

## **ФЕЛТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ**

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможности использования фелт-терапии в работе с детскими страхами и тревожностью. Представлены основные техники и подходы к использованию фелт-терапии в работе с тревожными детьми, а также обсуждаются результаты применения данного метода в дошкольных образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** фелт-терапия, детские страхи, тревожность, дошкольный возраст, арт-терапия, эмоциональная устойчивость.

Детские страхи и тревожность – частые спутники дошкольного возраста, и эффективная работа с ними требует применения мягких, поддерживающих методов, которые способствуют эмоциональной регуляции. Одним из таких методов является фелт-терапия – направление арт-терапии, основанное на создании изделий из шерсти. Этот вид творчества позволяет детям не только выразить свои эмоции, но и прожить свои страхи через тактильные и визуальные образы. Техника фелтинга, в которой создаются мягкие, объемные изделия из шерсти, помогает ребенку ощутить безопасность и успокоение.

Фелт-терапия основана на принципах арт-терапии, где процесс творчества важен как способ самовыражения. Дети могут работать с материалами, которые вызывают у них позитивные ассоциации, а также через создание образов, символизирующих их страхи, учатся их преодолевать. Теплая и мягкая текстура шерсти способствует чувству расслабления и внутренней гармонии, что особенно важно при работе с тревожными и эмоционально неустойчивыми детьми.

Психологическая работа с фелт-терапией строится на идее о том, что через тактильные ощущения дети лучше осознают свои чувства. Страх, проживаемый через создание образа, утрачивает свою разрушительную силу, становясь предметом, который можно контролировать. Например, ребенок может изобразить свой страх в виде монстра, а затем трансформировать его в

мягкое, забавное существо. Такая работа помогает не только снизить уровень тревожности, но и развить у ребенка уверенность в своих силах и способность справляться с трудными эмоциями.

Кроме того, фелт-терапия развивает у ребенка навыки эмоциональной регуляции и самоконтроля. Процесс создания фетрового изделия требует внимания и терпения, что способствует улучшению концентрации и снижению уровня беспокойства. Дети, которые регулярно участвуют в таких занятиях, становятся более спокойными и уверенными в себе. Важным аспектом работы с фелтинговыми материалами является возможность создания безопасного пространства, где ребенок чувствует себя защищенным и свободным в своем самовыражении.

В ходе фелт-терапии также создаются условия для улучшения межличностных взаимодействий. Дети могут работать в малых группах, обмениваясь идеями и поддерживая друг друга в процессе создания своих творений. Это способствует развитию навыков общения и сотрудничества, что важно для преодоления социальной тревожности и укрепления чувства коллективной поддержки. Взаимодействие с другими детьми в процессе совместного творчества помогает ребенку лучше понимать свои страхи, а также принимать и поддерживать своих сверстников в их борьбе с тревожностью.

Фелт-терапия оказывается особенно действенной для детей, которые сталкиваются со страхами, связанными с социальными ситуациями или ощущением потери контроля. Это могут быть страхи перед общением с другими детьми, боязнь новых коллективов или тревога, возникающая при неопределенных ситуациях. Работа с шерстью, требующая тактильного взаимодействия и концентрации, помогает ребенку перенести свое эмоциональное состояние на созданный образ. В процессе создания изделий ребенок может «материализовать» свои страхи, представляя их в виде конкретных символов, таких как животные или вымышленные существа, которые олицетворяют его страхи или беспокойства.

Этот процесс способствует постепенному осознанию ребенком того, что его страхи можно контролировать, так как он сам создает и управляет образом, наделенным этими страхами. По мере работы над творческим проектом педагог-психолог поддерживает ребенка, помогает ему рефлексировать свои эмоции, тем самым обеспечивая пространство для безопасного проживания и переработки сложных чувств. Например, педагог может задавать ребенку вопросы о том, что он чувствует во время создания образа, что символизирует каждый элемент и как можно преобразить пугающий объект в более позитивный.

Фелт-терапия также открывает широкие возможности для интеграции с другими методами арт-терапии, такими как работа с красками, пластилином или природными материалами. Это позволяет построить комплексную программу поддержки ребенка, направленную на развитие его эмоциональной устойчивости и уверенности в себе. Важно отметить, что фелт-терапия может быть успешно интегрирована в программу дошкольных образовательных учреждений, обеспечивая систематическую работу по снижению тревожности и развитию эмоционального интеллекта.

Таким образом, фелт-терапия является эффективным методом работы с детскими страхами и тревожностью. Она способствует развитию эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции и межличностного общения. Использование этого метода в дошкольных учреждениях помогает создать благоприятную среду, в которой дети могут свободно выражать свои эмоции и преодолевать страхи.

### **Список литературы**

1. Нечаева С. Н. Тандем арт-терапевтических техник и метода наблюдения в работе психолога с детьми в дошкольном учреждении / С. Н. Нечаева // Молодой ученый. — 2021. — № 42 (384). — С. 164-167.

2. Российская энциклопедия социальной работы / Под общ. ред. д.и.н., проф. Е. И. Холостовой. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. — 1032 с.

Моисеева Евгения Леонидовна, педагог-психолог