**Тема: «Изотерапия как средство сохранения психологического здоровья детей».**

В педагогической практике известны различные виды арттерапии: игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия и другие, но я хочу остановиться на той, которая по-моему мнению, наиболее близка и понятна детям – это **изотерапия.** Изотерапия **–** лечебное воздействие на психику человека с помощью изобразительного искусства (лепка, рисование). Изобразительная деятельность в дошкольном возрасте занимает второе, по значимости, место после игры и позволяет развивать психомоторные навыки детей, а также помогает им усваивать навыки социального поведения. Занимаясь рисованием или лепкой, ребенок учится выражать свои эмоции, открывает красоту окружающего его мира и исследует существующие в нем взаимосвязи. При этом активизируются его потребность в новых впечатлениях, исследовательский интерес ко всему, что его окружает.

При использовании метода изотерапии ребенку предоставляется свобода в выборе темы и формы изображения и эмоциональная поддержка, а при необходимости – техническая помощь в придании выразительности детскому рисунку. Участие ребенка в изотерапии как творческом процессе позволяет ему остаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными людьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. Проявление творчества в рисовании позволяет ребенку приобрести некоторый жизненный опыт, вызывает потребность выражать в своей деятельности настроение, переживание, проблемы. На мой взгляд, радость творческой игры преображает детскую жизнь, наполняя ее сказочностью и волшебством.

В своей практике по изотерапии я применяю следующие типы заданий и упражнений:

**Предметно-тематический тип** – рисование на свободную тему, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми. Символизация в рисунке осуществляется в форме моделирования реальных или воображаемых жизненных ситуаций с помощью наличных изобразительных средств. Дети рисовали рисунки на темы: «Моя семья», «Кем я хочу стать», «Мое любимое занятие», «Волшебный мир» и т. д.

**Образно-символический тип** – изображение ребенком в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, таких как понятия «добро», «зло», «счастье», изображение эмоциональных состояний и чувств: «радость», «гнев», «удивление». Это заставляет детей при выполнении задания обращаться к анализу психологического и нравственного содержания тех событий и явлений, которые становятся предметом изображения при выполнении задания, переосмыслить значение этих событий.

**Упражнения на развитие образного восприятия, воображения и символической функции.**

* *Рисование по точкам.* Я заранее готовлю схему рисунка, расставляя контурные точки. Предлагаю ребенку соединить точки линией. Получившийся контур дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.
* *Волшебные пятна (кляксы).*Назвать изображения и придумать историю
* *Рисование в воздухе.*Я рисую в воздух какую-либо фигуру, изображающую простой предмет. Затем прошу ребенка повторить изображение сначала в воздухе, а потом на бумаге.
* *Графическая музыка.*Предлагаю ребенку под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и т. д.)

**Игры-упражнения с изобразительным материалом** – экспериментирование с красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелом и т. д.:

* *Рисунок на асфальте.* Ребенку дают цветные мелки и предлагают нарисовать все, что ему хочется.
* *Рисунок на стекле.* Кусок стекла размером с альбомный лист аккуратно оклеить липкой лентой. Рисовать можно красками, фломастерами, мелками все, что захочется. Затем стекло протирается тряпкой. Можно рисовать на оконном стекле.
* *Восковой рисунок.* Лист бумаги натирается свечой. Затем закрашивается красками.
* *Пластилиновая живопись.* Нарисовав предварительное контурное изображение предмета, ребенок размазывает немного пластилина на поверхности картона, не выходя за контур. Можно использовать несколько цветов, накладывая их друг на друга, чтобы придать объемность. Излишки пластилина убираются.
* *Отпечатки.* Использовать предметы с рельефной поверхностью, найденные на природе (камешки, ракушки, шишки), а также вырезанные из овощей (листы капусты, моркови, свеклы, картофеля, лука и т. д.) Создать из отпечатков целостную композицию или образ.
* *Изображение своего настроения.* Предложить ребенку выбрать по желанию цвет краски и на белом листе бумаги нарисовать цветовые линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент.
* *Рисование спиралеобразными линиями.* Педагог предлагает контурный набросок предметов, а ребенок рисует по нему фломастерами или ручкой спиралеобразными линиями.
* *Пальцевая живопись.*
* *Танцующие руки*. Большой лист бумаги (или обои) раскладываются на полу. Детям предлагают в каждую руку взять по цветному мелку любого цвета, затем лечь спиной на бумагу. Включается оживленная музыка. Дети одновременно двумя руками рисуют по бумаге, двигая руками в такт музыке. Затем рисунки обсуждаются.
* *Волшебный салют.*  На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски. Манипулируя любым образом кистью, брызгать краску на лист бумаги, устраивая салют.
* *Самоцветы.* Упражнение дает возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги – это «сундук с драгоценными камнями». Ребенку предлагаю попробовать все возможные сочетания красок и наполнить «сундук» разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.
* *Крупный масштаб.* Создание изображения руками и ногами (отпечатки стоп, кистей), используя малярные кисти, губки.
* *Волшебные краски.* 2 столовые ложки муки, смешать с 1,5 столовой ложки соли, добавить треть чайной ложки подсолнечного масла и немного воды. Замесить тесто. Постепенно его нужно разбавлять водой, чтобы оно стало жидковатым, как густое тесто для блинов. После этого добавить 2 столовые ложки клея ПВА и гуашь того цвета, который нужно создать. Рисуют на картоне, краски не размазываются, а выливаются на картон.

**Задания на совместную деятельность** могут включать задания всех указанных выше четырех типов. Этот тип заданий направлен на решение проблемы оптимизации общения и взаимоотношений со сверстниками. Кроме того, задания на совместную изобразительную деятельность делают необходимой речевую коммуникацию участников и тем самым обеспечивают развитие регуляторных способностей.

* *Работа в парах,* направленная на развитие коммуникативных возможностей детей. Один участник рисует каракули и передает другому, чтобы тот создал образ; один участник начинает рисунок на свободную или заданную тему, а другой заканчивает; затем результаты совместной работы обсуждаются.
* *Совместное групповое рисование,* также направленное на развитие социальных навыков («групповая фреска» - на большом листе бумаги рисуют одновременно или по очереди на ту или иную тему: «мир вокруг», «день рождения»»).
* *Групповые изобразительные игры* («Странное животное» - один ребенок рисует голову животного, загибает лист и передает следующему участнику; тот рисует туловище, загибает лист и передает дальше; в конце каждый пытается рассказать от первого лица о той части фигуры, которую он рисовал; аналогично изображается и человек).

**В изотерапии применяются следующие педагогические технологии:**

**Изотворчество.** Для выполнения данной технологии необходимо взять краски, подготовить музыку и листы бумаги, сначала на каждого участника готовится один отдельный лист, а на последующих занятиях готовится один лист на двоих, на четверых, на восьмерых и т.д. участников группы (каждый раз с увеличением группы увеличивается лист, на котором рисуют все вместе, без границ и без слов, общаясь только красками). Перед началом рисования ведущий проводит определённый психологический настрой, и затем все участники начинают рисовать, ничего не планируя и не о чём не думая, - никакого реализма! (К этому должен подготовить их ведущий, или к этому надо стремиться, если дети ещё малы и не понимают полностью установки, в этом суть данной технологии – отвлечься на абстрактное). Это должна быть абстракция, участники рисуют то, что они увидели, почувствовали во время психологического настроя. Выбор красок ограничен лишь их наличием. Краски наносятся на бумагу, и участник старается рисовать ни о чём не думая, не спрашивая себя: «Что бы это значило, для чего это, что это означает и т.п.».

Во время рисования обязательно должны выполняться **два условия**:

1. можно рисовать в любой части листа, любыми красками, дорисовывать рисунок другого человека;
2. нельзя запрещать другому человеку рисовать там, где он хочет, не впускать на свой рисунок другого человека.

Изотворчество выполняется в технологии развивающейся кооперации,

группа, как правило, доводится до 12 человек, но объединение возможно и дальше.

После окончания рисования рисунок обязательно подписывается (или ребёнком, или ведущим педагогом-воспитателем): пишется номер опыта (первый опыт – это рисунок наедине с собой, второй опыт – в паре, третий опыт – в четвёрке, четвёртый опыт – в восьмёрке, пятый опыт – двенадцать человек и т.д.), название работы (по усмотрению автора или со слов ребёнка), количество человек, выполнивших работу, или авторский знак авторов (подписывает воспитатель)

После окончания работы обязательно (!) проводится рефлексия работ –

разговор по вопросам: 1. Как удалось передать свои чувства, состояние, цвет, форму, движение? 2. Что чувствовал каждый из участников во время рисования? 3. Какие ощущения испытал каждый от работы в группе? 4. Что мешало рисовать, что помогало рисовать? 5. Какая из работ особенно нравится, почему? 6. Как изменилось внутренне состояние после рисования?

**Процесс и результат рисования анализируется по следующим критериям**: скорость заполнения листа, характер линий и форм, изображённых на рисунке и преобладающие цветовые тона. Например, тёмные цвета могут быть отголоском внутренних проблем человека. Яркие краски – творческое начало, позитивное эмоциональное состояние; преобладание пастельных тонов - свидетельство чувствительности человека. Цвета, их расположение, игра красок – это свой особый индивидуальный язык, здесь нет никаких установленных правил, это больше рисунок души, её состояния, поэтому, чем светлее, ярче, «веселее» рисунок, тем светлее душа, тем чище «человеческое начало» в человеке, и наоборот. Чем быстрее заполняет участник изотворчества лист красками, тем ярче запас его творческих духовных сил, и наоборот. Чем пластичнее, округлее, плавнее на рисунке линии, тем пластичнее, гибче психика человека, тем он более приспособлен к окружающим условиям, и наоборот.

**Свободное рисование**. Каждый ребёнок рисует то, что он хочет нарисовать на заданную тему. Рисунки выполняются индивидуально, а разговор после рисования происходит в группе. На рисование выделяется примерно 30 мин, затем рисунки вывешиваются, и начинается беседа о работах. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом – автор.

**Коммуникативное рисование**. Группа объединяется в пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определённую тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, красок, линий. После окончания рисования воспитатель выходит на беседу о работах. При этом анализируются не художественные достоинства произведений, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у детей, и их отношения друг к другу в процессе работы.

**Совместное рисование.** Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе. По окончании рисования анализируется участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими детьми в процессе рисования. Воспитатель анализирует работу детей, наблюдая за их процессом рисования, то, как каждый ребёнок выстраивает отношения с другими детьми, как он начинает рисовать, сколько места на листе занимает и т.д. Затем возможна консультация воспитателя у психолога о стиле взаимоотношений ребёнка в группе и о той позиции, которую он занимает по отношению к себе и другим детям.

**Дополнительное рисование.** Каждый ребёнок, начав рисовать на своём листе, затем свой рисунок передаёт по кругу, и его сосед продолжает этот рисунок и что-то дополняет на лежащем перед ним чужом рисунке. Таким образом, каждый ребёнок дополняет каждый рисунок другого ребёнка. Рисунок должен побывать у каждого члена группы и прийти к своему «хозяину».

Анализ детьми общего рисунка начинается с рассказа о том, что они хотели рисовать, как они рисовали, что у них получилось, что они выразили на рисунке, какие чувства у них вызывает рисунок.

Затем автор рисунка говорит, что он хотел нарисовать, и что в результате общей работы на его рисунке получилось. Особый интерес представляет расхождение в понимании и интерпретации рисунка детской группы и автора рисунка. Расхождения могут быть обусловлены как наличием в рисунке не осознаваемых автором элементов, так и проекцией проблем других детей.

Каждая детская работа оценивается только положительно, корректные критические замечания возможны лишь в индивидуальной форме. Это создаёт положительный эмоциональный фон для развития творчества.

При организации изотерапевтических занятий педагогу следует иметь в виду, что каждый изобразительный материал задает определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к определенным видам активности.

Например, при организации рисуночной терапии с гиперактивными и расторможенными детьми, а также детьми, расположенными к проявлению агрессии в поведении, не рекомендуется использовать такие материалы, как краска, глина, пластилин. Более уместно предложить таким детям листы среднего размера, карандаши, фломастеры, т.е. изобразительные средства, требующие от них организации и структурирования своей деятельности, тонкой сенсомоторной координации и контроля за выполнением действия.

Напротив, детям эмоционально «зажатым», с высокой тревожностью более полезны материалы, требующие широких свободных движений. Таким следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги.