

Авторы:

заведующая Белых Н.В.

Педагог-психолог Коробенкова Оксана Викторовна

Организация: МАДОУ детский сад «Рябинушка»

Населенный пункт: Республика Бурятия, п. Селенгинск

### **«Терапия творческим выражением»**

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, активным, открытым ко всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным.

В соответствии с новыми современными требованиями образования перед дошкольным учреждением стоит задача не только формировать у детей необходимые знания, умения и навыки, но и максимально создать условия для укрепления их психологического и физического здоровья, социально адаптировать к школьному обучению, способствовать развитию творческого потенциала.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных способов решения поставленных задач.

В настоящее время, в работе с дошкольниками важно умело сочетать традиционные подходы к воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению детей с более современными инновационными

Одно из таких направлений арт-терапия или «Терапия творческим выражением»

Арт-терапию можно отнести к одному из самых необычных и интересных направлений, которые существуют в практической психотерапии и психологии на сегодняшний день. Богатая на методики, она способна снять и устранить симптомы различных недугов, успокоить душу и тело, а также достичь положительных изменений в личностном, эмоциональном, интеллектуальном и социальном развитии. Под арт-терапией понимают занятия с детьми, которые связаны с различными видами художественного творчества.

В чем польза? Различные занятия искусством помогают не только раскрыть творческий потенциал детей, но и сформировать у них правильное мировоззрение.

Арт-терапия как здоровьесберегающая технология в ДОУ направлена на развитие внимания, воображения, речи, памяти, логики и мышления. С

помощью сказок, рисования, танцев или музыки можно помочь ребенку в самовыражении: гиперактивным переключиться на более спокойный вид занятий, а нерешительным и робким - избавиться от страха.

Работая в детском саду, можно наблюдать, что многие дошкольники не могут самостоятельно справиться с нервно-психическими нагрузками, которые они испытывают в детском саду и дома. Именно это приводит многих детей к различным отклонениям в поведении. Отмечены часто встречающиеся негативные явления среди воспитанников (агрессивность, жестокость, конфликтность). Не все дети умеют контролировать свои эмоции и действия.

В последние годы, в дошкольные образовательные учреждения активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей.

Для осуществления лечебно-оздоровительных и коррекционных мероприятий в нашем детском саду «Рябинушка», мы внедрили в практику метод арт-терапии, как одно из современных направлений в оздоровлении детей психического и физического здоровья.

Арт-терапия многогранна, в своем разнообразии направлений.

Арт-терапия — это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность и, прежде всего, собственное творчество.

Арт-терапия снимает у любого ребенка самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

Арт-терапия – метод, удивительным образом, подходящий для работы с детьми.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Лечение искусством применяют с давних пор, так как приятные эмоции, возникающие при соприкосновении с ним, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ в организме, стимулируют дыхание и кровообращение.

Опираясь на работы известных отечественных и зарубежных специалистов (Н. А. Ветлугина, И.И. Сакулина, Л.С. Выготского), можно объективно утверждать о положительном влиянии искусства на детей с различными отклонениями в развитии.

Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире в коррекционно-развивающей работе с детьми с эмоциональными нарушениями и даёт положительные результаты.

В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания! Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, проявлять инициативу, добиваться успеха, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, людьми.

Использование методов арт-терапии позволяет решить сразу несколько задач:

1. Укрепление психического здоровья ребенка, через стабилизацию эмоциональной сферы.
2. Развитие произвольности, умения управлять своими эмоциями, чувствами.
3. Развитие внутреннего потенциала и творческой активности ребенка.

Арт-терапия представляет собой широкое понятие и включает в себя:

- музыкальную терапию;
- танцевальную терапию;
- художественную терапию (рисунок и живопись);
- сказкотерапию;
- игровую терапию;
- песочную терапию.

Здесь авторы статьи перечисляют те направления, по которым успешно ведется работа в течение трех лет. Педагогами ДОО достигаются положительные результаты в работе с воспитанниками.

Противопоказаний для проведения данной методики нет, однако большую пользу занятия принесут детям с трудностями эмоционального развития (импульсивным, агрессивным, с высоким уровнем тревожности), детям, у которых наблюдаются конфликтные ситуации в семье, неадекватность реагирования на внешние раздражители.

На таких занятиях важны: установление контакта с ребенком, непринужденная атмосфера, эмпатия (умение сопереживать чувствам другого человека), эмоциональный контакт, интонация, а также невербальные средства общения (живая мимика, жесты, открытые позы). У ребенка должна быть уверенность в поддержке взрослого, что даст ему возможность сосредоточиться на своих переживаниях.

План проведения занятий лучше строить по следующей схеме.

Каждое занятие делится на четыре этапа:

- 1) психологическое вхождение в занятие (прослушивание музыки, песен, пение);
- 2) познавательный-игровой этап, или знакомство с неизвестным, новым (игры, релаксация, сказкотерапия, фитотерапия, цветотерапия, работа с наглядными пособиями);
- 3) практический этап, или работа с материалом (собственно рисование);
- 4) этап психологической разгрузки (игры, чтение стихов, обсуждение работ, выставки).

Применение арт-терапевтической работы в ДОО позволяет решить такие проблемы как улучшение психического здоровья дошкольников; удовлетворить потребность ДОО в инновационных технологиях.

Прежде, чем приступить к работе с детьми по арт-терапии, мы изучили много литературы, касающейся данной темы. Главное, что нам необходимо было выяснить: с какими проблемами помогает справиться арт-терапия и как этот метод внедрить в свою работу.

Один из основных методов арт-терапии - терапия изобразительным творчеством. Изотерапия дает положительные результаты в работе с трудными детьми, помогая им справиться со своими психологическими проблемами.

В работе мы использовали рисование мыльными пузырями, «Кляксографию», «Рисуем удачу», «Цвет моего настроения», «Размываем обиду красками», и другие.

Одним из направлений в нашей работе является использование пластических материалов: глина, пластилин, солёное тесто.

Методов работы с пластилином в арт-терапии много:

Медитация. Создание изображения с закрытыми глазами. Форма не обязательно должно проявиться. Можно поиграть в ассоциации.

Создание групповой и индивидуальной композиции на заданную тему.

Продолжением работы может быть драматизация в созданном пространстве.

Создание картины на картоне пластилином (техника размазывания)

Работа в парах, важной задачей которой является обеспечение членов пары недостающим эмоциональным опытом.

В ходе арт-терапевтических занятий были заметно видны результаты нашего труда: дети стали спокойнее, снизилась тревожность, нерешительность.

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.

Занятия по 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.

Метод Арт-терапии можно применять как вариативную часть в любой образовательной программе ДОУ.

