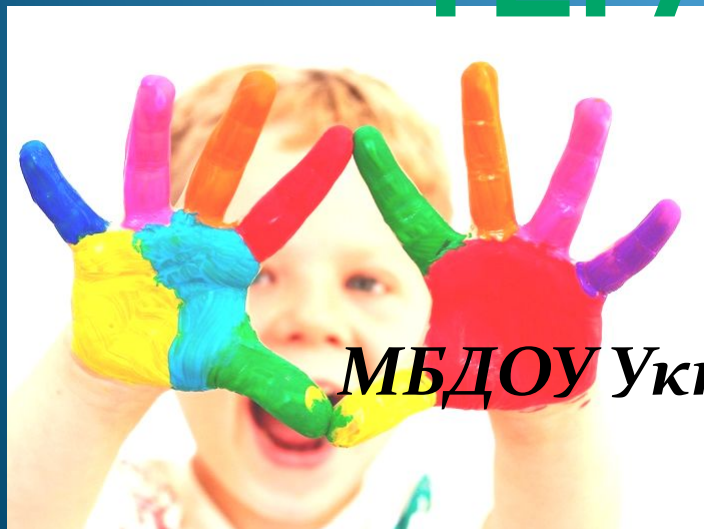


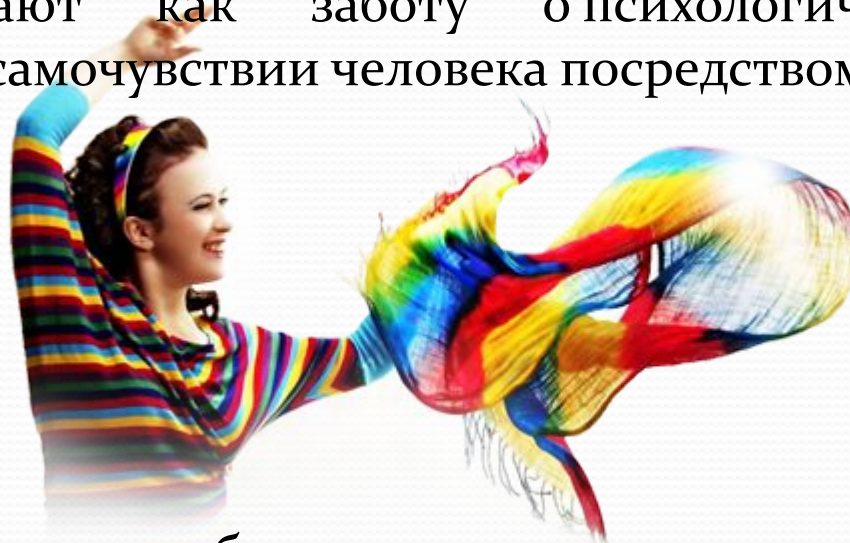


«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ- ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ДОУ»



*Брень В.А., педагог-психолог
МБДОУ Уктурского сельского поселения*

Термин "арт-терапия" (Art Therapy) был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справиться с болезнью. Сочетание слов "арт-терапия" (art (англ.) — искусство, therapeia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.



Арт-терапия — это скорее обретение гармонии, развитие личности, чем лечение. Сколько существует направлений в искусстве, столько же можно выделить и направлений в арт-терапии. Сочинение сказок, живопись, танцы, пение, работа за гончарным кругом, игротерапия, маскотерапия, песочная терапия, цветотерапия, создание кукол, фототерапия, музыкотерапия и т.д.



Цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

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

Как говорила Эдит Крамер (психолог) - это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Согласно восточной мудрости, "картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов". По мнению В. С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью.

Виды арт-терапии:

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникающее по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

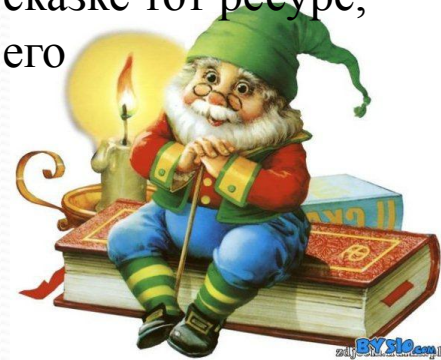




Сказкотерапия – метод,

использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Из всего многообразия художественных материалов для чтения – рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, мы используем сказки и притчи. Это примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.





Танцетерапия – выражение своих чувств и эмоций в свободном движении и импровизации под музыку.



Танцетерапию начали активно использовать после окончания Второй мировой войны. Тогда большому количеству инвалидов и ветеранов войны требовалась физическая и эмоциональная реабилитация.

Танцевальная терапия стала применяться в качестве дополнительного метода лечения стационарных пациентов. Многие из них не могли говорить, но могли танцевать. Большой вклад в развитие этого вида терапии внесла Мэриан Чейс, работавшая в вашингтонской больнице св. Элизабет.

Основная суть *танцетерапии* заключается в том, что все психические травмы человека мешают ему свободно выражать свои эмоции. На поддержание этого мышечного зажима тратится энергия. После отреагирования вовне она начинает свободно циркулировать по всем частям тела.

У детей танцы помогают развить координацию движений, гибкость и чувство ритма.



Песочная терапия



Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Для ребёнка песочная терапия хороша, как коррекционно-развивающая и образовательная работа. Работа с песком, — это и упражнения на тактильную чувствительность и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Маленький человек не всегда может рассказать взрослым о своих трудностях, а окунувшись в песок, для него это становится возможным.

Песочная терапия позволяет:

- ❖ выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;
- ❖ открывает внутренние резервы для разрешения трудностей;
- ❖ даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов.



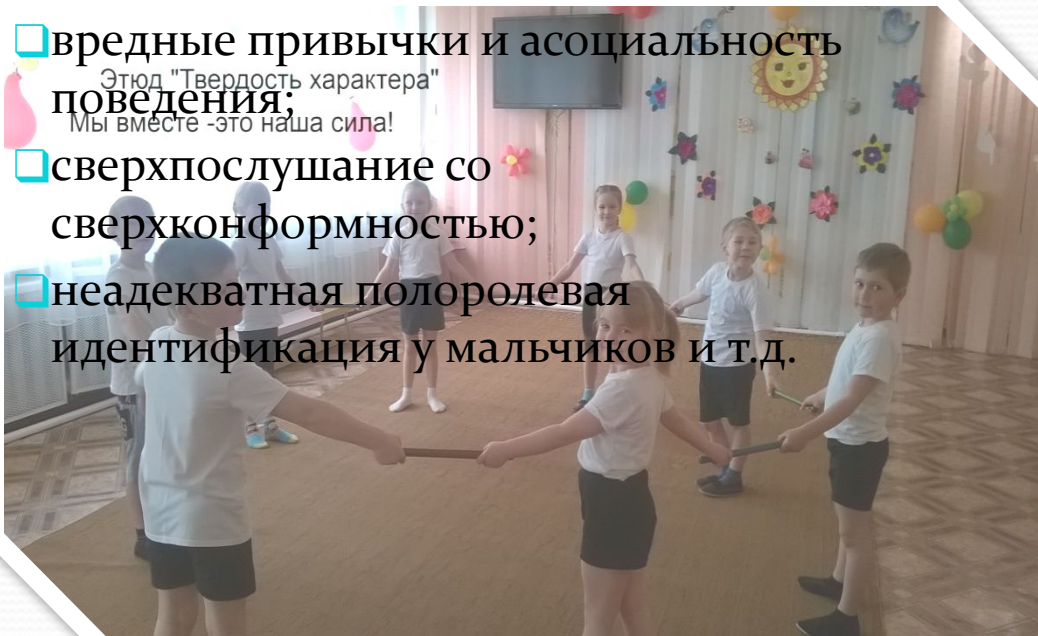
Игротера

Функции *игротерапии*:

- 1) Диагностика.
- 2) Обучение.
- 3) Терапевтическая функция.

Игротерапия рекомендована, если есть следующие показания:

- замкнутость и нежелание, невозможность общаться;
- фобии и инфантилизм;
- вредные привычки и асоциальность поведения;
Этюд "Твердость характера"
Мы вместе - это наша сила!
- сверхпослушание со сверхконформностью;
- неадекватная полоролевая идентификация у мальчиков и т.д.



Изотерапия – это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Кроме этого, изобразительная деятельность выступает важнейшим инструментом коммуникации, позволяет восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения со сверстниками и внешним миром.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д.



Техники изотерапии:

Марание: рисование ладошками, ножками, пальчиками, кулачками.

«Игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.



Штриховка, каракули

Это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги.

Используется при коррекции истерических состояний.



Кляксография

«Кляксография» — довольно известный способ рисования, развивает воображение, выполняется раздуванием капельки краски в разных направлениях.

В качестве терапии используется при повышенной возбудимости.



Тестопластика

Тестопластика – искусство создания объемных и рельефных изделий из теста (соленого теста), которые используются как сувениры или для оформления оригинального интерьера.

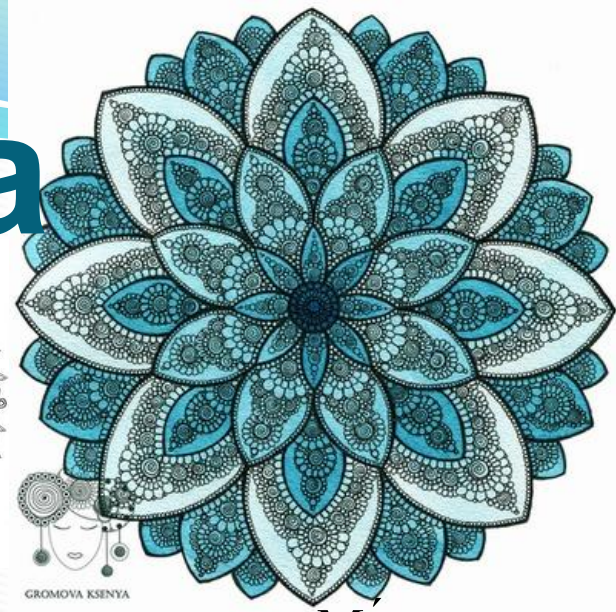
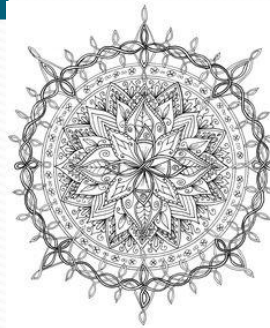
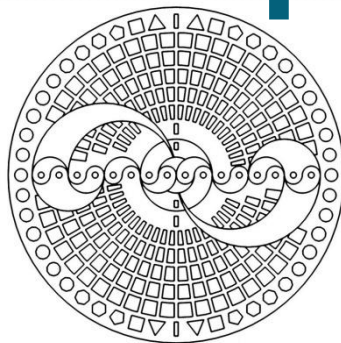
Полезна детям с аллергопатологией, гиперактивным детям, со страхами, тревожностью, а также с агрессией. Пластичность материала позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. И, что важно, изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть.

Очень похожа на тесто глина. Работая с глиной, агрессивный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию. Неусидчивым глина помогает научиться концентрироваться. Во время лепки глину можно рвать, крошить, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.





Мандала



В переводе с санскрита слово «мандала» обозначает круг, диск. Мандала — сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. В психологии ритуальный смысл мандалы не используется.

Мандала (в психологии) — это один из методов арт-терапии. По своей сути, мандала — это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов), который заключен сначала в круг, а затем в квадрат. Размер круга так же имеет значение, он должен быть примерно 28-29 см в диаметре.

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.

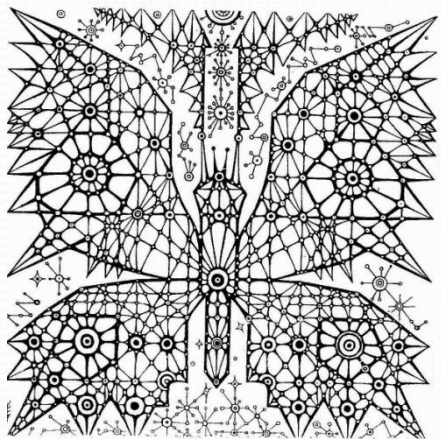
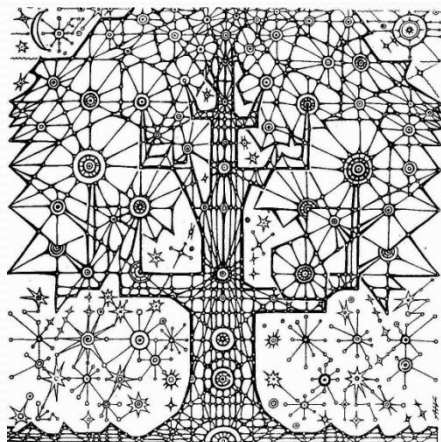
Фрактальные раскраски «Драконовы ключи» Роккомбойля

«Драконовы ключи» - это арт-терапевтическая методика, в которой все рисунки сконструированы таким образом, что взаимодействие с ними проявляет и активизирует разнообразные и разноуровневые скрытые творческие возможности человека.

С помощью методики «Драконовы ключи»:

- * Гармонизируется общее психическое состояние.
- * Активизируются тонкие области внимания и интуиции.
- * Растет сосредоточенность и концентрация внимания.
- * Происходит активизация творческих возможностей, развитие воображения.
- * Повышается фоновая активность коры полушарий головного.
- * Активизируются межполушарные связи в головном мозге.
- * Устанавливается гармоническое соотношение между левым и правым полушариями мозга.
- * Растет чувство ритма.
- * Развивается мелкая моторика, ассоциативное и образное мышление.
- * Активизируется процесс развития способностей оперирования визуальными образами, что приводит к развитию памяти.

Таким образом, методика имеет и **развивающий**, и **психотерапевтический** эффекты.



Рисование пеной для бритья

Пена для бритья – очень необычная поверхность для рисования. Краску на ней можно растягивать и закручивать красивыми виньетками, завитками и другими узорами. Процесс напоминает эбру (рисование на воде), а каждый новый рисунок получается уникальным.

Эта техника помогает развитию фантазии, воображения, оказывает удивительный успокоительный эффект. Рекомендуется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.





Спасибо за внимание!