

УДК 159.922:159.942

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ СОТВОРЧЕСТВЕ

Е.А. Федорова

Тверской государственный университет

Целью данной статьи является рассмотрение подхода к преодолению детских страхов в процессе изобразительного сотворчества ребенка, родителя и педагога. Представлена инновационная методика преобразования детских страхов на основе развития у детей эмоциональной отзывчивости и самоисследования. Суть арт-педагогической помощи заключается в работе не с образами и сюжетами, а с эмоциональной сферой родителей и их детей. Данный подход дает возможность ребенку не избегать страхов и не противостоять им, а гармонично их преобразовывать.

***Ключевые слова:** страх, изобразительное сотворчество, самоисследование, эмоциональная отзывчивость, чувственная культура.*

Страх как сдерживающий фактор личностного развития является наиболее опасной из всех негативных эмоций. Мы убеждены, что страхи порождают эмоциональное блокирование психических процессов. Такое острое и глубокое негативное переживание в психологии понимается как фрустрированное состояние [4, с. 592].

Вместе с тем страх, основанный на инстинкте самосохранения, имеет и позитивные функции. Во-первых, страх имеет мобилизующую функцию в критической ситуации [6, с. 44]. Во-вторых, страх диктует стратегию поведения в ситуациях недостаточности информации.

Таким образом, под страхом мы понимаем негативное эмоциональное состояние, связанное с физической, душевной или духовной угрозой индивиду, носящее как деструктивную, так и конструктивную функцию.

Поскольку детей и родителей больше тревожит негативная сторона страхов, то наша статья будет посвящена раскрытию методики оперативно эффективного преобразования деструктивности страха.

Как правило, результатом накопления ребенком комплекса страхов является заражение и закрепление негативно пугающим опытом (из опасения за его жизнь и здоровье) родителей и педагогов, которые зачастую применяют запугивание ребенка с целью его послушания или ограждения его от опасных объектов.

Вместе с тем объективно возникающие переживания ребенка по поводу той или иной для себя опасности очень часто недооцениваются

родителями, и они высмеивают данные переживания, обвиняя ребенка в трусости, что лишь усугубляет состояние ребенка, обостряя переживание страха. В таких случаях негативные переживания становятся внутренним барьером, блокируя возникновение здоровых потребностей и действий ребенка, что только усложняет данную ситуацию, ибо страх от этого не исчезает, а лишь закрепляется в психике малыша, что негативно отражается на его здоровье – физическом и психосоциальном. В связи с этим, по мнению А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, в данной ситуации гораздо эффективнее «не запрещать ребенку проявлять негативные эмоции, а обучать безопасным способам выражения» [8, с. 34].

Сохранение, защиту и преобразование детских страхов мы видим в развитии нравственной, чувственной сферы личности при помощи изобразительного сотворчества ребенка, родителя и педагога. Мы полагаем, что действенная помощь может быть оказана ребенку лишь при успешной совместной работе с родителями. Поэтому арт-педагогу необходимо уметь вовлекать родителей в этот важный процесс сотворчества. При этом родители на психолого-педагогических занятиях являются не пассивными лицами или наблюдателями, а равноправными участниками процесса преобразования страхов как своего внутреннего ребенка, так и реально физического. Такая наша позиция опирается на утверждение А.И. Захарова: «Чтобы не превращать борьбу со страхами в противоборство с ветряными мельницами, нужно и самим родителям самокритично задать вопрос: “Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас?”» [9, с.1]. По мнению А.И. Захарова, «рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды» [5, с.125]. Мы считаем, что данное определение довольно глубоко отражает сущность детского рисования как арт-терапевтического процесса и его арт-педагогический потенциал во влиянии на психоэмоциональную сферу ребенка в структуре детско-родительской взаимности. Суть такого сотворчества заключается в рефлексии своих негативных переживаний, осознании причин конкретных страхов и преобразовании энергии индивидуальных деструкций в конструктивный опыт сотворения себя – позитивного Образа-Я.

Первым и очень важным этапом такого изобразительного сотворчества является самоисследование внутреннего состояния индивида, где смысловая рефлексия (осознание) траектории развития своего внутреннего мира – «Я-концепции», проявляющейся в осознании своей мотивационно-ценностной сферы и дальнейшего согласования своих ценностных ориентаций с ценностями окружающих для

гармоничного удовлетворения природосообразных (врожденных) потребностей в трехуровневой структуре человеческого бытия: физического, психического и духовного [2, с. 54-55].

Такое осознание собственных негативных переживаний порой наиболее трудный этап арт-педагогического занятия, но при этом данное действие помогает сделать первый шаг на пути к преодолению своих внутренних барьеров. Особенно трудно это сделать родителю в силу нежелания признавать в себе («на глазах у других») слабости, а также потому, что взрослый тревожится получить со стороны окружающих негативные социальные оценки своей родительской несостоятельности. Необходимо отметить: если индивиду удастся вербализовать своё состояние, у него появляется возможность самоконтроля и управления собственными эмоциональными проявлениями [1, с. 21-25]. Как пишет Владимир Леви, «больше всего на свете боимся мы своего страха», стыдимся признаться в собственных слабостях. Однако признание страха делает человека свободнее и увереннее в жизни [7, с. 30].

Считаем важным подчеркнуть, что свободное выражение чувств, особенно для детей с преобладающим меланхолическим типом темперамента, возможно лишь при наличии чувственной культуры у педагога, способного обеспечивать реализацию важнейших арт-педагогических принципов: конфиденциальности и безоценочности. Вслед за В.П. Анисимовым под чувственной культурой мы понимаем «способность человека к рефлексии системы разноаспектных ценностно-смысловых переживаний, что обеспечивает возможность сопереживания, сочувствия, сострадания и возможность формирования конструктивного управления своими эмоциями и действиями» [2, с. 136]. Специально отметим, что чувственная культура проявляется в способности сопереживать ребенку, но при этом, «заражаясь» его негативным эмоциями, сохранять самоконтроль таковых как в себе, так и предлагать аналогичные рефлексивные способы контроля и саморегуляции для своих ближних: родителей и их детей. Бережное пристраивание к состоянию ребенка делает атмосферу изобразительного сотворчества комфортной, доверительной и открытой любым возникающим эмоциям, даже самым негативным.

Следующий этап арт-педагогической работы со страхами заключается в прорисовывании вербализованного переживания, что порой также требует от реципиента волевых усилий и возможной поддержки арт-педагога. Считаем важным подчеркнуть, что целью арт-педагогического рисования является выражение и преобразование негативных чувствований в позитивные, оптимистичные, что и является важнейшей задачей детского эстетического реагирования, а не пресловуто реалистичного отражения окружающего мира как

эстетического предпрофессионального художественного продукта (например, дерево рисуется вот так!). В рисовании скрытые переживания ребенка выражаются свободнее и легче, что позволяет негативные психоэмоциональные состояния преобразовывать в процессе рефлексивной работы с ребенком в созидательное творчество. Для этого в начале рефлексивного этапа арт-педагогической работы [1, с.163-165] ребенку необходимо создать условия для абстрагирования от собственного излишне тревожного состояния с помощью эмоциональной лексики, выявляя разрушительные свойства своего образа и актуализируя созидательную направленность этой же стенической энергии эмоций. Это и является содержательным процессом преобразования на пути к освобождению от страхов.

Эффективность применения изотерапии основывается на том, что метод позволяет выражать чувства на символическом уровне (более глубоко), при этом скрытые переживания выражаются свободно и легко; негативные психоэмоциональные состояния преобразуются в сотворческой взаимности с родителем, что позволяет эффективнее и быстрее абстрагироваться от высоко тревожного состояния. Данные психоэмоциональные манипуляции и являются первым шагом на пути к освобождению от страхов. Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим созидательным и разрушительным чувствам, тайным желаниям, заветным мечтам, преобразовывает своё отношение к различным ситуациям и делает попытки безопасно соприкоснуться с пугающими объектами.

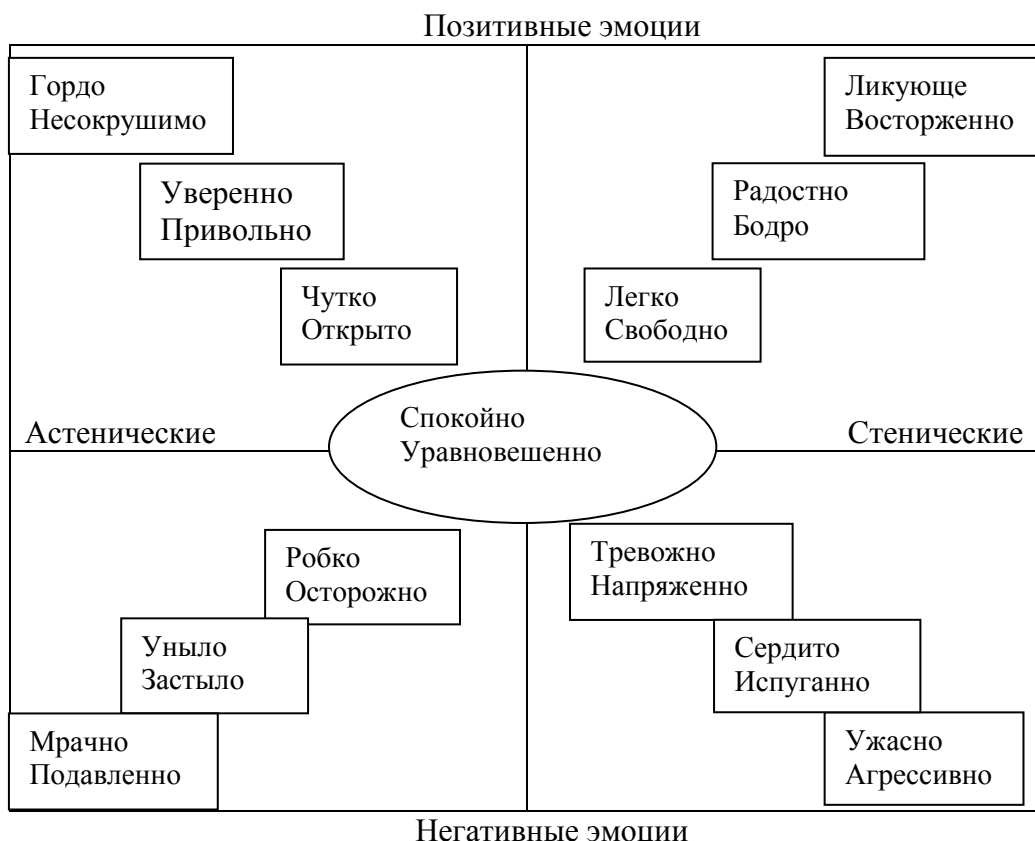
По мнению Т.А. Арефьевой и Н.И. Галкиной, именно рисование наиболее эффективно помогает ребенку избавиться от внутриличностной неопределенности и выплескивать наружу то, что тревожит. «Малышам бывает гораздо проще нарисовать, не детализируя “страх”, чем описать его словесно, поскольку ассоциативное мышление у них развито лучше» [3, с. 6]. Именно поэтому через рисунки, как проекцию личности ребёнка, можно лучше понять глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при коррекции страхов. Так, например, А.И. Захаров полагает, что в процессе рисования происходит «оживление» страха, но вместе с тем и осознание условного характера его изображения [5, с. 28]. Рисование страха с дальнейшим осмыслением своего состояния и выплеснувшегося на бумагу изображения даёт возможность ребенку и его родителям посмотреть на выраженное состояние с большим принятием своих эмоций и чувств. Выстроив доверительные комфортные отношения, ребенку предлагается вербализовать и нарисовать то, чего он боится, что ему снится или часто воображается как страшное. Далее предлагаются различные варианты преобразующей изотерапевтической работы, основанной на развитии у ребенка эмоциональной отзывчивости, что

позволяет «самостоятельно осознавать потребности и направленность своих действий в реализации планов по удовлетворению своих притязаний соотносении и с учетом притязаний» других субъектов [2, с.132]. При этом проявленная эмоциональная отзывчивость позволяет не избегать и не противостоять страхам, а гармонично преобразовывать их.

В процессе изобразительного сотворчества, когда ребенком выражен свой страх (например, Болотная Кикимора), ему предлагается представить, что наступает праздник (выбирается любой ближайший календарный или индивидуальный праздник) и каждому в этот день хочется получить подарок: «Давай поразмышляем, что бы хотела получить Болотная Кикимора в свой день рождения? Быть может, это будет ароматное мыло или расческа?» Такой вербализованный арт-педагогом прием изменения направления вектора переживаний позволяет ребенку опираться на свой позитивный опыт переживания и с позиции любви относиться к живому существу, что непременно сопровождается и поддерживается взрослыми (арт-педагогом и родителями). Так арт-методика помогает развивать у ребенка эмоциональную отзывчивость, пристраиваясь к состоянию первоначально пугающего его объекта или субъекта, понять мотивы поведения пугающего существа, проявить сочувствие, сострадание, эмпатию. Осознание того, что Болотная Кикимора пугает детей, потому что раздражена сыростью своего дома, отсутствием друзей и тому подобными неудобствами своей жизни, помогает наиболее гармонично и экологично преобразовывать данный детский страх, ведь преобразование есть не что иное, как ПЕРЕосмысление ОБРАЗА, в нашем случае из пугающе дистантного в принимающе контактный.

Логично эмоционального проживания в преобразовании страха можно схематично проследить по матрице эмоций В.П. Анисимова [2, с. 153] (см. рисунок).

При помощи данной схемы можно с легкостью понять, как изменяются эмоции субъекта в отношении предмета страха от крайне негативных проявлений, таких, как «ужасно» (стеническая эмоция) и/или «подавленно» (астеническая эмоция), до максимально положительных, таких, как «восторженно» и «гордо». Так, например, ужас, вызываемый Бабой Ягой, может быть преобразован при помощи изобразительного сотворчества из пугающего состояния в тревожное и, наконец, в уравновешенное. Отметим, что на этом преобразование эмоций не заканчивается, а может приобретать совершенно иные динамичные формы самовыражения, вплоть до гордости и ликования за преодоление страха.



Преобразования страхов на основе матрицы эмоций В.П. Анисимова

Далее можно поразмышлять с ребенком, почему пугающее существо начинает проявлять агрессию и тем самым вызывать страх у окружающих. Рассмотрим для этого пример одного из наиболее часто встречающихся страхов как у детей, так и родителей – страх собак. Вот на какие наводяще преобразующие вопросы можно предложить ответить вместе с ребенком: «Как ты думаешь, почему собака может лаять? Может быть, она голодная или замерзла? Возможно, она сама боится тебя и пытается так защищаться? А может, ей скучно и своим лаем она зовет тебя поиграть? Давай нарисуем для нее всё, что ей не хватает». Применение данной техники также способствует развитию у ребенка эмоциональной отзывчивости при помощи осознания переживаний пугающего объекта, вызывает такие нравственные чувства, как сопереживание, доброжелательность, что коренным образом изменяет ранее негативное отношение и состояние ребенка на спокойно позитивное.

Так как одной из внутриличностных причин возникновения страхов является неудовлетворенная потребность в чувстве безопасности, то для создания безопасного пространства ребенку предлагается рассказать, рядом с каким человеком он чувствует себя наиболее спокойно и защищенно. Это могут быть родители или другой близкий для малыша человек. Так, например, если ребенок боится глубины, то можно предложить нарисовать рядом папу, который будет держать ребенка сильными руками.

По окончании арт-педагогического занятия необходимо спросить ребенка: «Что ты чувствуешь сейчас по отношению к нарисованному?» Повторная рефлексия помогает закрепить положительный опыт на уровне осознания своих изменений. Безусловно, при единично ситуативной арт-педагогической работе полностью изжить страх невозможно, однако при такой направленно систематической работе взрослых (арт-педагога и родителей) с эмоциональной сферой ребенка не только на арт-педагогических занятиях, но и в жизненных ситуациях постепенно на негативный опыт накладывается конструктивный опыт преобразования своих доминирующе негативных переживаний в созидательно позитивную тенденцию мировосприятия. Мысленное возвращение памяти индивида к сохранившемуся позитивному опыту победы над своей теневой стороной поможет преодолевать свой страх в реальных жизненных ситуациях.

Таким образом, при помощи изобразительного сотворчества возможно оказывать помощь ребенку в преобразовании его страхов, воспринимать первоначально пугающий объект в русле возможно конструктивного способа взаимодействия с ним, гармонизуя тем самым свое психоэмоциональное пространство. Такая арт-педагогическая методика поможет специалистам дошкольного образования развивать у детей эмоциональную отзывчивость как рефлексия, направленную на преодоление страхов и излишне тревожных состояний. Наша практика проведения арт-педагогических занятий позволяет утверждать об эффективности их проведения совместно с родителями, когда арт-педагогическая работа по обеспечению детско-взрослой взаимности помогает выйти на более глубокий уровень прорабатывания страхов, возможно даже генетически обусловленных. От родителей при этом требуется согласие участвовать в таких занятиях и готовность помочь своему ребенку, себе и своему роду.

Список литературы

1. Анисимов В.П. Теоретические основы арт-педагогика: монография. Лейпциг (Германия): LAP LAMBERT, 2012. 326 с.
2. Анисимов В.П. Арт-педагогика нравственности: монография. Тверь: Твер. гос.ун-т, 2010. 320 с.
3. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей: тренинг. 2-е изд. М.: Психотерапия, 2009. 272 с.
4. Большой толковый психологический словарь / пер. с англ. Артур Ребер. М.: ООО «Издательство АСТ»; «Издательство «Вече», 2003. Т.1 (П – Я). 592 с.
5. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Педагогика, 1986. 112 с.
6. Изард К. Е. Эмоции человека. М. 1980. 384 с.
7. Леви В.Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2005. 192 с.
8. Микляева А.В., Румянцева П.В. Нам не страшен серый волк... СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. 202с.
9. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Издательство "Союз", 2004. Условия устранения страхов у детей URL: http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_01m.shtml/

THE INNOVATIVE TECHNIQUE OF TRANSFORMING CHILDREN'S FEARS IN THE FINE CO-CREATIVITY

E.A. Fedorova

Tver State University

The purpose of this article is a review of the approach to addressing children's fears in the process of co-creation of the child, parent and teacher. Provides innovative methods of transformation of childhood fears based on the development of children's emotional responsiveness and self-inquiry. The essence of the art-pedagogical assistance is to work with images and scenes, and with the emotional scope of parents and their children. This approach enables the child to avoid and not to confront fears and converting them harmoniously.

Keywords: *co-creation, fine, fear or self-examination, emotional responsiveness, sensual culture.*

Об авторе:

ФЕДОРОВА Евгения Александровна – соискатель кафедры дошкольной педагогики и психологии, специалист по учебно-методической работе соискатель кафедры дошкольной педагогики и психологии, ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170100, Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: shults.evgenia88@yandex.ru