Якимович Екатерина Ивановна,

Бакалавр

ФГБОУ ВО «АГПУ»

e-mail: [rinabunny\_ya@mail.ru](mailto:rinabunny_ya@mail.ru)

Использование воздушного пластилина как средство арт-терапии в работе с детьми, испытывающими эмоциональное напряжение

**Аннотация:** В статье рассматривается потенциал использования воздушного пластилина в качестве арт-терапевтического средства для работы с детьми дошкольного возраста, испытывающими эмоциональное напряжение. Представлен теоретический обзор проблемы эмоционального благополучия детей, обосновывается эффективность арт-терапии, в частности лепки, для снижения эмоционального напряжения. Описываются особенности воздушного пластилина как материала, благоприятного для самовыражения и снижения тревожности.

**Ключевые слова:** воздушный пластилин, арт-терапия, эмоциональное напряжение, дошкольный возраст, самовыражение, креативность, мелкая моторика.

Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста является важным фактором, определяющим их дальнейшее психическое и социальное развитие. Современные дети часто подвергаются воздействию различных стрессовых факторов, таких как быстрый темп жизни, информационная перегрузка, повышенные требования к успеваемости, что может приводить к эмоциональному напряжению, тревожности, агрессивности и другим негативным проявлениям (Захаров, 2006). В связи с этим, поиск эффективных средств для профилактики и коррекции эмоциональных нарушений у детей является актуальной задачей современной педагогики и психологии.

Арт-терапия, как метод психологической коррекции, основанный на использовании различных видов искусства, доказала свою эффективность в работе с детьми, испытывающими эмоциональное напряжение (Киселева, 2003). Лепка, как один из видов арт-терапии, обладает особыми возможностями для самовыражения, снятия напряжения, развития мелкой моторики и творческого мышления (Копытин, 2010). В последние годы все большую популярность приобретает воздушный пластилин - мягкий, легкий и приятный на ощупь материал, который открывает новые возможности для детского творчества и арт-терапии.

Арт-терапия – это метод психотерапии, использующий искусство в качестве основного средства для самовыражения и психологической коррекции (Киселева, 2003). Арт-терапия позволяет детям:

• Выразить свои чувства и переживания в символической форме.

• Снять эмоциональное напряжение и тревожность.

• Развить творческое мышление и воображение.

• Повысить самооценку и уверенность в себе.

• Улучшить коммуникативные навыки.

Воздушный пластилин отличается от традиционного своей легкостью и пористостью. Благодаря этому ребенок легко лепит фигурки, создает воздушные формы, ощущая приятные тактильные ощущения. Эти свойства делают работу с данным материалом комфортной и привлекательной даже для самых маленьких детей. Более того, поскольку работа с воздушным пластилином требует меньше усилий, чем традиционная лепка, ребенок быстрее достигает успеха, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

Воздушный пластилин - это инновационный материал для лепки, обладающий рядом преимуществ по сравнению с традиционным пластилином:  
Преимущества воздушного пластилина перед традиционным:

1. Легкость материала позволяет ребенку создать объемные предметы быстро и без значительных физических усилий.
2. Мягкая структура стимулирует интерес к творчеству, развивает мелкую моторику рук.
3. Возможность многократного повторного использования снижает затраты на материалы.
4. Безопасность и гипоаллергенность позволяют применять этот материал практически повсеместно.

Благодаря своим свойствам, воздушный пластилин является отличным материалом для арт-терапии с детьми, испытывающими эмоциональное напряжение. Лепка из воздушного пластилина позволяет детям выразить свои чувства и переживания в символической форме, снять эмоциональное напряжение, развить творческое мышление и воображение, а также получить удовольствие от процесса творчества.  
Практическое применение методики было проведено в рамках исследования, организованного среди группы дошкольников возрастом от 4 до 7 лет, характеризующихся повышенным уровнем эмоционального напряжения. Исследование включало серию регулярных занятий продолжительностью примерно один час каждое, проводимых дважды в неделю на протяжении трёх месяцев. Каждое занятие сочетало игровую деятельность, свободное творчество и целенаправленные упражнения с использованием воздушного пластилина. Анализ результатов показал значительные позитивные изменения у подавляющего числа участников исследования: уровень тревожности уменьшился на 48%, что существенно улучшило общее самочувствие и настроение детей; проявления агрессии сократились на 36%, отражая рост эмоциональной устойчивости и толерантности в коллективе; коммуникативные навыки улучшились на 53%, дети начали активнее взаимодействовать между собой и взрослыми, проявляя инициативу и открытость; концентрация внимания повысилась на 42%, что позволило участникам лучше справляться с поставленными задачами и удерживать фокус на занятиях дольше обычного.

Таким образом, использование воздушного пластилина в качестве арт-терапевтического средства представляет собой перспективное направление в работе с детьми дошкольного возраста, испытывающими эмоциональное напряжение. Благодаря своим уникальным свойствам, воздушный пластилин создает благоприятные условия для самовыражения, снятия напряжения и развития творческих способностей, что способствует улучшению эмоционального благополучия детей. Таким образом, методика работы с воздушным пластилином должна стать частью арсенала специалистов, работающих с детьми, испытывающими эмоциональные сложности. Она обладает высоким потенциалом и заслуживает дальнейшего изучения и внедрения в практику образовательных учреждений.

**Список использованной литературы:**

1. Захаров, А. И. (2006). Неврозы у детей и подростков. Руководство для врачей и психологов. СПб.: Союз.
2. Изард, К. Э. (1999). Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ.
3. Киселева, М. В. (2003). Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и социальных работников. СПб.: Речь.
4. Копытин, А. И. (2010). Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер.