**Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста**

**с помощью метода арт-терапии (на примере создания арт-альбома)**

**Круглова Виктория Игоревна**

**Воспитатель старшей группы**

**ГБОУ Школа № 2109**

**(дошкольное отделение «Сказочный домик»)**

**Аннотация**

В статье раскрыто понятие «эмоциональный интеллект», возрастные особенности детей и особенности формирования у них эмоционального интеллекта. Рассмотрен метод арт-терапии, как один из подходов, который способствует развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

Раскрыты особенности метода арт-терапии и основные направления, такие как: сказкотерапия, изотерапия, куклотерапия, песочная терапия. Проанализированы труды отечественных и зарубежных психологов и педагогов, внёсших вклад в развитии арт-терапии и детского развития. Рассмотрены методы арт-терапии в работы с детьми дошкольного возраста.

Основой статьи является представленный арт-терапевтический проект по развитию у детей дошкольного возраста эмоционального интеллекта. Особенности данного проекта заключается в здании специального арт-альбома эмоций, который дети оформляют самостоятельно, прибегая к собственным творческим способностям. Помимо арт-альбома эмоций, который составлялся вместе с детьми, в статье предложены различные арт-терапевтические упражнения и техники, направленные на отработку базовых эмоций: страха, гнева, печали, радости и удивления. Данные упражнения дают возможность использовать их педагогам как дополнительный материал на различных занятиях.

**Предисловие**

Научить ребенка распознавать эмоции является основной целью формирования эмоциональной сферы ребёнка. Сегодня для развития детей дошкольного возраста можно использовать различные и многообразные методы, которые бы позволили заинтересовать ребёнка, повысить его мотивационную деятельность, пробудить в дошкольниках интерес, любознательность, развить познавательную активность, мышление, внимание, память. Среди многообразия методов и средств одним из самых практичных, и всегда принимаемым у детей является метод арт-терапии. Применять арт-терапевтические методы могут не только педагоги с художественным образованием, но и психологи, воспитатели. Арт-терапевтические методики являются методом, который может применяться для развития различных сторон: коммуникативной, интеллектуальной, эмоциональной. Эмоциональный интеллект является способностью понимать, использовать и распоряжаться собственными эмоциями социально-приемлемым образом. Развитый эмоциональный интеллект позволяет ребёнку результативно общаться, решать проблемы, а также выражать эмпатию по отношению к другим людям

**Список используемой литературы**

1. Андреева, И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. № 2. С. 104-109.
2. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Эксмо, 2024. – 224 с.
3. Каттанарх, Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Пер. с англ. Е. Багдаевой // Карлгрен Ф. Воспитание к свободе. - М.: Просвещение, 1995. – 112 с.
4. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – Спб.: Речь, 2018. – 160 с.
5. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-центр, 2007. – 544 с.
6. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – Спб.: Речь, 2019. – 256 с.
7. Микляева, Н.В. Развитие эмоционального и социального интеллекта у дошкольников: Метод. пособие. - М.: АРКТИ, 2019. - 160 с.

**Содержание**

Многие исследователи до сих пор продолжают активно изучать и внедрять новые арт-терапевтические методы. Среди самых известных отечественных психологов и педагогов, которые занимались вопросами арт-терапии можно выделить: Л.Д. Лебедева, А.И. Копытин (изобразительные средства арт-терапии), И.В. Вачков, Т.Н. Зинкевич-Естигнеева (сказки и мифы), И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова (куклотерапия), Э.Э. Большебратская, Н.В. Зеленуова-Пешкова (песочная терапия) [1].

Согласно Л.Д. Лебедевой первоначально словосочетанием «арт-терапия» обозначали различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с терапев­тическими целями. Постепенно сложились разновидности арт-терапии: терапия отвлекающими впечатления­ми, терапия занятостью (с целью обучения больных и отвлечения их от переживаний, связанных с болез­нью), трудовая терапия и социальная реабилитация (трудотерапия на основе производственной деятель­ности лиц, проходящих лечение и реабилитацию). Последняя разновидность имеет и другие названия: индустриальная терапия или терапия трудовой дея­тельностью. Однако сегодня англоязычный термин «Art Therapy» многие исследователи рассматривают в контексте так называемых пластических искусств: живописи, графики, скульптуры, дизайна и прочих форм творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль [6].

А.И. Копытин указывает, что несмотря на то, что первоначально арт-терапия развивалась в рамках лечебной практики, со временем развития во многих случаях данный метод стал приобретать преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Отсюда и начинались многочисленные попытки использовать методы арт-терапии в образовательных учреждениях и социальной работе [5].

М.В. Киселева была одна из первых педагогов, которая начала применять методы арт-терапии в обучении дошкольников. В своих трудах М.В. Киселева ссылается на работы женевского художника и педагога Р. Тепфера. Именно он в своём труде «Размышления и мелкие замечания женевского художника» писал, что самый ранний из известных детский рисунков датируется одиннадцатым веком и, хотя многие рисунки неумелы и плохо нарисованы, они выражают намерение мысли. Именно Р. Тепфер был одним из первых, кто обратил внимание на само детское творчество, представленное в графитти и случайных детских рисунках [4].

Э. Каттанарх считает, что художественное творчество ребёнка свидетельствует об изначальном синкретизме (слиянии) человеческой психики, что и объясняет высокую художественную ценность детских рисунков. По мнению исследователя, именно в детском творчестве выражены - непосредственность и свежесть мировосприятия [3].

Творчество естественно вплетается в жизнь ребёнка, являясь неотъемлемой частью его развития. В творчестве ребёнка отображается то, что его волнует, то, что для него важно. Как особую черту детского творчества психолог Л.С. Выготский также отмечает синкретичность. Рисунок, драма, литература, творчество в детском творчестве идут бок о бок. Например, принимаясь рассказывать какую-нибудь историю, ребёнок тут же начинает изображать, драматизировать её; или придуманный сюжет ребёнок может располагать в формате рисунка, постройки из пластилина, созданию сказки на песке [2].

Арт-терапия позволяет работать с эмоциями детей, через творчество дети знакомятся с собственными возможностями, чувствами, эмоциями. На сегодняшний день ещё одной актуальной проблемой является развитие эмоционального интеллекта. Н.В. Микляева условно делит эмоциональный интеллект на четыре основных компонента: стимулирование мышления, понимание, управление и восприятие [7].

Детям дошкольного возраста еще крайне сложно уяснить какое чувство они испытывают в определенный момент. Однако некоторые эмоции детьми уже идентифицируются. Научить ребенка распознавать эмоции является основной целью формирования эмоциональной сферы. Далее придет черед обучению контролировать формы проявления чувств. Это существенные шаги в развитии эмоционального интеллекта [1].

Нами были организованы практические занятия по развитию эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста с помощью применения методов арт-терапии. Основной целью практической работы являлось:

- расширение знаний ребёнка о собственных эмоциях и их проявлениях;

- формирования умений интерпретировать собственные эмоции;

- развивать умение взаимодействовать детей друг с другом.

Нами были разработаны занятия с детьми по созданию арт-альбома эмоций. На вводных занятиях с детьми обсуждались и все эмоции, детям предлагались рисунки пинтограмм, к которым надо было подобрать название эмоций, определить в каких ситуациях может возникать та или иная эмоция. Вместе с детьми обсуждается важность понимать и распознавать свои эмоции, проявлять их безопасным друг для друга способом.

На первом занятии дети оформляли обложку будущего альбома эмоций с помощью акварели, гуаши и карандашей. Сначала с детьми обсуждалось, что представляет с собой первая страница (обложка) альбома, для этого детям предлагалось сравнение с обложками тематических книжек: сказки, о животных, о природе.

Далее все страницы арт-альбома оформляются по базовым, доступным детям эмоциям: грусть, обида, злость, радость, удивление. Перед созданием образа эмоций с детьми в кругу обсуждалась данная эмоция, то, как она проявляется. Дети могли поделиться ситуациями, когда они испытывали грусть, радость или обиду. Основным заданием являлось создание самого образа эмоции. Например, большинство детей изобразили эмоцию грусти в образе огромной капли дождя, дерева с опавшими листьями, порванной любимой игрушки. Основной задачей в изображении эмоций являлось то, что дети должны были изобразить именно образ эмоции, а не только ограничиваться пинтограмой (изображением лица с грустными глазами). После изображения эмоции дети предлагали, способы, которые помогают им справиться с той или иной эмоций или же наоборот способы, которые помогают им получить эмоцию радости, удивления.

Детям предлагались арт-терапевтические упражнения, направленные на отработку эмоций. Так, например, для снятия эмоции страха, дети в парах рисовали страшные маски, а затем украшали их смешными деталями. В индивидуальных альбомах на следующем занятии дети зарисовывали созданные маски, которые из страшных, превращались в смешные.

Для проработки эмоции злости дети на большом ватмане чертили с помощью угольного карандаша линии, зигзаги. Таким образом, дети с помощью различных арт-терапевтических техник могли распознать, изучить, рассмотреть, в парах и небольших группах проиграть данные эмоции с помощью арт-средств, а индивидуально, как на занятиях, так и в свободное время дети создавали свой собственный альбом эмоций.

В таблице 1 представлены арт-терапевтичсеки техники, их краткое описание и требуемый материал.

**Таблица 1 – Арт-терапевтические техники**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Арт-техника | Краткое описание | Материал |
| 1 | Техника «Цветок эмоций» | На заготовках цветка дети украшают каждый лепесток, обозначая его определенной эмоцией. | Заготовки цветов на картоне, клей, цветная бумага, крупы, пластилин, карандаши. |
| 2 | Техника «Конверты настроений» | Дети рисуют различные небольшие фигурки, изображающие эмоции, помещают их в два конверта настроений, конверты приклеиваются к основной альбом эмоций. | Почтовые конверты, бумага, карандаши, фломастеры, ножницы. |
| 3 | Техника «Монотипия» | На акварельном листе с одной стороны наносятся кляксы, после отпечатывания, дети рассматривают получившийся образ и дополняют его деталями. | Акварельная бумага, акварель, широкие кисти, вода. |
| 4 | Техника «Новая планета» | На листах А5 дети создают иллюстрации планет, которых не существует. | Листы А4, клей, тонкие кисти, сахар, манка (цветная), соль. |
| 5 | Техника «Маска страха» | Заготовленные на картоне маски дети раскрашивают и дополняют деталями. | Картон, гуашь, кисти, клей, нитки, тесемки, банты, фантики. |
| 6 | Техника «Черная дыра» | Дети на листе раскатывают пластилин в форме круга, вдавливают в пластилин дополнительный материал. | Плотные листы бумаги, черный, серый и коричневей пластилин, горох, фасоль, рис. |
| 7 | Техника «Вулкан» | Дети должны изобразить вулкан злости. | Лист бумаги, угольный мелок, восковые мелки. |
| 8 | Техника «Царапки» | На заготовленном листе (заранее протертым свечным воском) дети процарапывают стиком различные узоры, затем покрывают краской. | Лист бумаги, свеча, деревянный стик, гуашь, кисти, вода. |
| 9 | Техника «Мозаика» | На заготовках дети создают разноцветное витражное стекло. | Картон, клей, цветная бумага, фетр, блестки. |
| 10 | Техника «Песчаные шедевры» | На листах дети рисуют любой узор, заполняя его сверху цветным песком. | Листы бумаги, карандаши, клей, цветной песок. |

Научить ребёнка распознавать собственные эмоции является основной целью наших занятий по развитию эмоциональной сферы детей. Применяемые дополнительные техники в парах и небольших группах способствовали развитию у детей умения взаимодействовать друг с другом. Обсуждение эмоций перед началом занятий способствовало самораскрытию детей, понимаю того, что каждый испытывает те или иные эмоции. Арт-терапия, на наш взгляд, является комфортным, эффективным, красочным методом работы с детьми. В процессе арт-теарпии дети испытывали удовольствие, получили радость от выполненных работ, которые сохранились у каждого ребёнка в персональном альбоме.