Доклад

на тему «Применение арттерапии в индивидуальной работе с дошкольниками»

Одним из мощных методов психотерапевтического воздействия на ребенка является арттерапия для детей.

Арттерапия - это метод оказания психологической помощи посредством художественного творчества. Арттерапия для детей действенна там, где другие методы психотерапии трудно применимы из-за младшего возраста и связанного с этим ограничения в вербальном общении, метод просто незаменим. Арттерапия нравится детям, эти занятия лишены элемента принуждения и воспринимаются скорее как интересное времяпрепровождение. Сам процесс арттерапия кроме удовольствия, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Этот метод позволяет каждому ребенку реализовать свой потенциал и прийти в результате к гармонии с собой.

Арттерапия - один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов в арсенале моей работы.

Существует множество разновидностей арттерапии, основанных на работе с разными видами искусства:

-изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.);

- цветотерапия;

- песочная терапия;

- музыкотерапия;

-сказкотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.)

В своей психологической практике я чаще всего применяю изотерапию, цветотерапию, песочную терапию, а также элементы сказкотерапии и музыкотерапию.

Цель использования арттерапии:

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности,

способствующей развитию всех психических процессов.

Основные задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному восприятию себя и других людей;
- развивать у ребенка социальную и коммуникативную компетентность;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Психологи уверены - цвет влияет на самооценку, здоровье и самочувствие ребенка, восприятие его окружающими людьми.

Цвет - это жизнь, он придает нам сил, оживляет, лечит и восхищает.

Редко, кто из нас взрослых, а тем более ребенок, задумывался о целебной силе цвета, а ведь это целая наука.

В индивидуальной работе с детьми старшего дошкольного возраста , были проведены занятия 10-ти дневным курсом. На первом и последнем занятии я использовала диагностическую методику Т.Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна Чувств», с целью исследования психоэмоционального состояния ребенка. Проведя диагностическое обследование с использованием Люшеровских цветов (***красный, желтый, синий, зеленый, коричневый, фиолетовый, серый и черный***), я выявляла проблемы в эмоциональной сфере ребенка.

С помощью сказки, вместе с ребенком мы отправились в увлекательное путешествие по стране красок. Я подобрала сказки о цветах радуги.

Применила один из самых давних и легких способов запомнить цвета радуги – заучивание одного короткого предложения из 7 слов:

«КАЖДЫЙ ОХОТНИК ЖЕЛАЕТ ЗНАТЬ, ГДЕ СИДИТ ФАЗАН»,

где первая буква в каждом слове – название того или иного цвета радуги:

К – красный, О – оранжевый, Ж – желтый, З – зеленый, Г – голубой, С – синий, Ф – фиолетовый.

Зная, что рисунок для ребенка является не искусством, а речью, у меня возникло желание познакомить детей с тайной цвета. Ведь рисование дает возможность выразить то, что в силу возрастных ограничений ребенок не может выразить словами, а его внутреннее состояние диктует выбор цвета. В процессе рисования, рациональное уходит на второй план, отступают запреты и ограничения. В этот момент ребенок абсолютно свободен. А чтобы не нарушить эту свободу, выявить и скорректировать психоэмоциональные проблемы, научить его видеть волшебную силу цвета, я вместе с ребенком отправилась путешествовать в сказку. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.

Так, например, после прослушивания сказки я задавала вопросы:

- Если бы земляника, яблоки и девочка вернули радуге красный цвет, что бы случилось с их красными нарядами?
- Как ты думаешь, красный цвет горячий или холодный?
- Как ты думаешь, откуда на земле появился красный цвет?
- Какие предметы красного цвета тебе нравятся, а какие - нет?

Выполняли творческие задания, такие например, как:

Представь, что ты «Красная шапочка». У тебя есть несколько предметов красного цвета: яблоко, кофта и мяч. Как с помощью этих предметов ты

поможешь бабушке? Например, красное яблоко накормит бабушку, красный мячик поможет ей стать спортсменкой, а красная кофта … ?

После чего знакомила ребенка с тем, какое влияние каждый цвет оказывает на физическое и эмоциональное состояние человека, как можно цветом испортить и поднять себе и окружающим настроение, как можно лечиться цветом. В конце каждого занятия ребенок рисовал рисунок изученного цвета. Каждый рисунок был необыкновенно красив и индивидуален, храня в себе тайну цвета. Свои цветные рисунки - «шедевры», каждый ребенок вкладывал в **«Цветные книги»,** наполняя их страницами.

В индивидуальном взаимодействии с дошкольниками я также применяю арттерапевтическую технику **изотерапию.** Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в развивающих и коррекционных целях. Щадящая методика такой практики позволяет мне успешно использовать изотерапию в работе и с маленькими детьми. Я использую в своей работе «волшебные краски», которые создаются при рассказывании сказки и в них вкладывается особый смысл. Состав красок имеет символическое значение. Мир, который мы творим, не может быть только черно-белым. В дальнейшем то, что сотворяют дети служит темами для сочинения историй.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Ребенку на выбор предоставляются разнообразные материалы: бумага разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти. При работе с изобразительными материалами предлагаю детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры. Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Любое рисование, фантазирование, конструирование - это тоже лечение.

Эффективны все виды творчества, но чаще всего такими лечебными свойствами в наибольшей степени обладает рисование.

Песочная терапия - подробнее хочется рассказать о работе в психологической песочнице. К. Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей - кучка песка». Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создается семья. Работа в песочнице ориентирована на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости.

Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песок пропускает воду и по утверждению парапсихологов он поглощает и негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Кроме того, сам материал – песок, - обладает уникальным свойством: он замедляет негативные эмоции, которые «уходят сквозь песок», помогает рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Как только дети видят песок, у них сразу же возникает естественное желание – погрузить в него руки, ощутить прохладу, пропустить его между пальцев, чувствуя при этом тепло собственных рук. Приятные ощущения охватывают детей: солнце, река, лето и ожидание Чуда.

В методике рисования песком наиболее эффективный прием – пассивные движения, когда ребенок под действием педагога «рука в руке» производит движения руки или кисти. Здесь не нужны четкие линии изображения предмета, что упрощает изображение и передачи формы предмета.

Для общей активизации и **развития сенсорно-моторной сферы** детей я использую следующие упражнения:

свободные движения по песку сверху вниз, слева направо, правильно брать песок, открывать и закрывать ладошку, просто сыпать песок через кулачок;

Предлагала ребенку различные задания:

- «Трудная дорога». Нужно провести пальцем по песку волнистую линию (трудность в том, что ребенок пальчик не ослабевает, а напрягает и держит крючком).

- «Опасный поворот». Нужно провести по песку пальцем, закручивая в спираль (изображают спиралевидный знак).

- «Молния». Надо пальцем по песку нарисовать кривую линию, т.е. молнию

- «Чудовище на острове». Надо обойти чудовище и не коснуться его – оно может проснуться (поставить или закопать в песок игрушку).

- «Следы на песке». Сухой и мокрый песок, оставляем следы, делаем выводы.

- «Радуга». Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг – радугу. А потом добавить солнце.

- «Грустное дерево». Нарисовать ствол, опустившиеся ветки, которые или засохли, или потеряли свою листву.

- «Легкий ветерок». Потихоньку дуем через трубочки для сока. Наблюдаем за песчинками.

Использую задания и упражнения на **развитие эмоциональной сферы:**
- рисунки на свободные темы, на заданную тему «добро и зло», «страх» и др., позволяющие изучать проблемы и переживания детей;

- рисование портретов (друга, себя, родителей и т.д.) – позволяющие изучать систему отношений детей и положительно влиять на ее изменения;

- моделирование бытовых сцен, позволяющих изучать отношения в семье;

Через работу с символическим материалом (песком, красками, пластилином), т.е. через арт-техники развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Арттерапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности детям в своих силах.

Встречи с детьми, совместная работа с воспитателями постепенно приносят свои плоды и дают **ожидаемые результаты**:
развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции; снижение эмоциональной тревожности; повышение самооценки; развитие самосознания; осознание внутренних ресурсов; улучшение детско-родительских отношений; закрепление положительных поведенческих реакций; позитивные изменения в психологическом состоянии детей, и образе Я.

В ходе индивидуальных занятий мною были использованы компьютерные технологии: презентация «Цветотерапия», «Веселые физкультминутки».

Изотерапия оказывает положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. У ребенка снижается тревожность, агрессивность, выражаются позитивные эмоции, происходит улучшение в развитии тактильно-кинестетической чувствительности.

Таким образом, проводимая мною с детьми индивидуальная работа с использованием арттерапии, показала ряд возможностей научить детей замечать и видеть прекрасное, закрепить знания о влиянии разных цветов на эмоциональное состояние человека; умение сопереживать, развивать абстрактные и творческие способности.