Использование арт-терапии

как условие успешной адаптации детей дошкольного возраста

Одной из наиболее актуальных и распространенных педагогических проблем является проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности детей. Родители и педагоги не знают, как себя вести с тревожными, чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми, слишком болезненно переживающими любое замечание детьми.

Дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна. Особенно это значимо для детей с речевыми нарушениями, т.к. их поведение более спонтанно и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков.

В старшем дошкольном возрасте ребенку приходится преодолевать многие трудности в общении, и прежде всего — со сверстниками. Дети сталкиваются с разной природной энергетикой, с разной культурой речевого и эмоционального общения сверстников, с разной волей и отличительным чувством личности. Столкновения эти приобретают выраженные экспрессивные формы, например, агрессивные реакции, плаксивость, двигательную расторможенность.

В последнее время все чаще и чаще в системе дошкольного образования стали использоваться креативные методы коррекционно-развивающей работы, а в частности технологии Арт-терапии.

Так что же такое Арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством. Как говорила Эдит Крамер — это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

Арт-терапия в учреждениях дошкольного образования – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. Ее привлекательность можно объяснить тем, что, в отличие от основных коррекционно-развивающих направлений, в которых используются в основном вербальные каналы коммуникации, Арт-терапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние.

Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арттерапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько, на сколько ребенок готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

Арт – терапию часто называют исцеляющим творчеством, потому что оно приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно.

Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний.

***Цели использования арт-терапии***: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Именно поэтому я в своей работе использую элементы арт-терапии, так как она способствует успешной адаптации детей дошкольного возраста в условиях коллектива, стабилизации эмоциональной сферы ребенка, снижению его тревожности, неуверенности в себе и агрессивности.

Изучая этот вопрос, я обратила внимание на то, что использование методов арт-терапии позволит мне решать сразу несколько педагогических задач:

1. Развивать у ребенка дошкольного возраста социальные и коммуникативные навыки поведения, мыслительную и речевую активность, мелкую моторику;

2. Привлечь детей к активной продуктивной деятельности, способствующей развитию всех психических процессов.

3. Формировать у ребенка старшего дошкольного возраста адекватную самооценку.

**Главная цель нашей деятельности с элементами арт – терапии** является достижение психологического здоровья ребёнка и развития его творческого потенциала. Занятия по арт-терапии или с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества.

Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, игре и т. д. рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал.

**Показания для проведения детской арт-терапии:**

• упрямство;

• агрессия;

• страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;

• частая смена настроения;

• задержки речевого и психического развития;

• кризисные ситуации;

• трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;

• возбудимости или апатичности;

• изменение места жительства;

• подготовки к детскому саду / школе и периоде адаптации;

• потери родительского контроля над ребенком, непослушание.

• застенчивости и неуверенности в себе;

• агрессивность;

• гиперактивность;

**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. Педагог вместе с ребенком говорит о своем настроении (в начале и в конце деятельности), рисует, лепит, рассуждает о тех или иных произведениях, словом, выполняет все задания, которые даёт и ребёнку. Только тогда у ребёнка 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. Для тех ребят, которые включаются в работу с неохотой, яркие красивые канцелярские принадлежности и другое оборудование могут стать привлекающим моментом.

6. Для закрепления достигнутого результата необходимо многократное повторение. Это способствует созданию атмосферы необычности, таинственности происходящего и помогает свершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.

**Педагогическая арт-терапия** — это волшебная страна, в которой ребёнок научится быть самим собой, сможет воспринимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помощниками педагогу будут волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. В своих маленьких шедеврах дети передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему «Я».

***Одна из главных педагогических задач****—*взаимодействие, которое 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.

***Преимущества арт-терапии для дошкольников***заключаются в том, что арт-терапия совмещает в себе и психологию, и медицину, и педагогику, а значит способствует достижению многих целей, а самое главнее, выделению массы преимуществ.

* Во-первых, обстановка на занятиях абсолютно безопасная. Нет конкуренции, каждый ребенок занимается интересующей его деятельностью и достигает поставленных целей.
* Во-вторых, благодаря тому, что после каждого занятия получается видимый результат (рисунок, танец, песня, поделка и т.д.), можно проследить физические, психические изменения в развитии малыша, насколько изменилось его мировоззрение.
* В-третьих, каждый ребенок, благодаря данным методикам имеет возможность осознания собственной ценности.

Творчество тесно связано с жизнью ребёнка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеющие ясно выражать свои мысли, уже умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно, методики арт-терапии позволяют ребёнку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят свои чувства, эмоции.

В работе с детьми дошкольного возраста успешно применяются такие арт-терапевтические методы как музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия, песочная терапия, игротерапия.

**Терапия изобразительным творчеством.**

Особенностью изотерапии в работе с детьми дошкольного возраста является её использование для создании положительной мотивации. Именно изотерапия помогает преодолеть страхи детей перед трудностями, создаёт ситуацию успеха, а также воспитывает чувство взаимопомощи, взаимовыручки, развиватет фантазию, используя различные цветовые гаммы, различные материалы для работы. Изотерапия имеет огромное коррекционное значение при развитии мелкой моторики пальцев рук, участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений.

***Музыкальная терапия.***

Она подразделяется обычно на активную (когда ребенок сам играет) и пассивную (прослушивание музыки). Использование *музыкотерапии* в педагогическом процессе при работе с детьми дошкольного возраста, безусловно, связано с решением основных задач педагогической практики: образования, развития и воспитания человека.

Слушая музыку, ребенок «вживается» в музыкальные образы, пробуждающие ассоциации, почерпнутые из его личной жизни, и способствующие развитию положительных эмоций. Восприятие музыки оказывает положительный эффект на эмоциональную и интеллектуальную деятельность детей, активизирует зрительное восприятие, улучшает внимание, кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта.

***Песочная терапия***.

При упоминании песка сразу всплывают в памяти приятные ощущения струящихся сквозь пальцы песчинок на пляже. А кто-то представляет домики куличики, которые дети строят при помощи формочек. Поистине гипнотическое воздействие этого природного материала на психику позволило применять его в [песочной терапии](http://semya-i-detstvo.ru/art-terapiya-dlya-detej-pesochnaya-terapiya.html).

Песок можно заменить любыми другими сыпучими материалами (гречка, рис, манка).

Ритмичное воздействие на пальцы и ладони само по себе оказывает успокаивающее действие, и задействуют мелкую моторику. По этому принципу мы для успокоения крутим что-то в руках, перебираем бусы и пр.

[**Сказкотерапия.**](http://semya-i-detstvo.ru/art-terapiya-dlya-detej-skazkoterapiya.html)

Сказка — любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

Сказка помогает в работе с неуверенными, агрессивными, слишком застенчивыми, детьми; с проблемами ложного стыда, вины, лжи, принятием своих чувств, а также с различного рода психосоматическими заболеваниями, неврозами энурезами. Кроме того, сказкотерапия позволяет ребенку осознавать свои проблемы и видеть пути их решения.

**Ритмотерапия.**

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально — ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

**Мандала-терапия** – это, прежде всего, терапия (с греческого θεραπεία – лечение, оздоровление).

Рисование мандал является прекрасным лечением для тех детей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.

Также в процессе рисования мандал оживает генетическая память и прорабатываются аспекты прошлых воплощений. Приятно наблюдать за изменениями, которые происходят с детьми при работе с мандалами. Налаживаются отношения с детьми, в семье, на работе.

Чем больше соприкасаешься с прекрасным миром мандал, тем больше понимаешь глубину знаний, и область их применения, а в свободное время можно нарисовать ее обычной шариковой ручкой, штрихами с разным направлением и с разной силой нажатия.

**Работа с пластическими материалами.**

Для этого Вам понадобится любой материал, из которого можно лепить: глина, тесто, пластилин. Вы можете лепить какие-то картины (тогда это будет просто выражением текущего эмоционального состояния), можете лепить страхи или переживания.

**Игротерапия** — Под влиянием телевидения и социума дети перенимают неуместные способы поведения и грубое выражение чувств посредством подражания. Становятся забытыми важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь ближнему и сочувствие. Появляются черствые, бедные душой дети — а затем и взрослые.

Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь — игра!

Игра самоценна. Она, вызывает положительные эмоции, дарит радость, создает «зону защиты» для ребенка. «Я в домике», — часто произносят дети, испытывающие страх или усталость. Игра — самый органичный способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстроить отношения.

Игра для ребенка — естественный способ рассказа о себе, своих чувствах, мыслях, о своем опыте. «Очевидно, что игрушки для детей — слова, а игра — речь.

Детям бывает очень непросто поделиться со взрослым, да и друг с другом, своими переживаниями и чувствами. Но все свои чувства, весь свой опыт они легко, непринужденно и естественно могут прожить в игре, выбрав определенный игровой материал, действуя с ним определенным образом, разыгрывая и тем самым вновь и вновь проживая определенные ситуации. Все это дает возможность чуткому и мудрому взрослому постичь «ландшафт детской души». Игра предоставляет уникальную возможность ребенку реорганизовывать, преображать свой опыт, свой личный мир.

**Техника фотоколлажа и аппликаций** – способствует снятию мышечного напряжения, развивает абстрактное мышление и креативность.

Таким образом, арт-терапия в дошкольных образовательных учреждениях – это не просто метод коррекции и развития посредством художественного творчества, это процесс в котором он получает удовольствие, а так же одним из эффективных способов достижения лучшей социальной адаптации. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми.

Сочетая в своей работе разнообразные техники арт-терапии, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает детям, родителям, педагогам наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

Список используемой литературы

* Торшилова Е.М., Морозова Т.В. Развитие эстетических способностей у детей 3-7 лет / Теория и диагностика / М.: Искусство,1993. – 258 с.
* Шумакова А.В. Программа. Мир музыки и ребенок в нем – Ставрополь: издат. Феникс,1997. – 38 с.
* М. В. Кисилёва. Арттерапия в работе с детьми.
* Баряева Л. Б. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно – развивающей среде.
* Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб, 1999