

МБДОУ «Романовский детский сад №1»

Выписка из протокола №5

Консультация для педагогов от 18.11.21 г

Тема: «Арт-терапия как одна из форм здоровьесберегающих технологий».
(Дмух О.В.)

Всего в ДОУ: 18 педагогов (+ 4 филиалы)

Присутствовало: 15 педагогов (Глиган Т.В. отпуск по уходу за ребенком, Даричева С.В., Прищепа Е.А. -больничный). Филиалы – дистанционно.

Воспитатель **Дмух О.В.** рассказала о такой форме здоровьесберегающих технологий как арт-терапия (Приложение 1). Существует достаточно много отдельных видов и направлений в арт-терапии. Изотерапия – лечение при помощи средств рисования, изобразительного искусства. Для изотерапии можно использовать следующие материалы: бумагу, кисти и краски, карандаши, фломастеры, ручки, мелки.

Председатель *И.Р.Коваленко* И.Р.Коваленко

Секретарь *Е.А.Борисовская* Е.А.Борисовская

Арт-терапия - одна из форм здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

Идея о необходимости взаимодействия педагогики и психотерапии была основана еще в 1927 г. Немецким психиатром А.Кронфельдом в статье «психогогика, или Психотерапевтическое учение о воспитании». Автор призывал к разработке такого метода, который нацеливал бы человека на духовное оздоровление и личностный рост.

Термин «арт-терапия» (буквально – терапия искусством) был введен А.Хиллом при описании собственной работы с туберкулезными больными в санаториях. По М.Либману, арт-терапия – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения. В Российской энциклопедии социальной работы указано, что арт-терапия – это способы и технологии реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности. К средствам искусства относятся: рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик. Для методов арт-терапии характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Здесь нет никаких норм, есть лишь некоторые параметры для относительного сравнения, например, по глубине воздействия.

Искусство оказывает свое воздействие не механически, благодаря своим особым свойствам, но существенна и встречная активность личности, поэтому в арт-терапии предпочтительно создание своей творческой продукции, а не использование готовых произведений искусства.

Активное использование искусства как терапевтического фактора и тренинга эмоциональной сферы дает мощный толчок для творчества ребенка.

Дети на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами – песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Их не учат рисовать, брать "нужную" краску, лепить по образцу, им дают возможность создавать уникальное личное произведение.

Арт-терапевтические занятия помогают детям выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Работа выстраивается таким образом, что личность и характер ребенка не обсуждаются, его не сравнивают с другими детьми, в общении не применяются негативные оценочные суждения.

Дети могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено, либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, и дети становятся спокойнее.

Для детей младшего школьного возраста характерна одна особенность: образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов (страхи, внутренние конфликты, психические травмы, воспоминания детства, сновидения). При их словесном описании у детей могут возникать затруднения. Поэтому невербальные средства зачастую становятся основными для выражения и прояснения сильных переживаний. Дети «передвигаются» от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

Преимущества арт-терапии перед другими формами работы:

-практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;

-арт-терапия является средствами преимущественно невербального общения, это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;

-изобразительная деятельность является мощным средством сближения, это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

-продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;

-арт-терапия является средством свободного самовыражения, предлагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;

-арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;

-арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Можно выделить особенности арт-терапевтического подхода:

1. Безоценочное восприятие всех работ: ведь в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.

2. Дети являются своего рода экспертами. Работу лучше строить таким образом, чтобы отправной точкой был опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — сами «эксперты» в отношении своих работ.

3. Важен и уникален вклад каждого из детей. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны необходимо, поскольку произведения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.

5. Важен рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка, детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

6. При работе с группой желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы все дети хорошо себя чувствовали.

Арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие педагогические задачи:

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ «Я», который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

Психотерапевтические. «Лечебный» эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется потенциал эмоций.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Рисуночные сессии не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Техники и приемы должны подбираться по принципу Простоты и эффективности. Арсенал способов создания изображений широк.

Арт-терапевтические техники:

Рисование

Одна из наиболее распространенных техник арт-терапии. Рисовать может каждый. Важно настроиться не на результат, а на сам процесс создания рисунка и позволить рукам творить, экспериментировать, наносить на чистый лист бумаги линии, штрихи, образы. Рисовать можно на белой и цветной бумаге, карандашами и акварелью, мелками и пастелью. Рисование дает возможность отобразить и увидеть свой внутренний мир, эмоциональные переживания, мечты и ресурсы.

Работа с пластическим материалом

Материалом для создания образов и композиций служат глина, пластилин или тесто. Это мягкий и податливый материал, способный принимать любую форму в руках творца. Он позволяет создавать самые разные фигуры и легко изменять их, проживая в процессе творчества, целую гамму чувств.

Работа с природным материалом

Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь. С их помощью можно создавать изображения. Материал может рассыпаться, разлетаться вокруг рабочего места. Это тот мусор, от которого в обыденности избавляются, не разрешают к нему прикасаться. Манипуляция с природными материалами – в социально разрешенной форме удовлетворяет деструктивные влечения в обход социальных барьеров и догм.

Элементы песочной терапии

Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Коллаж

Эта техника, заключается в подборе и создании композиции из различных изображений, объединенных общей темой. Процесс выглядит так: автор берет газеты и гляцевые журналы, фотографии, открытки, ножницы и клей. И начинает творить. Свободы выбора и безграничный полет фантазии. Коллаж, полностью снимает переживания, связанные с отсутствием творческих способностей и каждому дает возможность получить радость и удовлетворение, как от процесса создания, так и от его результата.

Поэтическая терапия.

В сочетании с креативными и экспрессивными формами психотерапии субъектам отводится активная роль в процессе коррекции психологического дискомфорта.

Поэтическая терапия используется с целью избавления от накопившегося психоэмоционального напряжения, возможности выразить свое внутреннее мироощущение, раскрыть свое внутреннее Я через ассоциации путем творческого самовыражения.

Данную терапевтическую работу следует начинать с прапоззии – созданием субъектом собственных звуковых и вербальных ритмов в области поэтического творчества, где важным моментом является не качество стихотворения и его соответствие стандартам или идеалам поэзии, а степень экспрессивности, рефлексивности, инсайта, катарсиса в процессе творчества. Спектр методических ритмов очень широк от «лепетной» поэзии до осознанного творчества, от поэтической суггестии до сложных психодинамических процессов. Удобство поэтической терапии для использования ей в коррекционной работе состоит в следующем:

- может использоваться с 4-х летнего возраста;
- не имеет нозологических и синдромальных ограничений (поэтому приемлема даже в коррекции деструктивных отклонений);
- возможность использовать в любой ситуации.

Куклотерапия.

Это раздел частной арттерапии, использующий в качестве основного приема психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого. Цель куклотерапии – помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности.

Поскольку мир ребенка – это мир действия и деятельности, куклотерапия дает возможность войти в этот мир. В организации терапевтических занятий важно правильно подобрать соответствующие игрушки, тем самым, облегчая ребенку выражения чувств.

Элементы игровой терапии и сказкотерапии

Эта техника использует форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказкотерапия - означает «лечение сказкой».

Примерный список основных правил в работе с детьми:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.

4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.
5. Не говорить плохо - хорошо, правильно - не правильно.
6. Все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным — если иного решения не было принято.

Арт-терапевтическая работа с детьми одна из форм психологического сопровождения, позволяющая решать комплекс задач, включая гармонизацию эмоционального состояния ребенка и создание условий для оптимального развития различных психических функций и свойств личности. Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы. Арт-терапия является наиболее древней и естественной формой коррекции эмоционального состояния, какой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения, для того, чтобы успокоиться или просто сосредоточиться. Творчество, как ребенка, так и взрослого, реализованная в процессе арт-терапии, дает возможность выразить и воспроизвести внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме, пережив еще раз важные события, ведь спонтанная изобразительная деятельность способна выразить скрытое содержание психической жизни.