, что при использовании арт-терапии наблюдается положительная динамика у детей с нарушениями психического здоровья.

Цель - используя отечественную и зарубежную литературу, оценить влияние арт-терапии на сохранение психического здоровья, на коррекцию нарушений здоровья, на реабилитацию после чрезвычайных ситуаций у детей дошкольного и раннего школьного возраста (на примере использования песочной анимации).

Слово «терапия» в переводе с греческого означает «уход», «лечение» [26]. Арт-терапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве; лечение приобщением к искусству [25]. Научным основанием арт-терапии являются психологические концепции и теории: 1) фрейдовская теория бессознательного, 2)

мысли Юнга о персональных и универсальных символах [3].

Положительные результаты арт-терапии отмечаются в работе с социальными группами, находящимися в зоне риска, - инвалидами, неблагополучными семьями, людьми, страдающими алкоголизмом и/или наркоманией [5].

Успешно провел в этом направлении эксперимент В. Борисов в учреждениях для несовершеннолетних правонарушителей. Целью эксперимента было достичь социального развития личности и социализации данного контингента через художественную и творческую деятельность [22].

Также доказательством эффективности арт-терапии могут послужить зарубежные исследования. Так, внедрение рисунка или других форм искусства в уход за детьми с онкологическими заболеваниями, показало, что подобные мероприятия могут помочь в повышении качества жизни пациентов. У детей, которые занимались арт-терапией, получалось лучше выражать свои эмоции [30]. Кафедра медицинской онкологии Университета Акдениз провела исследование на взрослых онкологических больных, получавших химиотерапию. Результаты исследования показали, что арт-терапия в виде живописи улучшает качество жизни и снижает депрессию у таких онкологических больных [28].

Результаты исследования, где в рандомизированной контролируемой группе с расстройством личности была назначена еженедельная арт-терапия, - она уменьшила патологию и дезадаптивные режимы, но и помогла пациентам развивать позитивные мысли, которые указывают на улучшение психического здоровья и повышение самоконтроля [29]. Было проведено шесть контролируемых исследований арт-терапии при психологических травмах. У половины участвующих групп были значительные улучшения психологического состояния, а в одной группе даже наблюдалось снижение депрессии [31].

Инсульт остается частой причиной инвалидизации взрослых. Реабилитация больных, перенесших нарушение мозгового кровообращения, должна начинаться уже в остром периоде [30]. Исследования показали, что использование арт-терапии при реабилитации больного в остром периоде эффективно. Арт-терапия стимулирует процессы нейропластичности головного мозга [26].

Плюсы применения арт-терапии: а) терапия может использоваться в лечении любого человека, б) творческое самовыражение – положительные эмоции, проявление активности, в) арт-терапия помогает взаимодействовать на невербальном уровне [18], г) проведенные исследования не выявили преимуществ эффективности тех или иных приемов арт-терапии [27].

Согласно Жану Пиаже, игра – это основной способ развития детей в дошкольном возрасте [23]. У детей игра и жизнь имеют почти одинаковое значение, соответственно, в процессе песочной терапии происходит перенос опыта с игры в реальность [6]. Польза игры в песок: развивает мелкую моторику, дает место для проявления воображения, помогает контролировать механизмы мышления, учит правильно выражать свои мысли, отвечать за свои поступки и действия [18]. У песочной терапии можно выделить два главных эффекта - это положительное влияние на психоэмоциональное состояние и улучшение процесса развития ребенка [4]. В период адаптации ребенка к жизни в детском саду игра-обучение в песке способствует решению следующих задач: а) доверие между воспитателем и ребенком, б) снижение психологического напряжения как у ребенка, так и у воспитателя, в) освоение ребенком норм и правил поведения в коллективе [2].

Песочная анимация – это объединение песочной терапии с рисованием. В данном методе акцент ставится на рисовании с помощью песка на специальном световом столе [14].

В настоящее время песочная анимация может быть использована для следующих общеоздоровительных целей: привести в норму эмоциональный фон, укрепить психическое здоровье ребенка путем создания безопасного, удобного рабочего места для творчества, помочь ощутить чувство расслабленности и комфорта, [19] развить речь через повышение тактильной чувствительности, работать над избавлением от страхов [11].

По результатам исследования были сделаны выводы, что дети, занимающиеся рисованием, эмоционально более уравновешены. Песок помогает ребенку расслабиться, снимает нервное напряжение, снижается агрессивность [24]. Рисование на песке рекомендовано гиперактивным детям, так как ребенок успокаивается, часть своей «лишней» энергии оставляет на рисунке [8].

В воспитательных целях песочная анимация позволяет объединить обучение и воспитательный процесс - прививаются навыки социального общения, умения работать в коллективе и доброжелательно относиться друг к другу, вырабатывается позитивное отношение к себе и к окружающим, у детей появляется возможность стать самостоятельными [10]. Песочная анимация может не только профилактировать некоторые психические нарушения, но и помогать в восстановлении после чрезвычайных ситуаций. Дети зачастую свои эмоции, страхи передать не могут, но поделиться этим хотят. Рисование песком дает возможность детям, не способным вербально описать свое состояние, посредством образов выразить неосознаваемые потребности, влечение, внутренние конфликты, страхи, защитные реакции ребенка [27]. Научно-педагогические цели арт-терапии - привить аккуратность, умение работать над ошибками, научить основам художественной грамотности, практическим навыкам, приемам создания песочной картины и песочной анимации, творчески использовать полученные умения и навыки [10]. Работа с песком показана детям с задержками развития, так как

идет стимуляция развития мышления и речи ребенка [17]. Развитие пространственных представлений происходит за счет ориентации на рабочем месте (световом столе). Речевое развитие происходит за счет сюжета, на котором строится занятие, дети активно привлекаются к его сочинению и повествованию [1].

Арт-терапия используется с целью развить фантазию, воображение, любознательность, выполнение точных мелких движений, ловкость, длительное концентрирование внимания [7].

Использование песочной анимации в педагогической практике для развития мелкой моторики представляет собой учебно-воспитательный процесс, который построен на следующих принципах: а) доступности, б) систематичности, в) индивидуальности, г) последовательности, д) обогащении предметно-пространственной развивающей среды [13].

Арт-терапевтические занятия можно рассматривать как одну из инновационных форм работ с людьми, имеющими отклонения в поведении. Занятия арт-терапией помогают таким людям повысить

личностную ценность, обрести уверенность в себе, создать благоприятные условия для развития способности к саморегуляции своего поведения, предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций, оказывают влияние на осознание человеком своих чувств, переживаний, помогают дисциплинировать и дают выход агрессивным эмоциям. При развитии мелкой моторики, за счет большого количества рецепторов, будет происходить интенсивное развитие обоих полушарий головного мозга. Песочная анимация, как и любая другая арт-терапия, является одним из лучших методов в реабилитации психического состояния ребенка после чрезвычайных ситуаций и ситуаций, которые вызвали у ребенка сильный стресс.

В целях профилактики эмоциональной неустойчивости и агрессии, развития мелкой моторики, речевых и письменных навыков, реабилитации после стрессовых чрезвычайных ситуаций рекомендуют введение в дошкольное образовательные учреждения песочной анимации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенко С.С. Творческо-исследовательский проект «Волшебный мир в песочнице» для детей среднего и старшего дошкольного возраста г. Выборга; 2015.
2. Бачурихина А.С. Песочная терапия как средство успешной социализации и адаптации ребенка к условиям детского сада; 2016. с. 308-313.
3. Бойко О.А. Философско-антропологические концепции З. Фрейда и К.Г. Юнга: взаимовлияние и сравнительный анализ. Журнал Булгарские чтения 2010. с. 354-360.
4. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб: Детство-Пресс; 2002.
5. Ерюкова В.А. Применение арт-терапевтических технологий в работе социального педагога с детьми и подростками, оказавшимися в сложной жизненной ситуации, находящимся в государственных учреждениях. Педагогическое мастерство и педагогические технологии. Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»; 2017. с. 228-234.
6. Захарова Т.Н. Механизмы и условия формирования социальной компетентности дошкольников. Ярославский педагогический вестник 2011; 2: 113-117.
7. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. М.: ИНТ; 2010. с. 94.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.Н. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь; 2010. с. 340.
9. Кадыков А.С., Шапаронова Н.В. Ранняя реабилитация больных, перенесших инсульт. Роль медикаментозной терапии. Нервные болезни 2014; 1: 22-25.
10. Капич Н.И. Создание условий для развития тактильной чувствительности и исследовательских навыков у детей дошкольного возраста средствами песочной терапии.
11. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб: Речь; 2006. с. 160.
12. Завалий Л.Б., Линьков В.В., Точенов М.Ю., Завалий Я.П. Клиническая характеристика

- инсультов при сахарном диабете II типа. Врач-аспирант 2014.; 1 (62):16–168.
13. Котлованова О.В. Развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста средствами песочной анимации. Вестник челябинского государственного педагогического университета 2018: 102-109.
 14. Котлованова О.В., Малинина Е.В. Опыт применения песочной арт-терапии у детей с аутизмом. Аутизм и нарушения развития 2015; 2 (47): 53–59.
 15. Кулыгина Е.В., Челышева И.А. Арт-терапия в восстановлении больных перенесенного ишемического инсульта. Сборник трудов конференции «Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека» 2016: 120-121.
 16. Линьков В.В., Завалий Л.Б., Гагарина Е.С. Инсульт при сахарном диабете II типа 2015. с. 16.
 17. Лямина Л.В. «Песочное рисование» как средство развитие тактильно – кинестетического восприятия у дошкольников с ОВЗ. СПб.; 2004.
 18. Мошкова Е.В. Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый Любознайка» социально-педагогической направленности. Дмитровград; 2018. с.10.
 19. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в образовании. Вопросы психологии 2002; 1: 38–44.
 20. Пермякова М.Е. Психологические аспекты трудностей учения в школе. Екатеринбург; 2015. с.24-25
 21. Письмо Минобразования РФ от 17.02.2004 № 14-51-36/13 Об использовании программ индивидуального адаптивного развития при подготовке детей к школе.
 22. Попов Т. Применение Арт-терапии в социальной сфере. Вестник Восточно-Сибирской открытой академии 2013; 7: 11.
 23. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь; 2006. с.176.
 24. Сапова Е.С. Песочная анимация. Программа внеурочной деятельности 1-4 классы. Рязань; 2017. с. 3-5.
 25. Смоленко Е.Д., Дударев А.Н. Эрготерапия и физическая реабилитация в психиатрии: курс лекций. Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; 2009. с. 159.
 26. Толковый словарь русского языка / под ред. Д. Н. Ушакова. М.: ТЕРРА; Книжный клуб, 2007.
 27. Шленков А.В. Возможности метода арт-терапии при оказании психологической помощи детям, пережившим чрезвычайные ситуации. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. СПб.: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России; 2016. с. 98.
 28. Bozcuk H.A. comparative study of art therapy in cancer patients receiving chemotherapy and improvement in quality of life by watercolor painting Antalya, Turkey.
 29. DePaul University (Rosalind Franklin University of Medicine and Science Campus), North Chicago, IL, United States. The Efficacy of Art Therapy in Pediatric Oncology Patients: An Integrative Literature Review. Aguilar BA1. J. Pediatr Nurs. 2017 Sep - Oct; 36: 173-178. doi: 10.1016/j.pedn.2017.06.015. Epub 2017 Jun 30.
 30. Foundation Centre 45, Arq Research Program, Diemen and Phoenix, ProPersona, Wolfheze, the Netherlands k. schouten. The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. Foundation Centre '45, Arq Research Program, the Netherlands. Trauma Violence Abuse. 2015 Apr; 16 (2): 220-8. doi: 10.1177/1524838014555032. Epub 2014 Nov 16.
 31. GGNet, Centre for Mental Health, Scelta, Expert Centre for Personality Disorders, Apeldoorn, Warnsveld, The Netherlands. Efficacy of Art Therapy in Individuals with Personality Disorders Cluster B/C: A Randomized Controlled Trial. J. Pers Disord. 2018; 32 (4): 527-542.