**Влияние художественного творчества на психоэмоциональное состояние детей раннего возраста**

*Полищук Наталия Ивановна*

*Заместитель заведующей по ВМР МАДОУ № 218*

*Коваленко Анастасия Александровна,*

*Педагог-психолог* *МАДОУ № 218*

*Салмина Ольга Юрьевна*

*Педагог дополнительного образования МАДОУ № 218*

Проблема адаптации детей раннего возраста особенно остра. Стрессу подвержены как сам малыш так и его родители. Ведь с началом посещения дошкольного учреждения жизнь семьи кардинальным образом меняется: малыш остается без родителей, попадает в новое, совсем не знакомое место, где много новых людей, появляются новые требования и правила. Родители тоже переживают новый опыт, когда оставляют ребенка в саду, что сказывается на психологическом состоянии малыша. Все это формирует стрессовую ситуацию, и при неблагоприятных условиях затрудняет адаптацию и увеличивает время привыкания к дошкольному учреждению. Для маленького человека, чей мир ранее ограничивался семьей поступление в сад трудное испытание.

Так первостепенной задачей каждого дошкольного учреждения становится помощь в адаптации малыша к новым условиям.

В этом контексте важен метод позитивного психологического влияния, который поможет сохранить и укрепить эмоциональное состояние малыша. Одним из самых эффективных способов, способствующих адаптации детей раннего возраста, является творческий подход, который раскрывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Эффективным методом здесь выступает творческая деятельность или по-другому арт-терапия.

Арт-терапия — это специфическая форма психотерапии, использующая искусство, прежде всего через визуальную и творческую деятельность. Главная цель арт-терапии — гармонизация личностного развития через самовыражение и самоосознание в процессе создания и восприятия искусства. Арт-терапия в детском саду является важным аспектом психологического благополучия ребенка, развивая его творческие способности и формируя позитивное мировоззрение. Соприкасаясь с искусством в разных его проявлениях, ребенок избавляется от психо-эмоционального напряжения. Общение с прекрасным дает ему возможность успокоиться, научиться быть сосредоточенным, внимательным, отвлечься от переживаний, следовательно, существенно облегчая процесс адаптации к новым условиям детского сада. Творчески реализуя себя, они учатся справляться с внутренними конфликтами, что значительно облегчает процесс адаптации к новой социальной среде.

Арт-терапия в детском саду позволяет детям выразить свои эмоции и переживания, что особенно важно в период адаптации.

Так же, занятия творческой деятельностью способствуют формированию социальных навыков. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, делиться материалами и идеями, что развивает эмоциональный интеллект и укрепляет дружеские связи. В процессе совместной творческой деятельности они становятся более открытыми и доверчивыми, что помогает им быстрее находить общий язык с воспитателями и сверстниками.

Важным аспектом арт-терапии является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, где каждый ребенок может свободно проявлять свою индивидуальность. Содействие со стороны взрослых играет ключевую роль: взрослый, выступая в роли помощника и наставника, способствует эмоциональной поддержке и вдохновению детей, что помогает им лучше адаптироваться к новым условиям.

Разнообразные виды арт-терапии открывают двери к самовыражению и самопознанию, позволяя маленьким творцам достигать новых вершин развития. Рассмотрим несколько форм арт-терапии, которые можно эффективно использовать при адаптации детей раннего возраста в детском саду:

Игротерапия– подход, который способствует гармоничному развитию ребенка в непростой период перехода от домашней обстановки к детскому саду. Важно понимать, что игры помогают малышам не только социализироваться, но и справляться с эмоциональными переживаниями, связанными с новыми условиями жизни.

Основные методы игротерапии основаны на использовании игровых действий, которые позволяют детям выражать свои чувства и страхи через символическую игру. В процессе игры малыш может адаптироваться к новым требованиям, находить решение возникающих проблем и развивать свои коммуникативные навыки. Кроме того, игротерапия способствует развитию творческого мышления и улучшению координации движений.

Изотерапия — это не только путь к улучшению психо-эмоционального состояния, но и веселое, вдохновляющее занятие.

Занятия представляют собой эксперименты с рисованием: от пальчикового рисования до создания отпечатков листьев и акварельных шедевров. Это не только развивает моторику и воображение, но и открывает новые горизонты для снятия эмоциональной нагрузки. Процесс рисования — это уникальная возможность погрузиться в мир цвета, выплеснуть на бумагу свои чувства и переживания, освободиться от напряжения.

Музыкальная терапия занимает важное место в процессе адаптации ребятишек в младших дошкольных группах. В музыкальной терапии используется богатый арсенал приемов и методик. Такие составляющие как ритм, элементы бодиперкуссии и танцев отвлекают детей от внутренних переживаний помогают расслабиться и хорошо повеселиться. Знакомые мелодии и песни из любимых мультфильмов, помогают детям выразить свои чувства и переживания, преодолеть страхи и неуверенность, связанные с адаптацией в детском саду. Песни и музыкальные игры, создают атмосферу радости и доверия, вовлекая детей в коллективное взаимодействие.

Песочная терапия для адаптации младших дошкольников одна из эффективнейших методик. В условиях изменения уклада и ритма жизни ребенка необходимы экологичные методы избавления от стресса и напряжения. Песок в данном контексте становится символом безопасности и свободы, позволяющим ребенку выражать свои эмоции и переживания.

Игры с песком активно стимулируют мелкую моторику, развивают креативное мышление и воображение. Дети, погружаясь в мир песка, получают возможность создавать свои миниатюрные вселенные, что помогает им осваивать навыки общения и взаимодействия со сверстниками. Песочная терапия способствует также снижению тревожности и повышению уровня уверенности, что особенно важно в период адаптации.

Использование песка в терапевтических целях создает атмосферу доверия, где каждый ребенок может стать творцом своего опыта, исследовать и экспериментировать. Эта форма терапии охватывает не только эмоциональные, но и физические аспекты, служа важным инструментом в формировании базового чувства безопасности на этапе глобальных изменений в жизни маленького человека.

В нашем саду мы уделяем большое внимание сопровождению адаптации и созданию благоприятной среды. Приоритетными у нас выступают такие направления как изотерапия, музыка и игры с песком.

Активная художественная деятельность, такая как рисование и игры с песком, а так же насыщенные музыкальные занятия способствуют освобождению от плохого настроения, снятию психо-эмоционального напряжения и успешной интеграции ребенка в детский коллектив. Дети с радостью посещают занятия наших педагогов и радуют мам продуктами своей творческой деятельности.

Таким образом, арт-терапия становится мощным инструментом в руках педагогов, позволяя создавать оптимальные условия для гармоничного развития каждого малыша в детском саду.