**Арт-терапия в работе педагога-психолога ДОУ**

Секция «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: проблемы, перспективы, достижения».

Чурина Жанна Валерьевна

педагог-психолог

высшая квалификационная категория

МА ДОУ № 19 ГО Краснотурьинск

*Описание игр см. в приложении «Картотека игр»*

Арт-терапия — это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние клиента.

Основными целями арт-терапии для детей является: снятие психоэмоционального напряжения, развитие личностного потенциала, повышение самооценки, гармонизация эмоционального состояния, социальная адаптация, улучшение коммуникации и т.д.

Арт – терапия:

• помогает развивать эмоциональную сферу ребенка, закрепляя доверие к миру;

• помогает легче прожить период адаптации – снимает негативные стрессовые состояния – гнев, тревогу, обиду, резкий уход матери на некоторый промежуток времени и т.д.;

• развивает сенсорные способности ребенка – ощущения, восприятие, интеллект, мелкую моторику, речь, воображение, творческие способности; обогащает социальный опыт ребенка, развивает коммуникабельность ребенка;

• арт – терапия помогает познавать мир, исследовать его, развивать опытную и экспериментальную деятельность;

• помогает развить гармоничную, духовно развитую личность;

• вскрыть проблемы и недостатки в развитии и воспитания ребенка, его переживания и состояния, отношения с миром.

  *Задачи арт-терапии*

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.

2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.

3. Получить материал для психодиагностики.

4. Проработать подавленные мысли и чувства.

5. Установить контакт с клиентом.

6. Развить самоконтроль.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Методы арт-терапии, применяемые в области диагностики и коррекции страхов, тревожных состояний являются сегодня самыми успешными и эффективными. Далее я хочу вас познакомить с теми видами арт-терапии, которые я использую в своей работе.

* изотерапия (основана на изобразительном искусстве);
* цветотерапия;
* мандалотерапия;
* библиотерапия, в т. ч. сказкотерапия (литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений);
* музыкотерапия (слушание музыки);
* дэнстерапия (занятия танцами);
* песочная терапия;
* куклотерапия;
* мульттерапия;
* дудлинг;
* драма-терапия;
* фототерапия (создание коллажей, фотографирование)

А теперь немного об этих методах.

**Изотерапия** (основанная на изобразительном искусстве)– это терапия рисованием.

    Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д. Давайте познакомимся с некоторыми техниками изотерапии.

* Рисование пальцами, ладонями, другими частями тела
* Рисование песком
* Тестопластика
* Монотипия
* Штриховка, каракули
* Эбру - рисование на воде
* Рисование на стекле
* Изображения с помощью мелких сыпучих материалов и др.

Изотерапия является универсальной технологией, её можно использовать как для отдельной работы с проблемными детьми, так и для совместного детского и детско-родительского творчества. Это, с одной стороны, метод художественной рефлексии, позволяет: обогатить и развить внутренний мир ребенка, с другой стороны, технология, позволяющая раскрыть художественные способности ребенка, развивает мелкую моторику, с третьей стороны - это метод психокоррекции, с помощью которого можно корректировать эмоциональное состояние ребёнка и помогать решать его внутренние психические проблемы. Занятия неограничиваются обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина, сыпучие продукты (крупы, горох, фасоль, макароны) засушенные листья.В процессе изотерапии дети создают рисунок на заданную или свободную тему. Специалист внимательно следит за затем, что рисует ребёнок и какие эмоции он испытывает в этот момент. После рисования ребёнок описывает, что он изобразил.

**Цветотерпия** – лечение цветом

Цветотерапия основана на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг человека. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе необходимо применять упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия, направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

В работе можно использовать различные дидактические методики, игры и пособия. С помощью методики «Разноцветные странички» можно определить эмоциональное отношение ребенка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду. Существует также большое многообразие игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Скорее всего, некоторые дидактические пособия и игры вам знакомы, но надеюсь, что вы увидите новые варианты их использования. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи (Картотека игр).

Используя представленные игры, можно корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т. е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей.

*Для улучшения своего самочувствия очень эффективна вода, которая заряжена определенным цветом.*

*Как установили ученные, вода имеет память и еще массу других чудесных свойств. Эти свойства можно использовать на свое благо. Очень удобны и эффективны цветные подставки (это могут быть салфетки, цветная бумага или картон), на которых свободно помещается стакан с водой.*

*Вода прекрасно воспринимает информацию, поэтому достаточно поставить на 5-10 минут стакан с водой на цветную подставку, чтобы вода "восприняла" и передала Вам ее энергетику. "Цветную" нужно пить неспеша, мелкими глотками.*

*Как видите, приемы цветотерапии просты и при этом очень эффективны. Проверьте сами, и Вы убедитесь в этом. Подставки для заряженной воды Вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными глазу.*

*Выбирая в качестве лечебного средства работу с цветом, следует помнить, что цветотерапия является вспомогательным психокоррекционным методом.*

*Как определить, какой цвет нужен именно вам? Довольно просто: повесьте на окно полоски разного цвета и посмотрите через каждую несколько минут. Выберите самый приятный для вас цвет. Дайте своему ребенку посмотреть и выбрать свой цвет. Очень полезно пить воду, заряженную светом. Налейте ее в прозрачный кувшин и поставьте на окно на яркий солнечный свет или на балкон и затем выпейте маленькими глотками - вы поднимете свой тонус. Хорошо отстаивать воду в графине или стакане из красного и синего стекла, смотря по необходимости.*

**Мандалотерапия** - это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и позволяет развивать саморегуляцию.

Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск».

     В духовных традициях мандала — это не просто круг или узор. Это целая модель мироздания, в которой заключается гармония и примирение с миром.

   Работа с мандалами развивает целостное восприятие мира, способствует развитию эмоционально-чувственного мира, развивает внимание к собственным чувствам, усиливает ощущение собственной личностной ценности. Эти изменения помогают становлению творческой личности ребёнка.

**Библиотерапия**, в т. ч. **Сказкотерапия** (литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений).

 Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, является сказкотерапия. Лежащая в основе сказка, оказывает значительное воздействие на эмоциональную сферу детей. Она вызывает у ребенка удивление, желание познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, нацеливает на открытие нового и осознание своего опыта.

 Если ребёнку просто читать истории, то этот образ окажется в пассивном состоянии, а обсуждение прочитанного заставит информацию использоваться активно. Такое сказочное восприятие Мира даёт ощущение гармонии и радости детям.

 Через восприятие сказок мы воспитываем ребёнка, развиваем его внутренний мир, даём знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки.

**Музыкотерапия (**слушание музыки)

Ни для кого не секрет, что музыка оказывает на человека невероятно сильное влияние. Музыкотерапия помогает повысить работоспособность подрастающего человека, снимает стресс и развивает творческие способности. В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения используют мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Слушая такую музыку дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Наиболее часто используемые упражнения – хлопки и постукивание в ритм музыки, прослушивание музыкальных произведений, а также игра на различных инструментах. На занятиях музыкотерапией можно использовать психогимнастические этюды и упражнения, которые способствуют не только расслаблению детей и снятию психоэмоционального напряжения, учат управлять своим настроением и эмоциями, выражать свое эмоциональное состояние, дети учатся нормам и правилам поведения. Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому её рекомендуется использовать не только на музыкальных занятиях, но и во всех видах деятельности.

**Дэнстерапия** (занятия танцами) - **это уникальный вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве.** Основная цель— раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и множества других, более серьёзных расстройств.

**Танцы являются одним из самых приятных способов**[терапии для детей](https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/detskaya-pesochnaya-terapiya-zanyatie-i-tekhnika-provedeniya-skazki-na-peske.html)**.**Танцевальные занятия есть в каждом детском саду. Здоровые дети просто прыгают под музыку в виде игры, а для детей с ограниченными возможностями здоровья создаются танцевальные программы с лечебной направленностью.

Танцы — это активные физические действия, и дети, которые регулярно участвуют в уроках танцев, значительно улучшают свое физическое здоровье. Регулярная практика танца может увеличить гибкость о ребенка, диапазон движения, физическую силу и выносливость. Повторяющиеся движения, связанные с танцем, могут улучшить мышечный тонус, исправить плохую осанку, увеличить баланс и координацию и улучшить общее здоровье.

Помимо физической активности, танцы также являются социальной деятельностью. Танцы могут помочь детям улучшить свои социальные и коммуникативные навыки: научиться работать в команде, развивать чувство доверия и сотрудничества и заводить новых друзей.

Принципы работы терапии танцем

Виды танцевальной терапии и их упражнения, как правило, подразделяют:

- Те, в которых руководитель (то есть взрослый) чётко излагает задачу, а затем показывает её сам. В данном случае дети должны подражать движениям. Это могут быть:

* игры с ритмикой;
* «повторялки»;
* игры на перемещение в пространстве;
* игры на улавливание движений (замедленно — быстро, высоко — низко)

- Упражнения, которые выстроены на основе импровизации, когда руководитель лишь даёт объяснения условностей и инструкций:

* на конкретную тему («бал снежинок», «танец стрекозы»);
* со всевозможными предметами (с букетом, с платком, с книгой, с панамкой, с игрушкой);
* на определённое действие и перемену обстоятельств («знакомство», «в невесомости»);
* контактные импровизации (попарно, в группе);
* релаксационные упражнения.

Также данные техники танцевальная терапия может совмещать, интерпретировать. К примеру, дети меняют ритм, способ выполнения или темп при смене музыкального сопровождения, обстоятельств.

Условия, которые важны для выполнения любого упражнения или техники: добровольное участие, открытое выражение чувств, ответственность, активность и конфиденциальность.

**Песочная терапия** является методом воздействия на психику и поведение ребенка посредством визуализации его внутреннего мира. Метод представляет собой несложные произвольные манипуляции с очищенным и мелким песком, различными фигурками, небольшими предметами.

С помощью песочной терапии дети развивают свои индивидуальные способности, детские работы отражают их истинные чувства, переживания и эмоции.

   Песок является универсальным строительным материалом, с его помощью можно быстро реализовать свои идеи, выстроить замок, слепить фигуру, придумать и воплотить в жизнь новую идею. С помощью песочной терапии очень хорошо развивается мелкая моторика, чувствительность конечностей за счёт воздействия на нервные окончания, развиваются художественные и творческие способности, обостряются фантазии и улучшается образное мышление.

    Плюсом песочной терапии является то, что здесь не требуется точности линий и схожести образов – это свободное искусство и поэтому переживания, стрессы у детей при играх в песке почти исключены. Здесь только получаемая радость от игр.

Так же в песочной терапии можно использовать и кинетический песок. Он пластичный, легко меняет форму, рассыпается на мелкие частички, которые продолжают двигаться даже после окончания воздействия. Использование терапевтического средства, как кинетический песок способствует коррекции поведения у детей, снятию симптомов тревожности, гиперактивности, замкнутости, формированию умения выражать чувства, повышению самооценки и формированию уверенности в себе. Кинетический песок развивает мелкую моторику рук, благоприятно влияет на тактильные ощущения, а также успокаивает и расслабляет мышцы рук. Правильно подобранные игры и упражнения с песком способствуют снятию психоэмоционального напряжения, а также развитию межполушарного взаимодействия. У ребёнка происходит высвобождение подавленной энергии, что позволяет трансформировать её и направить на развитие и обучение.

**Куклотерапия** – это метод, который позволяет мягко и тактично заглянуть во внутренний мир ребёнка и, главное, позволяют сделать так, что помощь взрослого будет принята, а все важные слова и советы – по-настоящему услышаны.

В самом общем виде методы кукольной терапии напрямую зависят от типов кукол, которые использует психолог. Это могут быть:

* ***Куклы-марионетки.****Такие куклы изготавливаются из нескольких частей, подвешиваются за ниточку и могут шевелить руками и ногами. Они свободны в движениях, поэтому при их помощи можно показать много событий и эмоций.*
* ***Перчаточные куклы****. Это традиционные участники кукольного театра «Петрушка»: твёрдая голова, к которой крепится мягкое полое тело. Такая кукла надевается на руку как перчатка и по сути становится частью кукловода. Для того что бы руководить такой куклой, ребёнок должен обладать определённой степенью мастерства, поэтому на занятиях этому должно посвящаться должное количество времени.*
* ***Пальчиковые куклы****. Самый простой вариант игрушки. Некоторые психологи даже практикуют использование экспресс-куклы: на шарике для пинг-понга рисуется лицо, и такой шар надевается на палец ребёнка. Казалось бы, это какая-то халтура, но на самом деле, по тому, каким будет лицо на шаре, многое можно будет сказать об эмоциональном состоянии пациента. И сразу станет понятно, в каком направлении нужно выстраивать работу дальше. Пальчиковые куклы могут изготавливаться из фольги, картона, даже из небольшой спринцовки. У ребёнка может быть целый ассортимент таких кукол-актёров – с разными выражениями лица – для любого настроения.*
* ***Верёвочные куклы****. Они представляют собой комбинацию петель.Такие куклы-абстракции больше подходят для детей постарше. Поскольку лиц как таковых у них нет, маленькому ребёнку сложно пройти путь отождествления, а вот подросток наоборот оценит эту таинственность и недосказанность. Такая кукла может быть любого размера, в том числе даже ростовой. Ребёнок, снабдив её каким-то своим атрибутом, например, резинкой для волос, обязательно рассмотрит в ней своё отражение.*
* ***Плоскостные куклы****. Бумажные, картонные или пластиковые, эти фигурки просты в плане изготовления, ведь нужно уметь только рисовать и вырезать, а этими навыками к трём годам владеет абсолютно любой ребёнок. Не нужно недооценивать возможности таких кукол-рисунков: может, они не так человекоподобны, как марионетки или перчаточные куклы, но связь с ними пациент обязательно почувствует.*
* ***Теневые куклы****. Особый вид театральных кукол, предназначенных для теневого театра. Подойдут для более подготовленных детей, уже «подкованных» в создании театральных представлений. Теневые спектакли создают особую атмосферу доверительности и интимности, полумрак способствует ощущению уюта и желанию поделиться самым для себя важным и сокровенным.*

Не нужно думать, что кукла для занятий обязательно должна быть красивой, качественной и мастерски изготовленной. Куклу ребёнок делает сам, и важно объяснить ему, что любой результат будет прекрасен, потому что это его результат, и его кукла будет единственной в мире. Только изготовив куклу самостоятельно, ребёнок сможет достичь с ней успехов, потому что очень важно, чтобы он чувствовал родство с этим произведением, видел в нём не частичку себя, а всего себя – с достоинствами и недостатками.

Первым этапом работы куклотерапевта является **создание куклы**.

Затем идёт **обучение** управления ею.

Третий этап – самый тонкий и сложный – правильная беседа с куклой, её **«оживление»**.

И наконец венцом работы становится собственно **создание спектакля** (мини-спектакля или просто сценки) с участием созданной игрушки – по сути это сказкотерапия с участием кукол, сказкотерапия пластичная и наглядная, близкая и понятная каждому малышу.

   **Мульттерапия** по сравнению с другими арт-терапевтическими методами работы с детьми имеет ряд ощутимых преимуществ:

- Позволяет решать возникающие проблемы с мотивацией детей. Мультфильмы с ранних лет становятся для ребенка дверью в мир культуры, ценностей и смыслов, художественных образов, символов, эмоций. Возможность участвовать в создании мультфильма, включение результатов его деятельности в общий список достижений, повышает самооценку ребенка, его значимость, вызывая ощущение сопричастности к чему-то важному и интересному.

- Мульттерапия включает в себя занятия различными видами творческой деятельности: изобразительным искусством в различных формах (живопись, графика, фотография, скульптура), литература, музыка. Что позволяет познакомиться с разными видами искусства и обучиться различным техникам, при этом, не посещая художественные, музыкальные и другие узкоспециализированные школы, и, в тоже время, имея возможность не ограничивать себя в выборе чего-то одного.

- Главное достоинство мульттерапии – феномен оживления персонажей. Анимация (одушевление) свойственна детскому сознанию, однако всегда воспринимается ребенком как чудо, и вызывает неподдельный восторг и удивление, как у детей, так и у взрослых, делающие первые шаги в анимации.

- Особую важность имеет достаточно быстрое получение готового продукта – мультфильма. Собственный рисунок может казаться ребенку некрасивым, но при его появлении на экране начинает восприниматься им совсем по-другому. Просмотр и обсуждение мультфильма дает возможность ребенку осознать себя автором.

**Дудлинг** — это стиль интуитивного рисования, которое можно сравнить с импровизационным стилем игры на различных инструментах в джазе или со свободным движением в трансовых танцах.

Вовремя дудлинг рисования рука рисует сама, интуитивно выводя узоры, линии и буквы на бумаге не задействуя сознание и черпая образы без его участия из кладовых вашего бессознательного.

Медитация вовремя дудлинг рисования не просто задействует правое полушарие мозга, оно выводит или использует другие слои нашего сознания, открывая дверь или выстраивая мостик между нашим сознанием и бессознательным.

Рисование в стиле дудлинг на самом деле испольуем все мы, когда, например, на совещании или на скучной лекции начинаем неосознанно выводить фигуры и линии на полях своих записей.

Известные люди используют дудлинг как способ творческого решения проблем и наглядной визуализации задач и идей.

**Пуговицы** в работе детского психолога

В книге Т.Н. Грабенко и Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры» предлагается использовать для коррекционной работы две коробки, наполненные пуговицами различного диаметра. В одной коробке ребенок тренирует пальцы рук — перебирает пуговицы, пересыпает их, «купает» кисти в этом «сухом бассейне». Другая коробка — побольше размером — предназначена для упражнений с ногами. Ребенку предлагают медленно походить, загребая пальцами пуговицы.

Бывает, что дети выкладывают что-то, рассказывают необычный рассказ и просят оставить изображение до следующего занятия, чтобы еще раз посмотреть и, может быть, что-либо исправить.

На мой взгляд, проведение интегрированных коррекционно-развивающих занятий, в которых сочетаются музыкотерапия, изотерапия, сказкатерапия, техники телесно-ориентированной арт-терапии и др. наиболее эффективно, так как у ребенка появляется возможность реализовать свои творческие способности и фантазию, обогащается словарь детей, развиваются коммуникативные умения. Таким образом, использование арт-терапевтических приемов в психокоррекционной практике способствует творческому самовыражению личности ребенка, закладывает основные предпосылки для самопознания и гармонизации в развитии у всех участников воспитательно-образовательного процесса, является мягким и безопасным методом при работе с психоэмоциональным состоянием ребенка, при условии сочетания как индивидуальных, так и групповых форм работы.