«Психологические техники в работе с детьми младшего школьного возраста»

В статье рассматриваются разнообразные методы и техники арт-терапии, которые широко применяются в психологии, а точнее в индивидуальной коррекционно-развивающей работе психолога с детьми различного возраста. Методы арт-терапии помогают решить различные психологические сложности, с которыми сталкиваются дети любого возраста: заниженная самооценка, личностная или школьная тревожность, детские страхи, неуверенность, замкнутость и так далее. Также представлены практические арт-терапевтические упражнения, которые будут полезны педагогам-психологам в практике. Для каждого возрастного периода применяется определенная техника.

С каждым годом обращений родителей к детскому психологу становиться все больше. Причины тому разнообразные: если рассматривать дошкольный возраст – это детские страхи, тревожность, проблемы во взаимоотношениях с братьями или сестрами, непослушание. В младшем школьном возрасте, чаще всего, возникают сложности в школе, в отношениях с одноклассниками или учителем. В подростковом возрасте – это целый спектр проблем: эмоциональная нестабильность, заниженная самооценка, негативизм, агрессивность, подростковая депрессия и так далее.

В настоящее время, методы арт-терапии прочно закрепились в психологии, как наиболее эффективные и доступные техники, используемые педагогами-психологами в различных направлениях своей деятельности: диагностики, коррекционной работе и консультировании, в чем и заключается актуальность статьи.

Арт-терапия – это способ раскрытия внутренних сил и энергии человека, который способствует повышению внутренней уверенности, выплеску негативных эмоций и чувств. Применение арт - терапевтических техник в работе с детьми позволяет не только осуществить коррекцию поведения и эмоционального состояния ребенка, но также продиагностировать различные аспекты его развития.

В коррекционной работе педагога-психолога, помимо установления доверительных отношений с ребенком и его родителями, важным является правильный подбор методов, техник, психологических упражнений, которые будут, не только эффективны, но также интересны и увлекательны в выполнении. Арт-терапия хорошо помогает замотивировать ребенка работать над собой, будь это дошкольник, который учиться преодолевать свои страхи, или подросток, пытающийся найти выход из стрессовой ситуации.

Из арт-терапии представлены следующие техники: метафорические карты; изотерапия; песочная терапия; фототерапия; цветотерапия.

Помимо традиционных методов психологической диагностики (анкеты, тестирование, беседа, проективные методики), педагоги-психологи ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества» используют метафорические ассоциативные карты «Исцеление внутреннего ребенка». Данную колоду можно применять в работе с разными возрастными категориями (дети от 7 лет) в индивидуальной и групповой работе. Этот метод очень удобный и эффективный, позволяет выявить на ранней стадии внутренние переживания и установки. Часто появление таких детских установок приводит к сложностям во взаимоотношениях с детьми, внешний и внутренним конфликтам, то есть к нарушению гармоничного состояния давно выросшего, уже взрослого человека.

Упражнение «Мой внутренний малыш».Необходимо внимательно рассмотреть изображения на картах, прислушиваясь к своему внутреннему состоянию. Выбрать карту, которая вызывает эмоции, и найти своего Внутреннего ребенка. Попросите ребенка рассказать об этом малыше: сколько ему лет? какой он? о чем думает, о чем мечтает? Затем спросите его, какие эмоции этот малыш хочет испытывать, какие у него родители? Попросите детально описать мама и папу, чего они хотят от ребенка?

Вопросы можно задавать любые, в зависимости от запроса родителей. Например, если ребенок испытывает страхи, предложите ему также выбрать ассоциативную карту с изображение малыша и задать вопросы: чего боится этот малыш? Что его тревожит? Ассоциативные метафорические карты очень удобны в использовании с малоразговорчивыми детьми. После опроса ребенка по выбранным картам подводится вывод, и подготавливаются дальнейшие рекомендации родителям.

Изотерапия - самый распространённый вид арт-терапии, в которой используются различные средства для изображения – краски (акварель, гуашь, пальчиковые краски, акрил), цветные карандаши или мелки, фломастеры, пастель и так далее. Изотерапию хорошо проводить после визуализации положительных эмоций и образов, в этот момент ребенок переносит свои воссозданные чувства и желания на бумагу, и тем самым закрепляя результат.

Упражнение «Дотянись до звезд» - сочетает в себе элементы телесной терапии и визуализации. Возраст: от 10 лет. Цели: это упражнение представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели. Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать… (15 секунд.). Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и загадай желание. (Желание может быть различным, в зависимости от проблемы, например, если это заниженная самооценка, попросите ребенка загадать стать увереннее, сильнее и смелее.)

Бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку… Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте… (10 секунд.). Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде…

После выполнения визуализации, необходимо пальчиковыми красками нарисовать звезду желания. Рисуя, продолжать проговаривать про себя загаданное желание.

Песочная терапия **–** эффективная техника в коррекционной работе с детьми, которая в настоящее время актуальна. Средства и методы пескотерапии развивают интеллектуальные способности ребенка, тактильную чувствительность, зрительное восприятие, мелкую моторику, значительно повышается мотивация ребенка к занятиям. Песок воздействует на тактильно-кинестетические центры, связанные с теми полушариями мозга, которые отвечают за развитие речевой активности. Также что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка.

Упражнение «Мой новый мир».Возраст от 10 лет.Предложите ребенку построить на песке сказочный мир, где будет все, что ему хочется: города и страны, поля, реки и озера. Детям постарше можно задать задачку построить мир мечты или город будущего, и рассказать потом о нем как можно подробнее.

Это упражнение хорошо подходит как для диагностики внутренних переживаний, чувств и эмоций. Также для коррекционно-развивающей работы педагога-психолога, направленной на формирование целеустремлённости, анализ ценностей и достижений.

И позже ответьте на вопросы (для детей от 10 лет):

* Нравится ли вам ваша картина?
* Как бы вы ее назвали?
* О чем говорит ваша работа? Запишите хотя бы три ассоциации.
* Какие чувства вы испытываете, глядя на свое творение?
* Если бы картина могла говорить, что бы она вам сказал?
* Какие два небольших действия вы готовы сделать уже сегодня, чтобы построить этот мост в новую жизнь? Сделайте это!

Фототерапия.В настоящее время, в психологии очень популярно применение техники фототерапии. Фотография наиболее доступный способ передать свои чувства, переживания, яркие моменты жизни, радость от праздников и семейных торжеств, которую хочется показать и разделить с другими людьми.

Фототерапия – это метод использования фотографий для оказания психологической помощи людям. С помощью фотографии человек может поработать со своими воспоминаниями, эмоциями, чувствами, что позволяет ему лучше понять себя и применить полученные знания на практике.

В современном мире среди детей и подростков очень актуально увлечение фотографированием себя и окружающего мира. Именно в младшем школьном возрасте идет развитие творческих способностей и всех психических процессов, особенно мышления, формируется мировоззрение об окружающем мире, межличностные отношения и поэтому фотография является доступным средством для самовыражения ребенка.

Упражнение «Автопортрет».Возраст: от 7 лет.Цель: развитие положительного образа «Я», внутренней уверенности, раскрепощения, внутренних ресурсов личности.

Ребенку предлагается заранее сфотографироваться в обстановке, которая ему нравится, либо дома, либо на улице, в том месте, которое у него вызывает положительные эмоции и спокойствие. Так же, фотография должна, по возможности, передавать некоторые наиболее характерные проявления личности (поза, жесты, мимика и т.д.). Далее ребенок приносит на занятие распечатанную фотографию (можно несколько). Сначала проводиться обсуждение фотографии, какие чувства вызывает получившийся образ? Хотелось бы в ней что-нибудь изменить? С кем или с чем ассоциируется фотография? Далее начинается непосредственно проработка проблемы: например, заниженная самооценка у ребенка. На листе формата А3 в центр приклеивается фотография, по сторонам изображаются рамки, в которых будут записываться достижения ребенка, его успехи и способности.

Цветотерапия.Цвет играет важную роль в нашей жизни, мы постоянно окружены им во многих его проявлениях. Он способен вызывать у человека чувства и воспоминания. В настоящее время этот вид психологической помощи становится все более популярен и уже занимает достойное место в направлении арт - терапии.  Терапевты используют метод цветотерапии как инструмент для восстановления физического, эмоционального и психического баланса, в различных терапевтических приемах.

Цветотерапия – коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями.

В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т. п. «Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорил выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

Упражнение «Необычная радуга».Возраст от 6 лет.Цель: преодоление негативных эмоций, снятие эмоционального напряжения, формирование положительных эмоций и чувств.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Последний цвет выбери сам, какой ты хочешь, чтобы был в необычной радуге. Ребенок называет этот цвет. Этот цвет означает, в зависимости от проблемы, например, быть смелым, храбрым, сильным и так далее. Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Таким образом, арт-терапия - это один из самых результативных методов психологической диагностики и коррекции, где задействуют творчество и различные художественные приемы. Коррекция арт-терапией является наиболее мягкой и продуктивной. Она позволяет разрешать различные задачи, начиная от проблем социальной адаптации и заканчивая развитием детского потенциала.

**Список литературы.**

1. Ахмедова, С. (2012) Методы арт-терапии в работе с агрессивными детьми. S. p.: Lambert Academic Publishing, 88 с.
2. Бетенски, М. (2002) Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: Эксмо-Пресс, 256 с.
3. Божович, Л. И. (2008) Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 398 с.
4. Володина, С. А. (2016) Влияние образовательной среды на развитие мышления ребенка. В кн.: Т. Н. Сахарова (ред.). Сборник докладов по результатам научно-практической конференции «Человек в мире неопределенности: методология культурно-исторического познания», приуроченной к 120-летию Л. С. Выготского. Т. 1. М.: МПГУ, 499 с.
5. Выготский Л.С. (2003) Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Психология развития ребенка. М.: Смысл; Эксмо, 512 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. (2015) Игра с песком. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 256 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Тихонова, Е. А. (2003) Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 208 с.
8. Изард, К. Э. (2009) Психология эмоций. СПб.: Питер, 464 с.
9. Киселева, М. В. (2006) Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 160 с.
10. Киселева, М. В. (2007) Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 330 с.
11. Киселева, Т. Ю., Беловолова, С. П. (2010) Арт-терапия как психолого- педагогическая технология. Сибирский педагогический журнал, № 11, с. 218–225.
12. Копытин, А. И. (ред.). (2012) Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. Отечественный и зарубежный опыт. М.: Когито-Центр, 286 с.