**Арт-терапия, как средство коррекции тревожности у детей старшего дошкольного возраста**

На современном этапе развития общества изучение проблемы тревожности приобрела особое значение, в частности проблема тревожности детей дошкольного возраста.

Условия пандемии, длительной изоляции в собственных квартирах, неизвестности дальнейшего развития событий, связанных с всемирным распространением инфекции, только усугубили существующие проблемы.

Сегодня распространенность детской дошкольной тревожности увеличивается: число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Методы арт-терапии позволяют мягко и эффективно проводить коррекцию эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста. Данный метод психологической коррекции заключается в развитии и раскрытии личности ребенка с помощью художественной деятельности и соединяет в себе педагогические, психологические и медицинские знания. Любое творческое занятие благотворно влияет внутренний мир ребенка. Развитие происходит в деятельности, что лежит в основе арт-терапевтического воздействия, состоящего из: изо-терапии, игротерапии, фототерапии, сказкотерапии, музыкотерапии, танцевальной и цветотерапии.

Все эти способы позволяют гармонизировать эмоциональное состояние ребенка, повысить самооценку, способствовать формированию активной и позитивной жизненной позиции, развивать жизнестойкость и пластичность психики ребенка, повышать коммуникативные способности ребенка, а также позитивно влиять на формирование познавательной сферы дошкольника.

Современное дошкольное образование постоянно совершенствуется новейшими психологическими методиками, направлениями и технологиями, что позволяет изменять в лучшую сторону дидактические подходы к процессу воспитания, развития и обучения личности.

Развитие арт-терапии в нашей стране и зарубежом в послед­ние годы сопровождается исследованием ее терапевтического потенциала применительно к разным патологическим состоя­ниям и категориям клиентов.

Имеющиеся в литературе данные указывают на значитель­ный потенциал арт-терапии в коррекции тревожности у детей, подростков и взрослых. При этом нередко подчеркиваются те особенности арт-терапии, которые делают ее избранным методом применительно к данной категории клиентов. Предполагая невербальный характер выражения травматичного материала, арт-терапия делает ситуацию рабо­ты с ним более безопасной для клиента. Большое значение имеет и то, что художественная экспрессия доступна как взрос­лым, так и детям; способна затрагивать опыт, связанный с раз­ными стадиями психического развития, в том числе весьма ранними. Это может обеспечивать выражение травматичных переживаний, связанных с довербальным опытом клиента или при отсутствии развитых речевых навыков.

Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых глубинных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит для детей. Арт-терапия для детей проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности. Детские страхи глупыми не бывают. Иногда взрослым они кажутся несущественными, но только потому, что взрослые уже пережили их когда-то. Детские капризы не возникают на пустом месте, у них всегда есть причина.

Изобразительная деятельность сама по себе может являть­ся мощным терапевтическим фактором. Она допускает самые разные способы обращения с художественными материала­ми. Одни из них позволяют достигать седативного эффекта и снимать эмоциональное напряжение. Другие — отреагировать травматичный опыт и достичь над ним контроля. Перенос чувств клиента на изобразительные материалы и образы так­же делает арт-терапевтический процесс более психологически и физически безопасным для обеих сторон и предоставляет дополнительные возможности для рефлексии и когнитивной проработки травматичного опыта с опорой на метафоры и сред­ства символического дискурса.

Очень ценным при работе с детьми яв­ляется то, что в своих отношениях со специалистом ребенок может установить оптимальную для себя дистанцию, посколь­ку художественные материалы и образы являются своеобраз­ными посредниками в его транзакциях со специалистом.

Большое значение имеют защитные, контейнирующие свой­ства изобразительных материалов и объектов и символических образов, способствующие «удержанию» сложных переживаний и их последующей трансформации в положительные. Дети ин­туитивно находят такие способы взаимодействия с материала­ми, которые в подобная работа с материалами способствует интеграции личности ребенка и имеет подчас весьма конкретное и риту­альное выражение.

Арт-терапия как метод коррекции детской тревожности является одним из самых эффективных, мягких и экологичных способов в работе педагога-психолога. Применение на практике передовых методик арт терапии способствует погружению ребенка в проблему, но лишь до того уровня, к которому он сам готов. Вовлеченный в творческий процесс ребёнок не замечает, как выплёскивает свои истинные чувства и желания во внешний мир. На занятиях со специалистом он может перестроить своё отношение к проблемной ситуации, либо отработать проблемы и трудности.