«Арт-терапия как средство сохранения

психологического здоровья детей»

**Цель**: познакомить педагогов с опытом работы по проведению и организации занятий с элементами арт-терапии.

**Задачи**:

1. Научить педагогов способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;

2.Научить развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения, мыслительную и речевую активность, мелкую моторику;

3. Способствовать проявлению детского творчества с нетрадиционным материалом;

4. Формировать адекватную самооценку.

**Основная часть:**

Каждый ребенок — это драгоценная жемчужина, и от нас, педагогов зависит, сможем ли мы помочь детям высвободить скрытые возможности организма и сохранить совершенство и неповторимость каждого из них.

Неповторимость каждого человека не вызывает сомнений, но умение предъявить свою уникальность не сформирована еще у детей. И чаще всего раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская агрессивность, конфликтность, тревожность. Это состояние возникает от внутренних переживаний ребенка.

Если проанализировать то, что происходит в современном обществе, то увидим, что резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. С этим связанно стремление родителей, и дошкольных учреждений, выполняя заказ родителей, дать детям больше знаний: научить их читать, писать, считать. Но чрезмерное увлечение интеллектуальным развитием связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. К тому же часто педагогическая установка на развитие мышления превращает эмоциональную, духовно-нравственную сущность ребенка во вторичную ценность. В результате, современные дети гораздо больше знают, чем их сверстники 10-15 лет назад, но реже восхищаются и удивляются, сопереживают, стремятся помочь немощным и больным.

Так что же такое педагогическая арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством.

**Цель арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Как говорила Эдит Крамер (психолог) - это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Согласно восточной мудрости, "картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов". По мнению В.С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью.

У каждой линии и у каждого цвета есть свой характер, свое настроение. С их помощью ребенок передает все, что у него внутри. Все это указывает на то, что педагогическая арт-терапия тесно связана с развитием эмоциональной сферы ребенка, и является одной из разновидностей ее улучшения.

Рисуя, ребенок попадает в сказку, наполненной радостью, взаимопонимания, успеха.

А теперь давайте поговорим о **видах арт-терапии:**

**Изотерапия** – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства.

Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Цель изотерапии - повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребёнка.

**Сказкотерапия** - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Музыкотерапия** – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

**Игротерапия** — вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

**Цветотерапия** – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида в ходе занятий цветотерапией.

**Педагогическая арт-терапия** — это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а также богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

**Таким образом**, основываясь на научно-исследовательском материале и собственном практическом опыте, мы можем констатировать следующее. Педагогическая арт-терапия - технология, позволяющая при относительно небольших временных и финансовых затратах создать условия для выявления потенциальных возможностей и стимулирования личностного роста ребёнка, коррекции и развития (самореализации, самовыражения, повышение адаптивных способностей личности, изменение стереотипов её поведения, проявление социальной и творческой активности).

Дошкольный возраст – важнейший период жизни человека, когда формируются основные личностные характеристики, мировоззрение, отношение к себе и окружающим. Ребенок активно познает мир и отражает его в своей естественной деятельности – игре и рисунке. Наиболее яркие возможности для самовыражения детей представляет изобразительное творчество. Современные исследователи указывают на большую роль изобразительного искусства и игры в формировании психики ребенка, как нормально развивающегося, так и с ограниченными возможностями здоровья.

**Изотерапия** имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении.  Использование искусства в качестве терапевтического фактора в образовании доступно для педагогов, причем специальные медицинские знания для этого не требуются.  (Арттерапия применяется и в медицинских учреждениях или в спецшколах – и имеет явно «клинический» характер в случаях тяжелых нарушений здоровья детей).  В обычных образовательных учреждениях такая работа проводится в тесном сотрудничестве с воспитателями и под руководством педагога - психолога.  **Наиболее эффективны интегрированные занятия, где используются средства художественной выразительности различных видов искусства: изобразительные, музыкальные, литературные**, **пластические.**

На практике лучше начинать работу с диагностических заданий, таких, как «Рисунок семьи», «Автопортрет», «Дорисуй предмет», «Любимая игрушка», «Любимое животное», «Портрет мамы». Далее включить игры и упражнения на раскрепощение и развитие воображения, это: «Волшебные пятна», «Волшебные каракули», «Путанки», «Чудо-нить» и др. Рисование в нетрадиционных техниках,  передача своего настроения, своей мечты, изображение сказочных персонажей, музыки, работа над художественным образом развивают внутренний мир ребенка, постепенно подводят к ощущению своего «я», выражению личностного творческого потенциала**.**В работе с обычными дошкольниками изотерапия имеет профилактический или развивающий характер в случае наличия у ребенка легких эмоциональных и поведенческих расстройств. В этих занятиях **главным является не обучение умениям и навыкам – это сопутствующее, а развитие и обогащение внутреннего мира ребенка, его эмоциональной сферы, снижение тревожности, неуверенности в себе, агрессивности.**

Переживания детей, запечатленные в рисунках легко доступны для восприятия и анализа, т.к. дети более непосредственны и спонтанны в выражениях своих чувств, их рисунки не прошли «цензуры сознания». Именно в рисунке отражаются не только уровень развития графических навыков и овладение техникой рисования, но и интеллектуальное развитие, особенности личности и характера. Ценностью изо терапии является то, что техники и приемы могут использоваться в индивидуальной, подгрупповой, и групповой работе с дошкольниками всех возрастных групп.

**Практическая часть: педагог-психолог:**

**1. Упражнение «Лотерея»** (игровая терапия, приложение 1)

Цель: развитие мышления, моторных навыков, воображения.

Инструкция: перед участниками появляется волшебный сундучок, в нём сюрприз.

Каждый участник достаёт записку с заданием, зачитывает и выполняет.

- отгадать загадку,

- рассказать стишок,

- сказать комплимент соседу справа,

- произнести скороговорку «Мама мыла Милу мылом»,

- спеть куплет из любой песни,

- пройти по залу, как модель.

**2. Упражнение-игра «Дождь в лесу**» (музыкотерапия, приложение 2)

Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: участники стоят по кругу, друг за другом - они «превращаются» в деревья в лесу, слушают текст и выполняют действия.

 **3. Упражнение «Могу позволить себе быть ребёнком…**» (изо терапии)

Инструкция: нарисовать «нерабочей» левой рукой любимую игрушку и подписать её название.

Важно обсудить, почему именно это Вы нарисовали, как Вы себя чувствовали, работая над образом?  Что чувствуете сейчас?

**Педагог-психолог:**

**4.  Задание «Комбинаторные игры»**

заполнить пространство листа низкими и высокими дуга**ми**

закрасить пространство между дугами (цвет по выбору)

увидеть образ, дорисовать детали, украсить узором.

**Задание «Синхронное рисование обеими руками»**

1.Установить оба карандаша в одну точку

2.Нарисовать симметричный предмет одновременно правой и левой рукой.

**Задание «Непроизвольное рисование под музыку»**(Григ. Сюита «Пер Гюнт»)

1.Свободно пересекающиеся линии образуют узор.

2.Раскрасить пространство между линиями

3.Дополнить композицию деталями.

**Рефлексия: педагог-психолог:**

**Игра** «Аплодисменты друг другу»

**Цель:** снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу.

Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

**Заключение:**

Занятия по арт-терапии или с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества.

Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, игре и т.д. рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал.

 Спасибо за участие! До новых встреч!

Приложение 1 Карточки для игры «Лотерея»

|  |
| --- |
| **рассказать стишок** |
| **сказать комплимент соседу справа,** |
| **произнести скороговорку****«Мама мыла Милу мылом»** |
| **спеть куплет из любой песни** |
| **пройти по залу, как модель** |
| **отгадать загадку** |

 Приложение 2

**Текст к упражнению  «Дождь в лесу»**

Цель: релаксация, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: участники стоят по кругу, друг за другом - они «превращаются» в деревья в лесу, слушают текст и выполняют действия.

- В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянуться, чтобы каждый листочек согрелся.

(поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебираем пальцами).

- Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются.

(раскачиваемся в стороны, напрягая мышцы ног).

-Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя.

(участники лёгкими движениями пальцев касаются спины  стоящего впереди)

- Дождик стучит всё сильнее и сильнее.

(усиливаем движение пальцев по спине)

-Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями.

(проводим ладонями по спине стоящего впереди).

-Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу.

 Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.