

Консультация для педагогов.

Тема: «Арт-терапевтические технологии для формирования эмоциональной стабильности».

Подготовила педагог-психолог Маркова Г.Н.
29.11.24г.

Арт-терапия – это своеобразный язык самовыражения себя через искусство. Это метод воздействия на человека с помощью рисования, лепки, танцев, театральной деятельности. Облегчающее путь для проявления чувств, позволяющее, помогать познать людям своё предназначение, и по возможности реализовать свои творческие способности. А также благодаря арт-терапии, человек легче воспринимает болезненные для него события, а это одна из наших главных задач в работе. Арт-терапия очень увлекательный процесс, в ходе которого люди, погружаясь в него, могут забыть абсолютно обо всех насущных проблемах. Арт-терапия – даёт возможности для долголетия, приятного времяпрепровождения, снимает стресс и дарит много хороших и светлых впечатлений!

Арт-терапия широко используется в психотерапии для лечения психологического состояния человека. Эти технологии сейчас широко используют в работе с дошкольниками. Арт-терапевтическая работа с дошкольниками позволяет повысить значимость проблемы психологического здоровья воспитанников и способствует лучшему пониманию их потребностей педагогами. Арт-терапевтический метод - это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Дети, имеющие неправильное представление об окружающем мире, воспринимают его как хаотичный набор элементов. Случилось это из-за болезни, задержки развития, в результате недостаточных занятий с малышом в раннем детстве или в силу индивидуальных особенностей развития ребенка – в любом случае таким детям бывает трудно найти свое место в жизни и обществе. Занятия творчеством помогают малышу гармонизировать видение окружающей его природы, цивилизации, человеческого общества. Дело в том, что в процессе творчества активно задействуется правое, «творческое» полушарие мозга, в то время как современная цивилизация в основном задействует левое, «логическое». И если малыш по факту своего рождения творец, а не логик, ему легче выплеснуть свои переживания в виде глиняной скульптуры или выстроенной в песочнице армии оловянных солдатиков, нежели объяснить проблему словами. Разнообразие видов арт - терапии: изотерапия, сказкотерапия, фототерапия, сказкотерапия, куклотерапия, драматерапия, маскотерапия, изотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, оригами, цветотерапия, игротерапия, анимационная терапия, работа с глиной.

Ребенок может не говорить или не признавать свои проблемы, но при этом рисовать, лепить, придавая образное значение своим страхам и переживаниям.

Взрослый может поделиться проблемами с друзьями, обсудить сложную ситуацию с людьми, которым доверяют, но ребенок не умеет формулировать, что его тревожит. Скорее, он будет проявлять душевную дисгармонию непослушанием, замкнутостью или излишней расторможенностью. Вот тут и приходят на помощь занятия творчеством, на протяжении занятия ребенок будет делать то, что ему интересно – рисовать, лепить, строить песочные замки или моделировать икебану, и все время слышать слова поощрения и поддержки. И, скорее всего, занимаясь любой разновидностью творчества, малыш попытается заново пережить, «проиграть» волнующую его ситуацию, осознать ее наиболее удобным способом. Творчество позволяет максимально самовыразиться, проявить свои переживания ярче, чем в речи или письме. Все методики арт-терапии щадящие для ребенка. Педагог, знающий арт-терапию, аккуратно и издалека настроит малыша на диалог, постепенно, через творчество, сформирует мостик доверия, и ребенку проще будет рассказать о том, что его тревожит, а также пережить проблему. После первого же занятия вы заметите, как горят глаза детей, а потом обязательно услышите просьбу еще раз позаниматься. И постепенно навыки и психология ребенка начнут меняться, он будет более позитивно настроен, и эти перемены обязательно проявятся в его поведении.

Рисунок и скульптура в арт-терапии – прекрасный путь установить правильные отношения с миром. Средствами искусства ребенок может выразить себя и узнать больше о других. Выстраивая взаимоотношения с людьми, владеющими языком звуков, красок, движений, он получает новый опыт, который может внести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми. Даже совершенно здоровый ребенок, прошедший курс арт-терапии, замечает, что из бросового материала (шишки, бумажки, листики, проволоочки) можно создавать красивые вещи. Он видит, что имеет успех в отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков. К нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве подсознательно переносится и на повседневную жизнь. Рисование – самый распространенный вид арт-терапии. Это естественное для всех детей занятие помогает точно идентифицировать состояние ребенка, а также помочь ему справиться со многими комплексами и страхами. Изотерапия – самый изученный метод, он дает больше всего возможностей для психоанализа, определенные фигуры, изображенные ребенком, цвета, которые он использует для своей картины, – все это показывает, насколько малыш напряжен, что его тревожит, какие переживания он не может высказать словами. Ребенок изображает в красках свое настроение, любовь, свой мир, выплескивая на бумагу обиды и страхи. А потом, после первого курса рисования и обсуждения картин с психологом, постепенно вносит коррективы в свое творчество. А ведь можно рисовать не только кистью или карандашами – как здорово лить или разбрасывать краску, а потом сложить лист бумаги и посмотреть, какие узоры получатся. Или делать коллажи. Или обмакнуть пальцы в краску и смотреть, какие веселые разноцветные отпечатки остаются на бумаге (методика рисования пальчиковыми красками применяется в работе с самыми

маленькими). Важно и непосредственное воздействие на ребенка цвета, формы, линий. Например, в странах каллиграфического письма (Китай, Япония) для лечения нервных расстройств и душевных потрясений давно применяют рисование иероглифов. Лепка развивает мелкую моторику, внимательность, наблюдательность и усидчивость, а под руководством педагога – психолога помогает корректировать многие заболевания и поведенческие отклонения, например, снимает излишнюю «моторность», структурирует энергию ребенка, направляет ее в правильное творческое русло. Ребенок может выбрать наиболее подходящий материал для творчества – это глина, пластилин, соленое тесто, воск. Одна из интересных разновидностей скульптурной арт – терапии – маскотерапия – эффективна в лечении различных страхов, даже неосознанных и пережитых ребенком очень давно. Портрет – маска становится негативным двойником малыша и после завершения работы остается в мастерской навсегда заброшенным. Ребенок, приходящий на такое занятие, может выбрать – либо он сам создает из пластилина или глины портрет – маску, либо это делает педагог. Таким образом арт-терапия помогает избавляться от страхов и навязчивых переживаний не только детям, но и взрослым. Наши предки использовали сказкотерапию несознательно, через сказки передавая жизненный опыт, отношение к миру, моральные нормы, принципы, обычаи и традиции. Современная же сказкотерапия направлена не только на развитие, но и на направленную помощь в трудных жизненных ситуациях. Сказкотерапия основана на том, что воспитанник отождествляет себя с героем сказки, учится на его ошибках. Это отличная возможность примерить на себя различные социальные роли. Почему именно сказка? У ребенка ещё нет собственного жизненного опыта. Для него сказка – кладёзь жизненных ситуаций, с которыми ему ещё предстоит столкнуться при взрослении. Сказки подсказывают ему, как нужно поступать, а как нет, показывают многие жизненные проблемы, а в придачу ещё и дают способы их решения. Различные формы рассказывания сказок позволяют решать следующие задачи: развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умение пристраивать свои собственные мысли в контекст повествования. Сплочение коллектива. Драматерапия -театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление. Они помогают развивать логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов. Маскотерапия (изготовление масок) метод, который позволяет отобразить свой внутренний мир в красках и посмотреть на него со стороны, а так же познакомиться с особенностями внутреннего мира других и увидеть их неповторимость и разнообразие. Маскотерапия – позволяет преодолеть комплексы, скрыть смущение, неуверенность, неумение работать с мимикой. Маскотерапия – как способ свободного самовыражения, поддерживает желание экспериментировать, раскрывать возможности ученика, проявлять личную инициативу творчества. Куклотерапия- метод комплексного воздействия на детей, предполагающий

использование кукол и театрализованных приёмов для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем у воспитанника. Куклотерапия – широко применяется для разрешения конфликтов, улучшения социальной адаптации, коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а так же в работе с детьми, имеющими эмоциональную травму. Цветотерапия это лечение цветом. Много веков людям известно позитивное или негативное влияние цвета на настроение. Они играют большую роль для эмоционального состояния, способны сделать нас более креативными, оптимистичными или напротив. Цвет имеет большое значение для нашего здоровья как физического, так и психологического. Поэтому цветотерапия используется как средство для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Например. Таблицы на уроках, раздаточный материал используем в соответствии с цветотерапией: желтый ц – тёплый весёлый, создаёт хорошее настроение; синий ц – активизирует внимание, поднимает настроение: зелёный ц – успокаивает. Изотерапия Это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием (лепка, аппликация). Изотерапия помогает обнаружить скрытые способности ученика, избавляет его от различных страхов и внутренних конфликтов. Помогает понять собственные чувства и переживания. Способствует повышению самооценки. Помогает в развитии творческих способностей и фантазии

Музыка помогает ребенку снять стресс, отрегулировать речевые нарушения и отклонения в поведении, а зачастую и вовсе устраняет симптомы неврологических проблем. Занятия музыкальной терапией мало напоминают классическое прослушивание музыкальных произведений, ребенку преподаются базовые музыкальные понятия в виде игровых образов. Например, семь нот – это птички – сестрички, сидящие каждая на своей веточке (линии нотного стана), и у каждой птички свой голос – тон. Дети путешествуют по сказочному лесу и узнают, как резвятся маленькие нотки и радуют лесных жителей своими песнями.

Танец – такое же средство выражения мыслей и чувств, которые нелегко перевести в слова, вербализовать. Занятия танцами помогают снять эмоциональное напряжение и увеличить подвижность ребенка. Этот вид арт – терапии прекрасно подходит для профилактики и коррекции ортопедических проблем (плоскостопие, сколиоз). Согласитесь, это намного интереснее для ребенка, чем занятия ЛФК в группе детской поликлиники.

Сценическое искусство (театротерапия) знакомит ребенка с миром человеческих переживаний и отношений. Участие в театральной постановке даже для узкого круга зрителей вызывает в душе ребенка эмоциональный отклик, погружает его в мир собственных переживаний. Чувства здесь можно выразить не только словами, но и мимикой, жестами, движением. Примеряя на себе различные образы, ребенок обретает цельность, неповторимость и индивидуальность. Уметь выразить свои чувства и понять переживания другого человека – одна из главных задач любого

психокоррекционного воздействия. И потом, кто может предсказать, что больше пригодится в жизни – знания по математике или понимание других людей?

Песочная терапия может стать основой для серьезного анализа состояния малыша и лечения большого количества заболеваний – от задержки психического развития до легких форм аутизма. Помогает песочная терапия и детям, пережившим однократный стресс – переход в другой садик, переезд на новое место жительства, болезнь кого – то из близких. Основные составляющие занятия – это непосредственно песочница (прямоугольная, небесно – голубого цвета с мелким светлым песком), вода и большое количество игрушек всех групп, цветов, размеров и разновидностей. Здесь представлены люди, животные, сказочные персонажи, здания, транспорт, просто мелкие предметы. Это необходимо для того, чтобы ребенок мог точнее выстроить в песочнице свой персональный мир. От занятия к занятию его мир будет меняться. В зависимости от того, что построил малыш, педагог делает вывод и его душевном состоянии и необходимости коррекции.

Танцетерапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении. Специальное коррекционное воздействие на ученика с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психологического состояния. Библиотерапия направлена на формирование личности читателя. Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление учеников, на их характер, формировать их поведение, помочь в решение проблем.

Имаготерапия происходит от слова «образ». Основная задача занятий – формирование правильного образа человека, окружающего мира или конкретной ситуации. В основе занятий – сказки, и одна из разновидностей методики – сказкотерапия. Строятся занятия по – разному. Например, на пересказе выбранной сказки или диалоге с педагогом на основе сказочного сюжета. Ребенку предлагают создать самостоятельную сказочную импровизацию или мини – постановку. Конечная цель – эмоциональная поддержка ребенка, формирование у него правильных представлений о том, что его окружает, укрепление чувства уверенности в себе и привитие навыков коллективного творчества. Спектр показаний имаготерапии весьма широк и может быть рекомендован практически любому ребенку.

Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить, как здоровьесберегающую инновационную технологию.

Как оказалось, это превосходный метод работы с детьми с различными способностями, в группах со смешанным уровнем развития, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым. Этот метод может быть применен для развития навыков общения и является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе, оказывает влияние на становление ребенка как личности общества, способствует

сохранению и укреплению психического здоровья детей, развивает творческое начало, а значит, затрагиваются все направления Основной образовательной программы ДОУ. Его можно использовать для развития групповой сплоченности, он может помочь ребенку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить, и это доставляет удовольствие. Практическое значение применения техник арт-терапии в образовании большое: участники приобретают ценный опыт позитивных изменений, постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация личности, личностный рост, развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей и чувств, улучшается общая атмосфера в общении, расширяются связи с другими людьми, через переживание сильных эмоций, благодаря преодолению трудностей изменений человек очищается и становится терпимее и мудрее по отношению к другим.

Используемая литература:

1. Журналы «Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии» 6 – 2003., 1 – 2004., 3 – 2004.
2. Журналы «Коррекционная педагогика» 3/5 – 2004., 2/8 – 2005., 3/9 – 2005. Л.А. Неменская «Искусство и ты» М. Панфилова «Игротерапия общения».
3. Кряжева Н.А. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль, 1997.
4. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.И., Добровольская Г.А. «Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании» М. – 2001.
5. Синицина Е.И. «Умные сказки» серия «Через игру – к совершенству» М. – 1999.