

«Арт – терапия
в работе
с дошкольниками.
Теория и практика».

Педагог – психолог Е.Д. Швачко

МБОУ «Начальная школа - детский сад № 44» г. Белгорода

Арт – терапия - это

(лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Цели метода.

В психологии цель арт-терапии – создать условия для творческого самовыражения личности, обретения человеком гармонии с собой и с миром. Методики арт-терапии ориентированы на нормализацию психоэмоционального состояния человека, коррекцию процессов возбуждения в нервной системе и исправление поведения.

История метода «арт-терапия».

Термин «арт-терапия» ввел в употребление А. Хилл. Он же сформулировал определение и основные положения арт-терапии. Его пациенты избавлялись от тревожности с помощью рисования. А. Хилла считают основоположником классических видов арт-терапии.

Основателем психодинамической арт-терапии является Маргарет Наумбург, которая использовала творческие задания для коррекции различных отклонений у детей с умственной отсталостью.

После Великой Отечественной Войны приемы арт-терапии стали применяться в реабилитационной работе с детьми. А в 1969 году в США появилась ассоциация психологов, которые занялись детальным изучением психокоррекционных возможностей различных направлений искусства. Сегодня Американская ассоциация арт-терапии считается крупнейшим союзом специалистов в области этого направления коррекционно-развивающей деятельности.

В 1997 году в России для развития теории и практики арт-психологии было создано национальное сообщество арт-терапевтов.

Формы арт-терапии

- Арт-терапия имеет три формы - активную, пассивную и смешанную.
- Пассивная форма - клиент использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.
- Активная форма - клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы.
- Смешанная форма - клиент использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества.

Арт-терапия применяется при:

- ✚ психологических травмах, потерях;
- ✚ возрастных кризисах;
- ✚ развитии креативности;
- ✚ кризисных ситуациях;
- ✚ упрямстве;
- ✚ агрессивности;
- ✚ страхе;
- ✚ заикании;
- ✚ гиперактивности;
- ✚ частой смены настроения;
- ✚ задержки речевого и психического развития;
- ✚ трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;
- ✚ возбудимости или апатичности;
- ✚ подготовки к детскому саду / школе и периоде адаптации;
- ✚ потери родительского контроля над ребенком, непослушании;
- ✚ застенчивости и неуверенности в себе;
- ✚ развитии целостности личности.

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.*

Основные принципы занятий арт-терапией:

1. Желание ребенка - основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.
2. Поощрение и благодарность ребенку.
3. Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на общие вопросы о себе или рисунке ребенок иногда отвечает «Не знаю», и предлагает ему варианты ответов.
4. Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагога в той работе, которую он предлагает. Тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается.
5. Нужно использовать яркий, красивый, добротный материал, с которым идет работа на занятии. Краски, карандаши, пластилин, бумага имеют аккуратный вид, ведь ребенок чувствует к себе отношение и через материал, с которым ему предлагают работать.
6. На многих занятиях педагог рассказывает о том или ином явлении. Его монолог более всего полезен, если он содержит элементы гипнотического повествования, т.е. в какой-то степени речь педагога должна вводить в легкий транс с помощью повторения слов, предложений, использования эпитетов, метафор, изменения голоса. Это помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.
7. Главное - получать удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления!

Виды арт-терапии:

Музыкотерапия, включающей, прослушивание песен и инструментальной музыки, игру на музыкальных инструментах, вокалотерапию и фольклоротерапию;

Кинезитерапия (танцевально-двигательная терапия), включающая хореотерапию, коррекционную ритмику, ритмотерапию и танцетерапию; подвижные игры, сеансы массажа, лечебную физкультуру;

Изотерапия - арт-терапия, связанная с различными видами изобразительного искусства: живописью, графикой, лепкой, аппликацией, росписью, конструирование и т. д.;

Имаготерапия (куклотерапия, образно-ролевая драмтерапия);

Библиотерапия – арт-терапия посредством чтения или написания собственных произведений. Литература может быть самая разнообразная, и по форме, и по содержанию. В библиотерапии выделяют сказкотерапию – лечение сказками.

Аква́терапия – лечение водой;

Песочная терапия – лечение с помощью песка;

Игротерапия как важнейшая игровая методика коррекции;

Цветотерапия (хромотерапия) – лечение цветом;

Манда́лотерапия – разукрашивание, создание мандал из различных материалов(природного, бросового), рисование мандал

Основные функции арт-терапии:

Координирующая.

Творчество требует от ребёнка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику и весь организм, а значит, на его психическое и физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет.

Познавательная.

Кроме сохранения здоровья, арт-терапевтические техники и технологии создают условия для познания, самопознания и творческого самовыражения каждого дошкольника. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В творчестве человек воплощает свои эмоции, ожидания, сомнения, страхи, переживания и т.п.

Развивающая.

Различные арт-терапевтические виды, техники развивают творческие способности ребёнка, поскольку во время занятий арт-терапией человек зачастую открывает в себе неведомые ему ранее таланты и способности, открывает и использует свои внутренние ресурсы для своего самообразования и саморазвития, что способствует развитию креативности (творческих способностей), оригинальности, нестандартности мышления.

Адаптационная.

Арт-терапия является эффективным способом социальной адаптации, поскольку в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым в силу разных причин бывает сложно выразить свои мысли вербально, словами.

Основные функции арт-терапии:

Коммуникативная

Как показывает практика, арт-терапия помогает быстрее устанавливать отношения между людьми, поскольку посредством различных видов искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает об окружающих его людях.

Стимулирующая

В большинстве случаев арт-терапевтическая работа вызывает у детей положительные эмоции, что помогает им преодолеть пассивность, безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Диагностическая

Продукты творчества ребёнка являются объективными показателями его настроения, мыслей, желаний, что позволяет использовать их для диагностики с целью отслеживания динамики развития каждого дошкольника.

Психотерапевтическая

Побочным продуктом терапии искусством является возникающее в результате выявления у человека скрытых способностей, умений и их развития чувства глубокого удовлетворения, развития уверенности в себе, своих возможностях, гармонизация эмоционального состояния.

*Арт-терапевтические игры и
упражнения для детей
дошкольного возраста.*

Игры с песком (песочная терапия)

«Угадай, какая деталь» - ребенок ищет закопанную в песке деталь конструктора и определяет ее название, а также считает количество кнопочек на детали

«Соедини детали на ощупь» – ребенок ищет закопанные в песке детали конструктора и соединяет их на ощупь, после чего вытаскивает и описывает, на что похожа конструкция.

Игры с водой (акватерапия)

«Плывет кораблик» – ребенок конструирует из «Лего» кораблик, лодку или плот, присоединяя к постройке парус - бумажную салфетку, после чего выполняются дыхательные упражнения: ребенок дует на кораблик – кораблик плывет.

«Подводное царство» - ребенок выполняет постройки из «Лего» по инструкции педагога или самостоятельно по замыслу, держа руки в емкости с водой.

«Ищем клад» – ребенок ищет детали конструктора с закрытыми глазами, держа руки в емкости с водой.

Упражнение «Набрызгивание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на ольхе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Упражнение «Рисунок угольными мелками»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.

«Маска»

Цель: снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, улучшить контакт ребенка со своим телом.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Инструменты: цветные карандаши, краски

Ход работы:

Упражнение «Рисуем маски»

Каждый ребенок берет заготовку «маску» и с помощью разнообразных изобразительных средств «оживляет» ее, рисуют маски. Включается спокойная музыка.

Упражнение «Драматизация с масками».

«Сейчас каждый из вас возьмет маску, которую вы изготовили. Придумайте историю в которой будет участвовать эти маски. А затем попробуем проиграть ее.»

Упражнение «Сундук того, что меня сердит»

« Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук то, что тебя сердит, злит. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь ты можешь положить это обратно. Нарисуй свой сундук. Затем нарисуй то что тебе сердит и положи их в сундук.

Практика «Огненный дракон»

Цель: снять мышечное напряжение, вернуть ребенку ощущение контроля над ситуацией.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Инструменты: развороты газет или цветная бумага.

Ход работы: нужно взять разворот газеты и изорвать его на клочки по 3–4 см.

Пусть ребенок вкладывает в это занятие весь негатив, который у него еще остался. Он измельчает бумагу и в этот момент переживает как будто от слова «пережевывать», делает что-то, что для него важно. Положите все, что получилось на один краешек стола и предложите ребенку передувать всю эту кучу на другой край стола, таким образом, чтобы она сместилась хотя бы на 20 см. Но сместиться должна вся куча, то есть дуть нужно, чтобы куча двигалась равномерно. Хорошо когда у вас есть несколько агрессивных детей, которых вы объединяете в группу и проводите групповое занятие. Такие упражнения могут также выполнять мама с ребенком.

Техника «Фольговый массаж»

Цель: снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, улучшить контакт ребенка со своим телом.

Возраст: 6+

Продолжительность: 15–20 минут.

Инструменты: два отреза фольги длиной 20 см

Ход работы:

1. Из одного кусочка фольги ребенок скатывает шарик диаметром 2–3 см. Важно, чтобы шарик получился круглым и мог кататься.
2. Попросите ребенка дать вам руку, ладонь вверх. Расскажите, что шарик из фольги — это волшебный пылесос, которым вы сейчас будете собирать все негативные эмоции. Катайте шарик от центра ладони к каждому пальцу до самого его кончика. Важно, чтобы вся ладонь получила немножко колющий фольговый массаж.
3. Повторите эти манипуляции с другой рукой. Если ребенок говорит, что ему щекотно, значит, вы все делаете верно.
4. Перейдите на внешнюю сторону кисти и точно так же сделайте массаж для обеих рук ребенка.

Вариант работы: из второго кусочка фольги скатайте колбаску размером с указательный палец. Эту колбаску можно прокатывать от кисти и до локтя, а при необходимости — и выше. Этот вариант хорош, когда у ребенка слишком высокий уровень агрессии.

Выводы: после такой гимнастики хочется сесть удобно, и слушать, что говорит взрослый. Фольга создает удивительное состояние концентрации, схожее с перезагрузкой. Вы сделали ребенку массаж рук, а ему кажется, что он хорошенько отдохнул. Можно давать эту технику для работы в паре: таким образом дети смогут наладить контакт друг с другом, понять, что значит проявить заботу о ближнем.

Техника «Рисовалки-затиралки»

Цель: снизить уровень тревожности, ощутить, как легко можно распрощаться с чувством страха и тревоги.

Возраст: 6+

Продолжительность: 20–30 минут.

Инструменты: простой карандаш, ластик, несколько листов формата А4.

Ход работы: 1. Попросите ребенка вспомнить любую ситуацию, которая его беспокоит, и нарисовать некий образ, который будет с ней ассоциироваться. Рисовать нужно быстро, схематично, не вдаваясь в детали. Теперь нужно взять ластик и стереть рисунок. Если нет ластика, можно стереть и пальцем — линии точно размажутся и образ потеряет очертания. 2. Следующий шаг — ребенок снова рисует этот образ или другой, но связанный с той же фрустрирующей, тревожной ситуацией. Теперь уже больше старания и деталей — это очень важно. И снова пусть сотрет рисунок ластиком или пальцем. Могут оставаться следы, но смысл в том, что ребенок должен видеть, как рисунок размывается. 3. Ребенок снова рисует образ и уже обращает внимание на то, с какими ощущениями он это делает. Важно, чтобы вы с ним поймали момент, когда теряется мотивация это делать, как теряется интерес к глубинной ситуации. Как только потерял интерес к ситуации, ее фрустрирующее действие снижается автоматически. Ребенок снова стирает рисунок. 4. Спросите у ребенка, как изменилась та сложная ситуация. Какие он испытывает ощущения? Когда вы работаете со взрослыми, эту работу можно проделать до десяти раз. По сути, то, что делает эта практика — притупление остроты восприятия. Когда притупилась острота восприятия, с чувством можно работать.

Выводы: с подобного рода практик стоит начинать любые занятия с тревожными детьми, потому что, в первую очередь, вам надо их успокоить. Пока они неспокойны, вы строите дом на шатком фундаменте и все ваши старания и занятия не дадут никакого результата, это все может разрушиться.

Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Упражнение «Парное рисование»

Время проведения: 10-15 мин.

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Рисуем круги...»

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Материалы: два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Ход упражнения: группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете.

Инструкция: займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

Ход упражнения: после чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать?

Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут?

Нарисуй эту планету»

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Использованная литература

Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми СПб. Речь.2006г

Копытин А.И., Корт Б.В., Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М.»Психотерапия».2011г.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль.

Академия развития.1996г.

Материалы интернет-ресурсов.

Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинки к своему Я. М.Генезис.2004г.

Елена Тарарина Практикум по арт-терапии в работе с детьми

Спасибо за внимание!!!