Управление образования

администрации Тяжинского района

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Тяжинский центр дополнительного образования»

А. С. Пастухова

Арт-терапия в работе с детьми

методические рекомендации

Тяжинский, 2025

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………..4

Глава 1. Теоретические основы арт-терапии…………………………………...7

 1.1.Основные понятия арт-терапии…………………….…………..…….7

Глава 2. Сказкотерапия…………………………………………………….....…11

 2.1. Общие закономерности работы со сказками……………………..11

 2.2. Примеры работы с народными сказками……………………….….16

 Глава 3. Изотерапия………………………………………………………….…22

 3.1. Общие представления об изотерапии…………..………………….22

Глава 4. Практическое использование методов арт-терапии для укрепления и сохранения психологического здоровья ребёнка ……………………………..29

 4.1. Арт-терпия в работе с детьми……………………...………………..29

 Заключение……………………………………………………………………...49

 Литература……………………………………………………………………....51

 Приложения…………………………………………………………….……….52

 Приложение 1

 Мастер – класс………..…………………………………………………….55

**Пояснительная записка**

Одной из целей приоритетного национального проекта «Образование» является повышение качества образования, которое предполагает не только набор знаний и навыков, но и связь с воспитанием, понятием «качества жизни», раскрывающимся через такие категории, как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищённость». Система дополнительного образования с её вариативностью, гибкостью, ориентированностью на развитие творческого потенциала каждого ребёнка представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально реализовать функции психолого-педагогической поддержки детей и подростков. В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и как метод психокоррекционного воздействия можно использовать арт – терапевтические технологии. Применение технологий арт-терапии в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятие и понимание других людей. Актуальность применения арт-терапевтической технологии в качестве метода психокоррекционного воздействия в том, что она позволяет разрешить противоречия между:

• усложнением учебных программ, компьютеризацией учебного процесса и школьной дезадаптацией, следствием которой являются чрезмерное переутомление и перегрузка.

• присутствием элементов соревнования в школе, связанного с ориентацией на высокие показатели и неизбежного осуждения отстающих детей, у которых развивается негативное представление о собственной личности, дети смиряются с ролью неудачников, что препятствует их развитию, увеличивает риск возникновения пограничных нервно-психических расстройств.

• неадекватным ожиданием со стороны родителей, связанного с достижениями ребёнка и высоким уровнем тревожности, эмоциональных расстройств у детей, не проходящих бесследно, а способствующих возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических отклонений.

Использование данной технологии позволяет как нельзя лучше объединить индивидуальный подход к ребёнку и групповую форму работы. Как правило, арт-терапевтические методы работы присутствуют в любой программе игровой коррекции, дополняя и обогащая развивающие возможности игры.

**Целью** данной работы является изучение и описание основных арт-терапевтических технологий, способствующих гармонизации развития личности ребёнка через развитие способностей самовыражения и самопознания.

Для достижения цели решались следующие **задачи:**

1. Изучить научно-популярную литературу по данной теме.

2. Подобрать и внедрить необходимые направления арт-терапевтической технологии в качестве метода психокоррекционного воздействия.

 Теоретическая база строится на основе подбора научной литературы таких педагогов, психологов: Выготского Л.С., Захарова А.И., Копытина А.И., Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д. и других.

 Использование основных направлений арт-терапевтической технологии (сказкотерапия, изотерапия, телесно-ориентированные техники) – всё это составляет практическое оснащение коррекционно-развивающей работы.

 Данные материалы помогут разобраться в многогранном, необычайно интересном и глубинном по эмоциональному воздействию явлению, под названием арт-терапия. А также в способах организации коррекционно-развивающей работы детей с использованием основных арт-терапевтических технологий.

 Материалы адресованы педагогам, психологам, социальным работникам, а также могут быть интересны любящим родителям и тем взрослым, которые склонны к самообразованию.

**Глава1. Теоретические основы арт-терапии**

* 1. **Основные понятия арт-терапии**

Радикальные социальные, политические и экономические перемены в стране и обществе затрагивают и усложняют жизни каждого человека. Растущая личность, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, в большой степени нуждается в помощи и психолого-педагогической поддержке. В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки мы рассматриваем искусство и художественно-творческую деятельность. Применение технологий арт-терапии в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания других людей.

Появление арт-терапии как области теоретического и практического знания на стыке искусства и науки относят примерно к 30 –м годам прошлого столетии в Великобритании. Исходя из происхождения слово «терапия», что в переводе с греческого означает забота, уход, лечение, вполне оправдано его введение в понятийный аппарат психологии и педагогики. Приоритетным значением становится забота о человеке. Лечение понимается как «социально-психологическое врачевание», изменение стереотипов поведения и повышение адаптационных способностей личности средствами художественной деятельности. Арт-терапия - это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства. Традиционно арт-терапия связывается с разнообразными видами творчества – от изобразительной деятельности до создания театрализованных действий. В Санкт-Петербурге признанным носителем метода арт-терапии является А. И. Копытин.

Педагогическое направление арт-терапии имеет неклиническую направленность, рассчитано на потенциально здоровую личность. На первый план выходят задачи развития, воспитания, социализации. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. Говоря официальным научным языком, арт-терапия в образовании – это системная инновация, которая характеризуется:

1) комплексом теоретических и практических идей, новых технологий;

2) многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями;

3) относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.);

 4) способностью к интеграции, трансформации.

В арт-терапевтическом процессе ребёнок и взрослый приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост.

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, выделяют научно аргументированные и наиболее значимые.

**Арт-терапия:**

* создаёт положительный и эмоциональный настрой в группе;
* облегчает процесс коммуникации со сверстниками, учителем, другими взрослыми; совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;
* позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать реально;
* даёт возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в приемлемой форме. Работа над рисунками – безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять. Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом; повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и к школе; снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением; позволяет выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

**Арт-терапия в иерархии направлений на основе искусства и творческой деятельности**

**Тип: *терапия искусством***

**Класс: *терапия творчеством (креативная терапия)***

**Подкласс: *экспрессивная терапия***

**Семейства:**

* *Терапия творческим самовыражением*
* *Музыкальная терапия*
* *Игровая терапия*
* *Драматерапия*
* *Сказкотерапия*
* *Библиотерапия*
* *Танцевальная терапия*
* *Телесно - двигательная терапия*
* *Арт-терапия*

**Виды арт-терапии:**

* *Изотерапия (рисуночная терапия)*
* *Визуальная (терапия образами)*
* *Медитативное рисование*

Как видим, данная категория объединяет группу направлений, основанных на различных видах творческой деятельности участников (рисование, драма, танец, музицирование и прочее).

**Глава 2. Сказкотерапия**

**2.1. Общие закономерности работы со сказками**

В последние годы педагоги и родители всё чаще обращаются к психологам с жалобами на излишнюю агрессивность ребёнка, на появление у него высокой тревожности и страхов. Эмоциональное неблагополучие может быть связано с затруднениями в общении и приводить к нарушениям в поведении ребёнка. Прежде всего, это неуравновешенное, импульсивное поведение. Выглядит это как яркая вспышка гнева, громкий плач и обида отчаянная. Такие вспышки легко появляются и легко же гаснут, однако приводят к ссорам, дракам, конфликтам.

 Поведение другого ребёнка с эмоциональным неблагополучием в общении может выглядеть несколько иначе: обида, недовольство или неприязнь не исчезают вскоре после зарождения, а наоборот, остаются в памяти ребёнка надолго. Эти дети могут избегать общения со сверстниками или быть к таким контактам совсем равнодушными.

 Из-за того, что не всё у ребёнка получается, что окружающие его люди быстрее и успешнее справляются с заданиями, может возникнуть заниженная самооценка, а это ведёт к разочарованиям, появлению чувства вины, неудовлетворённости. Выражается внешне это в появлении у ребёнка подавленности, угнетённости, излишней застенчивости и эмоционального дискомфорта.

 Эмоциональная неустойчивость личности ребёнка связана прежде всего с неумением распознать эмоции у тех, с кем он общается. Понять эмоциональное состояние другого человека – значит обеспечить успех общения с ним. В дошкольном и младшем школьном возрасте поведение ребёнка чаще всего характеризуется импульсивностью, несдержанностью, необдуманностью. А те самые качества, которые и затрудняют ребёнку общение с окружающими. Ну, кому приятно иметь дело с обидчивым, вспыльчивым или безответственным человеком, даже если он ещё ребёнок?

 И на помощь приходит сказка! Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений и совершенствования взаимоотношений с окружающим миром. Целью и задачей сказкотерапии и является снижение агрессивности у детей, устранение тревожности и страхов, развитие эмоциональной саморегуляции и позитивных взаимоотношений с другими людьми. Для этого сказкотерапия использует сказочные приёмы и способы работы с детьми, доступные им из-за своей простоты и интереса к самой сказке. Дети, слушая сказки, проходят путь познания мира и обретения опыта. Сказка всегда направлена на то, чтобы помочь ребёнку упорядочить его внутренний мир, узнать нечто новое и осуществить желаемые изменения.

Сказкотерапия – это и процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нём.

Процесс расшифровки знаний… Действительно, когда начинаешь рассматривать сказку с разных точек, на разных уровнях, оказывается, что сказочные истории содержат информацию о динамике жизненных процессов. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения. Слушая сказки в детстве, человек накапливает в бессознательном некий символический «банк жизненных ситуаций». Сказка может дать символическое предупреждение о том, как будет разворачиваться ситуация. Поэтому сказкотерапия для детей связана, прежде всего, с осознанием смысла сказочных событий и их взаимосвязи с ситуациями в реальной жизни. Если ребёнок с раннего возраста начнёт осознавать «сказочные уроки», отвечать на вопрос «Чему же нас с тобой учит сказка?», соотносить ответы со своим поведением, то он станет активным пользователем своего «банка жизненных ситуаций».

Обратимся к волшебным сказкам. Почему именно на главного героя «сыплется» так много испытаний? А что происходит в результате всех приключений? Многие отвечают, что он становится крепче. Однако сказка учит, что испытания даются только сильнейшему. Тому, кто может их выдержать, осознать, использовать во благо. Испытание даётся по силам. Так кто же здесь слаб? Понимание этой простой истины часто производит психотерапевтический эффект: «израненный» человек вдруг осознаёт у себя внутри источник силы. Ещё неизвестно, что и как делать, но уже ясно – Я МОГУ. И в этом случае *сказкотерапия – процесс активизации ресурсов, потенциала личности.*

Для многих сказка связана с волшебством. Волшебство связано с творчеством, созиданием, верой в добрые силы и новыми возможностями. Однако надо помнить, что волшебство часто невидимо глазом, но ощутимо сердцем…

 Маленькая девочка получила в подарок волшебный платок, который может превращать её, в кого она пожелает. Она тут же хочет превратиться в лошадь. «Это прекрасно, что хочешь превратиться в лошадь, но ты помнишь о том, что, если после превращения посмотришься в зеркало, ты увидишь там не лошадь, а себя? – «Почему?» - разочарованно тянет ребёнок. «Представь, если в виде лошади ты войдёшь в кухню, что будет с бабушкой?» - «Она в обморок упадёт». – «Теперь ты понимаешь, почему волшебство невидимо?.. Конечно, чтобы не пугать близких тебе людей. Но внутри себя, превратившись в лошадь, ты приобретёшь её силу, красоту, выносливость. А как тебе в жизни пригодятся эти качества?»

 Итак, волшебство – это ещё и превращение. В сказке – реальное, а в жизни внешне не всем заметное. Волшебство происходит внутри нас, постепенно улучшая окружающий мир. В этом смысле *сказкотерапия – процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг.*

Самое сложное для восприятия детей (и взрослых) можно объяснить сказкой, когда начинаешь рассматривать сказку с различных точек, на разных уровнях. В сказках можно найти полный перечень человеческих проблем и образные способы их решения. Сказка может дать символическое предупреждение о том, как будет разворачиваться ситуация. Главная задача педагога-психолога при проведении сказкотерапии – помочь детям осознать смысл сказочных событий и их взаимосвязи с ситуациями реальной жизни. Если ребенок начнет осознавать «сказочные уроки», отвечать на вопрос: «Чему же нас с тобой учит сказка?», соотносить ответы со своим поведением, то он будет более мудрым и созидательным, а его поведение будет адекватным жизненным ситуациям.

 Принципы работы со сказками:

1. Осознанность – осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета; понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях.

Задача педагога - показать воспитанникам, что одно событие плавно вытекает из другого, даже, несмотря на то, что, на первый взгляд, это незаметно. Важно понять место, закономерность появления и назначение каждого персонажа сказки.

Этого можно достигнуть, задавая вопросы: что происходит? Почему это происходит? Кто хотел, чтобы это произошло? Зачем это было ему нужно?

1. Множественность – понимание того, что одно и то же событие, ситуация может иметь несколько значений и смыслов. Задача психолога – показать одну и ту же сказочную ситуацию с нескольких сторон. С одной стороны, это так, с другой стороны, иначе.
2. Связь с реальностью – осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок.

Задача психолога - прорабатывать с детьми сказочные ситуации с позиции того, как сказочный урок будет нами использован в реальной жизни, в каких конкретных ситуациях.

Структура занятия по сказокотерапии.

1. Создать настрой на совместную работу. Это могут быть различные ритуалы:
	* присесть на сказочный «летающий» ковер, на несколько минут закрыть глаза и представить, что вы летите в страну сказок;
	* взяться за руки, улыбнуться друг другу, на счет раз… два… три… в центре круга зажечь «костер улыбок»;
	* взяться за руки в кругу и некоторое время смотреть на зажженную свечу.

 Рассказ или показ сказки детям.

1. Ролевая игра, позволяющая детям приобрести новый опыт.

Проигрывается сюжет сказки или отдельные моменты детьми. Роли дети могут выбирать сами, могут вытаскивать жребий «кто кем будет», если необходим коррекционно-развивающий эффект для определенных детей, то «роли» «назначает» психолог по своему усмотрению.

1. Анализ, обсуждение сказки, проработка сказочных смыслов и связь с реальными жизненными ситуациями.

Возможные вопросы: о чем эта сказка? Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому? Как герой решает проблему? Какой способ решения и поведения он выбирает? В каких ситуациях нашей жизни эффективен каждый способ решения проблем, преодоления трудностей? Что приносят поступки героя окружающим? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Какие чувства вызывает эта сказка? Почему герой реагирует именно так?

1. Рефлексия. Каждый проговаривает «Чему научила сказка?» Как он себя чувствовал на занятии?

Психолог подводит итог занятия, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

1. Ритуал «выхода» из сказки. Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением. Психолог говорит: «Мы берем с собой все важное, чтобыло сегодня с нами, все чему мы научились. Эти знания пригодятся в жизни».

Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей личности, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

*Функции сказок:*

 1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням – к уровню сознания и подсознания, что создаёт особые возможности при коммуникации.

 2. В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие «ловушки», искушения и трудности можно встретить в жизни и как с ними справляться; как найти и ценить дружбу и любовь; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить отношения с родителями и детьми; как бороться и прощать.

 3. Сказки возвращают ребёнка и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Они дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях.

2.2. Примеры работы с народными сказками

 Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок – единство человека и природы.

Для нашего далёкого предка природа была живой, и процесс «мифосложения» и «сказкотворчества» был связан с принципом оживотворения». Ожившие вещи, существа, явления природы способны действовать самостоятельно.

 Итак, народные сказки несут чрезвычайно важные для нас идеи:

 1.Окружающий нас мир - живой. В любой момент всё может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает. Начиная от людей и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

 2. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования чувства принятия другого.

 3. Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости и развития стремления к лучшему.

 4. Самое ценное достаётся через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

 5.Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или задаванием сами. Эта идея важна для формирования чувства самостоятельности, а так же доверия окружающему миру.

Наша жизнь многогранна, поэтому сюжеты народных сказок многообразны.

* *Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных*

Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

* *Бытовые сказки.*

Те, кто говорят, что в сказках всё заканчивается свадьбой, и никто не говорит, что будет потом, ошибаются. Бытовые сказки рассказывают о превратностях семейной жизни, показывают способы разрешения конфликтных ситуаций, формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях. Поэтому бытовые сказки незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений.

* *Страшные сказки.* Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей и прочих.

По- видимому, мы имеем дело здесь с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

* *Волшебные сказки.* Наиболее увлекательные сказки для тех, кому за 6-7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

**«Курочка Ряба»**

Интересно, что чем короче сказка, тем более концентрированным смыслом она обладает.

1. **О чём эта сказка?**
* о подарке судьбы («золотое яйцо») и о том, что делают с ним подготовленные люди;
* о стереотипах человеческого поведения (если яйцо, то по нему нужно бить, независимо от качества скорлупы);
* о случайностях, которые обычно происходят закономерно («мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось»);
* любви к ближнему («не плачь, дед, не плач, баба, я снесу вам другое яичко, не золотое, а простое»);
* о разбившейся мечте или надежде (яичко разбилось); и о многом другом.

Кажется, что это совсем не детская сказка. Конечно, больше она подходит для обсуждения с взрослыми и подростками философии жизненных ситуаций и уроков, которые мы извлекаем.

1. **Чему нас сказка учит?**
* конечно, содержать свой дом в чистоте, не доводить до появления мышей. В этом случае есть надежда, что золотое яичко не будет разбитым;
* гибкости при решении новых или трудных ситуаций. Если бы дед и баба гибко подошли к решению проблемы, они бы не стали бить по золотому яйцу, а нашли ему лучший способ применения. Кстати, какой?
* не дарить ближнему того, что он не готов получить (вопрос о том, какие подарки мы выбираем для других и какие желаем получить сами), и многому другому.

Всё это может стать темой для обсуждения.

1. **Объясните, пожалуйста, почему дед и баба плачут, когда яичко разбилось, ведь они сами хотели, чтобы это произошло, когда били по нему.**

Действительно, почему дед и баба так непоследовательны?

Может быть, они плачут оттого, что увидели внутри яйца не то, что ожидали? Может, на самом деле они хотели, чтобы яйцо осталось целым?

*При обсуждении сказки наша основная задача – подвести ребёнка или взрослого к тому, что все явления в нашей жизни неоднозначны.*

Для этого мы поворачиваем сказочную ситуацию как кристалл, и рассматриваем её грани.

**«Колобок»**

 Может показаться, что это трагическая сказка – ведь в конце главный её герой погибает. Однако подождём с преждевременной интерпретацией.

 Кто такой колобок? Это хлеб, пирожок. Для чего он появился на свет? Для того, чтобы дед и баба смогли его съесть. Колобок рождён быть съеденным. В конце сказки так и случилось. Он выполнил своё предназначение.

 Часто говорят о том, что эта сказка показывает ребёнку последствия нарушения запрета. Но, наверное, более корректно было бы говорить о потере бдительности и стереотипности поведения. Колобок наивно полагает, что модель поведения, успешная в большинстве случаев, эффективна всегда. Жизнь учит нас гибкости, разнообразию способов решения проблем, поиску. Колобок «почивал на лаврах», поэтому и потерял бдительность.

 Ещё одна тема для обсуждения (в особенности с подростками) - это стремление испытать себя. Узнать свои ресурсные возможности. Почувствовать, до какой черты можно доходить. Колобок постоянно повышает уровень сложности задачи, и эта игра его затягивает, он не смог вовремя остановиться. Для кого эта тема обсуждения станет актуальной?

 Так чему же нас учит сказка «Колобок»? Принятию своего предназначения; умению вовремя остановиться в процессе испытания себя; осознанию последствий нарушения запрета; творческому подходу к решению проблем?..

**«По щучьему велению»**

 Сказка про Емелю неоднозначна. Всем известен афоризм: «Лень – двигатель прогресса». Стремление к комфорту рождает удивительные инженерные решения. Так, быть может, самоходная печь и сани отразили мечту наших предков об автомобиле?

 Если рассматривать более глубокий смысл сказки, то можно вспомнить изречение «Мы делаем не делая, и всё оказывается сделанным». Но разве возможно «делать не делая»? Оказывается – да, если производить действие мысленное.

 Емеля – мыслитель, а сказка показывает нам, как оживают мысли и идеи, желаемое становится реальным.

 Для того чтобы создать мыслеобраз, человеку необходимо сосредоточиться, отключиться от повседневных дел и забот, остаться одному. Но такой человек производит впечатление лентяя. К сожалению, на уровне событий и поведения не всегда можно отличить мыслителя от лентяя…

 Емеля отличается огромной внутренней мудростью. Он не делает «лишних движений», не суетиться, лежит на печи (копит силы для главного), но когда чувствует свой шанс, становится активным в его удержании.

**Глава 3. Изотерапия**

* 1. **Общие представления об изотерапии**

***Изотерапия*** – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется для детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах. Изобразительное творчество позволяет ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого. Будучи напрямую сопряжена с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия – это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для снятия страхов, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона. Изотерапия предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности. Так, участники определяют замысел, цветовое решение, тональное, изобразительные материалы выбирают по своему желанию, самостоятельно контролируют последовательность действий и работу в целом. За каждым человеком остаётся право выбирать меру участия в групповом взаимодействии. Важно создавать определённую атмосферу, безопасную для обращения к сокровенным переживаниям и чувствам: не интерпретировать рисунки детей и не оценивать их поступки. Принимать плачущими или агрессивными, предоставлять им право на молчание и право выбора, т. е. сопровождать в трудном путешествии к истокам самого себя. Это необходимые условия для арт-терапевтического процесса как пути к установлению отношений. Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

 Стиль общения, методы и приёмы воспитательного воздействия несут в себе гуманистическую позицию, при которой быстрее устанавливаются отношения доверия, взаимного принятия. Благодаря механизму взаимоотражения (зеркальности), можно воспитывать у ребёнка доброжелательность, терпимость, эмпатию, другие положительные качества, который взрослый сам проявляет по отношению к детям. Вмешательство руководителя в творчество группы нередко снижает терапевтический эффект занятия, особенно в случае авторитарного стиля взаимодействия.

Педагог на арт-терапевтических занятиях – равноправный партнёр, его роль облегчать, продвигать. Он помогает открыть в ребёнке положительное, что прежде могло быть искажено, спрятано. Иными словами, построение «помогающих отношений» - одно из условий эффективности арт-терапии.

Теоретические основания логично сформулировать в виде правил:

* в арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения;
* в арт-терапии принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, форму, эстетического вида.
* в арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания;
* участник арт-терапевтического занятия (ребёнок, подросток, взрослый) может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;
* вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, окрытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения;
* имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

В структуре арт-терапевтического занятия логично выделить две основные части. Одна - невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Другая часть – вербальная, она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Таким образом, члены группы передвигаются от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими. При этом создаются благоприятные условия для сотрудничества, появляется возможность показать участникам привлекательность отношений поддержки и взаимопомощи.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов:

1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

2) для создания коллажей и объёмных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная фольга, коробки от конфет, открытки, тесьма, верёвочки, текстиль;

3) природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, ветки, мох, камешки;

4) для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;

5) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

6) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

 Рисование детей является одним из механизмов адаптации ребёнка в окружающей его среде. Дети вообще любят выражать себя при помощи искусства. Благодаря рисункам они могут раскрыть и успешно разрешать конфликты, к которым невозможно добраться другим способом. Также рисование уменьшает напряжённость.

Рисование ситуаций, касающихся семьи, даёт возможность воспроизвести взаимодействие в семье, какую либо сцену из её жизни, что в свою очередь может предать эмоциональную атмосферу семьи. То же можно сказать и о рисовании школьных ситуаций.

 **Глава 4. Практическое использование методов арт-терапии для укрепления и сохранения психологического здоровья ребёнка**

**4.1. Арт-терапия в работе с детьми**

Радикальные социальные, политические и экономические перемены в стране и обществе усложняют жизнь каждого человека. Ребёнок, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, в большой степени нуждается в помощи и психолого-педагогической поддержки. Меня особенно интересовали дети начальной школы, поскольку от того, как начнётся обучение, насколько комфортно они себя будут чувствовать, будет зависеть их отношение к дальнейшему пребыванию в школе и вообще к обучению. Для того чтобы укрепить и сохранить психологическое здоровье ребёнка используются разные методы арт-терапии. Данный подход в работе с детьми имеет ряд преимуществ.

 Во-первых, арт-терапия ориентирована преимущественно на невербальное общение, что делает её особенно ценной в тех случаях, когда наблюдаются затруднения в словесном описании эмоциональных переживаний.

 Во-вторых, творческая деятельность сама по себе является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, затруднений в налаживании контактов.

 В-третьих, арт-терапия вызывает у людей положительные эмоции, способствуя преодолению апатии, подавленности, безынициативности, помогает сформировать более активную жизненную позицию. Кроме того, арт-терапия даёт возможность социально приемлемого выхода агрессивности и других негативных чувств, позволяет проанализировать мысли и чувства (которые человек привык подавлять) и постепенно развивать способность к саморегуляции. В педагогической работе с детьми творческих объединений учреждения используются такие направления арт-терапевтической технологии – сказкотерапия, изотерапия.

Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Сказка для ребёнка - это особая реальность, которая позволяет раздвигать рамки обычной жизни, столкнуться со сложными явлениями и чувствами в доступной для понимания ребёнка форме, понять взрослый мир чувств и переживаний. Как известно у слушателя сказки появляется шанс прожить вместе с героем как бы две жизни: жизнь героя и свою собственную. Это – главное волшебство сказки. Именно это свойство позволяет ребёнку расширять свой социальный ролевой репертуар. С помощью сказочного путешествия ребёнок справляется с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью, неуверенностью в себе и др.), учиться общаться с другими людьми, выражает свои мысли и чувства. Часто педагогами учреждения применяются сказкотерапевтические приёмы с детьми, как в групповой форме работы, так и во время индивидуальных занятий.

Используются разные формы работы со сказкой: чтение сказки, обсуждение после прочтения. После обсуждения сказки рисуется рисунок, иллюстрирующий сказку. Рисование является важным закрепляющим фактором, а при необходимости расслабляет и успокаивает ребёнка, снимая напряжение. Ребёнок выбирает сюжет наиболее значимый для него, и содержание рисунка может многое сказать о его реакции на сказку. Прояснить свои соображения можно, обсуждая с ребёнком рисунок, задавая ему вопросы о том, что он нарисовал, рассматривая каждую деталь. Всё это помогает нам составить представление об эмоциональном состоянии детей и проблемах, их беспокоящих. При проведении открытых занятий по сказкотерапии представляются и другие формы работы со сказкой, где дети развивают свои эмоции и обучаются искусству расслабления. При умственном переутомлении или в моменты гнева, недовольства, страха, обиды наши мышцы непроизвольно сокращаются. Достаточно вспомнить выражение «от обиды стиснул зубы», «застыл от страха как вкопанный», «сжал кулаки от гнева». Понятно, что эти выражения отражают крайние эмоциональные состояния. Но при переживании даже небольшой обиды, лёгкого недовольства или страха мышцы тела сами собой напрягаются, независимо от нашей воли. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность. Расслабление восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии. Что значит расслабиться – это просто посидеть в неподвижности, отпустить напряжение, беспокойство. Что значит «отпустить», это значит погрузиться в состояние тишины и неподвижности и мягко прислушаться к ощущениям в своём теле. Дети, в отличие от взрослых, легко воспринимают всё новое и необычное. В конце учебного года обращается внимание на то, что дети «вялые», робкие приобретают уверенность, свободу в выражении своих чувств.

 «Сказочные» занятия составляются таким образом, чтобы дети много двигались, для этого используются физические упражнения, игры, танцы. В процессе активных физических действий тело самопроизвольно сбрасывает излишки напряжения, а при выполнении некоторых упражнений дети даже устают. Но мышечная усталость благоприятна – это уже непроизвольное расслабление.

Например, в сказке «Дикие лебеди», дети, перевоплощаясь в птиц, долго-долго летают, делая мелкие взмахи руками. У них утомляются руки, и они наблюдают эту усталость в мышцах тела. Это достаточно трудно, и выдержать подобное удаётся лишь потому, что они «лебеди» и им во чтобы то ни стало надо долететь до утёса посреди моря, т. к. от них зависит жизнь их сестры Элизы. Кроме того, это нелёгкое упражнение укрепляет веру в себя, в собственные силы. На утёсе они отдыхают и наблюдают, как приятно расслабление в мышцах тела и рук после сильной усталости, всё познаётся в сравнении.

Как показывают наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – с ними выполняются релаксационные упражнения. Представляет интерес использование *телесно-ориентированных техник в практике сказкотерапии.* Синтез телесно - ориентированных техник со сказкотерапией называют *психодинамическими медитациями.*

Этот вид медитаций связан с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности, получения позитивного двигательного опыта, моделированием ситуаций раннего детского опыта. А также этот вид медитаций направлен на общую энергетизацию тела на основе использования телесно-ориентированных приемов.

*Первая группа приемов связана с перевоплощением:* « В сказочном лесу».

Дети хорошо чувствуют мир животных. Они легко перевоплощаются в них, подмечая самые характерные движения и звуки. Это упражнение хорошо «разряжает» детей, снимает эмоциональное, интеллектуальное и телесное напряжение. Перевоплощение в животных развивает воображение ребенка. Если в группе достаточно детей застенчивых и замкнутых, такой прием помогает им чувствовать себя более свободными.

*2 группа приемов связана с погружением в различные стихии:*

 1). Упражнение «Земля». В этом упражнении важно дать детям возможность представить и «пройти» по разным видам почвы. Это упражнение гармонизирует эмоциональное состояние, общую энергетизацию тела и развивает воображение. Опыт хождения по разным типам почвы помогает человеку «заземлиться», сбалансировать свои чувства.

 2) Упражнение «Огонь». Для этого упражнения полезно иметь прозрачную ткань розового или красного цвета. Когда происходит превращение в пламя, можно накинуть на детей ткань, для того чтобы они изобразили язычки пламени.

**Ведущий:** В сказочной стране живёт огонь. И он тоже бывает разным. Сейчас мы с вами превращаемся в маленькие уголёчки. Огонёк на них маленький-маленький. Но вот подул ветер – и из уголёчков раздувается огонь. Сначала он небольшой, а потом он становится всё больше и больше. И вот мы становимся большим красивым пламенем.

*3 группа приемов связана с изображением растений:*

Эти упражнения с превращением в растения стабилизируют психические процессы, снимают напряжение и заряжают энергией. Кроме того, позитивные образы и содержание активизируют в ребенке потенциальность, делают его добрее и восприимчивее.

Нередко педагогов и родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребёнок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Всё это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались.

 Как же помочь ребёнку в такие моменты? Самое правильное - научить помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Эта работа проводится с детьми на тренингах по саморегуляции и на уроках психологической разгрузки, в программу которых вводят различные формы психокоррекционной работы, среди них психогимнастика, элементы телесно-ориентированной терапии, аутогенная тренировка (релаксационные упражнения), методики для снятия психоэмоционального напряжения у детей.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия – это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному творчеству. Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента для изучения чувств, идей, событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепление самооценки и уверенности в себе.

Рисунок приносит много пользы с вербально ограниченными детьми. Дети вообще любят выражать себя при помощи искусства, поскольку они не настолько хорошо пользуются языком и обычно ещё не способны к рефлексии. Благодаря рисункам они могут раскрыть и успешно разрешать конфликты, к которым невозможно добраться другим способом. Также рисование уменьшает напряжённость, а взаимодействие с красками помогает ребёнку вернуть ощущение собственной ценности, принимать себя таким, каков он есть, устраняет сомнения в собственных способностях к достижению успеха, преодолению фрустрации и стресса и, следовательно, к улучшению своего социального самочувствия. Рисуя, дети избавляются от того, что их мучает, пугает, обдумывают мир, находят выход негативным эмоциям. Архетипическая тема «Огонь» используется в качестве средства, способного обеспечить выход внутреннему смятению и раздражению детей.

Если эти состояния продолжают существовать, нередко принимая форму вспышек гнева, тогда педагогическая деятельность с темой «Огонь» продолжается до тех пор, пока дети не утратят к ней интереса. Угасание пламенных чувств свидетельствует о готовности детей перейти к работе над следующей темой. Символ «Вулкан» используется до тех пор, пока он не становится «спящим».Тем не менее после очередной контрольной или диктанта «вулкан» вновь «взрывался». А последующее рисование символов «Родник», «Водопад», или вообще «водной» темы благотворно действует на детей, поскольку вода сама по себе оказывает успокаивающее, умиротворяющее воздействие на психику.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Упражнения проводятся нетолько с помощью карандаша и бумаги, можно использовать большой набор художественных материалов, учитывая их психологическое влияние. Многие взрослые и дети чувствуют себя неуверенно в отношении своих художественных способностей. А вырезать картинки из журналов, открытки и наклеивать их на бумагу – может каждый, для этого не требуется никаких специальных способностей, техника «коллажа» позволяет любому получить успешный результат и сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность. Коллаж – это проявление детского творчества, в котором нет стандартов и правил, а самое главное - это полное раскрепощение и самовыражение ребёнка.

В арт-терапии продукция детского творчества рассматривается в первую очередь как проекция личности ребёнка, как символическое выражение его отношения к миру. Белый лист бумаги превращается в «безопасное место» для размещения проекций, тогда как символы и образы принимают форму «вместилищ» различных эмоций, обеспечивая тем самым возможность выражения чувств. «Один рисунок стоит тысячи слов». Эта восточная мудрость, пожалуй, наиболее точно отражает основную идею арт-терапии. Изобразительное творчество можно назвать универсальным средством визуального общения. Именно на этом языке происходит динамическое взаимодействие участников арт-терапевтического процесса в атмосфере эмоциональной заботы и поддержки. Так реализуется богатый исцеляющий потенциал спонтанной художественной деятельности, происходят позитивные изменения в интеллектуальном, эмоциональном и индивидуально-личностном развитии человека.

Кроме того, рисунок оказывает дополнительную помощь в диагностике. В арт-терапии диагностический и собственно терапевтический процессы протекают одновременно посредством увлекательного спонтанного творчества. В результате, легче устанавливаются эмоциональные, доверительные коммуникативные контакты между сторонами, включёнными в диагностический процесс. Это особенно значимо, если ребёнок переживает сильную тревогу и напряжение, возникающее в ситуациях традиционного обследования. Например, исследуя эмоционально-личностную сферу, используются проективные, графические методики: «Кактус», «Дом. Дерево. Человек»; «Несуществующее животное»; выявляя особенности внутри семейных отношений – тест « Моя семья», «Моя семья в образе сказочных животных»; исследуя эмоциональное благополучия ребёнка в школе и дома – рисунки на тему «Я в классе», «Я в школе», «Я дома», «Какой я сейчас», «Моё любимое занятие» и другие; при исследовании способности противостояния неблагоприятным воздействиям, тест «Человек под дождём».

Методы арт-терапии широко используются при составлении коррекционно-развивающих программ в групповой и индивидуальной психокоррекционной работе. Формирование групп проводится на основе целевого психодиагностического обследования, по обращению педагогов и родителей ребёнка. По окончании курса занятий проводится повторное психологическое обследование по выбранным методикам. В завершении коррекционно-развивающей работы осуществляется совместное обсуждение, в котором дети делятся тем, какой опыт они получили в процессе группового взаимодействия, чему научились на занятиях. Кроме того, проводится беседа с родителями, где обсуждаются результаты групповых занятий с детьми, а также дальнейшие перспективы взаимоотношений психолога с детьми и их родителями. Необходимо подчеркнуть, что по завершении психокоррекционной работы, дети адекватнее проявляют свои способности, что, на наш взгляд, обусловлено улучшением личностной адаптации ребёнка и разрешением его эмоциональных проблем.

**Заключение**

Опыт применения арт-терапевтической технологии показывает, что эффективность её использования в образовательном процессе в качестве коррекционно-развивающей работы обусловлен тем, что это один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

 В арт-терапевтическом процессе и взрослый, и ребёнок приобретают ценный опыт позитивных изменений, они не задумываются о конечном результате, а получают удовольствие от самого творческого процесса, вот почему этот процесс так терапевтичен.

Опираясь на вышеизложенное, можно утверждать, что данная тема является актуальной в настоящее время. Арт-терапевтические технологии, пробуждая творческую жизненную энергию человека, обладают колоссальными возможностями педагогической и психологической поддержки, стимулируют личностный рост и являются источником нравственного и физического здоровья человека.

Использование арт-терапии позволяет как нельзя лучше объединить индивидуальный подход к ребёнку и групповую форму работы. Что, как не художественное творчество, способно раскрыть созидательную сторону человеческой личности, пробудить в человеке Творца, активизировать его личностные ресурсы и показать ему самому его индивидуальность и неповторимость. Арт-терапевтические занятия помогают создать в группе атмосферу личностной безопасности, эмпатическое принятие ребёнка, стабилизировать его психоэмоциональное состояние. Выстроить отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности, повысить адаптационные возможности ребёнка к повседневной жизни и к школе.

Современному педагогу необходимо не только опираться на особенности каждого ребёнка, но и использовать все доступные средства для его коррекции и адаптации в социуме, арт-терапевтическая технология может стать вспомогательным средством в образовательном процессе.

Использование арт-терапевтической технологии предоставляет неограниченные возможности творчества педагогов и детей; развивает позитивную самооценку, коммуникативные умения, нормализует уровень тревожности; способствует повышению адаптационных способностей ребёнка к повседневной жизни и к школе, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления; создаёт благоприятные условия для успешного развития каждого ребёнка.

**Литература**

1. Выготский, Л.С. Психология [Текст]: учебное пособие / Л. С. Выготский. - М., 2010. – 280с.

2. Зинкевич-Евстигнеева,Т.Д. Практикум по сказкотерапии [ Текст]: учебное пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 320с.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками [Текст] практическое пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 240с.

4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии[Текст] учебное пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2017. – 176с.

5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игры в сказкотерапии [Текст] практическое пособие / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 208с.

6. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] популярное пособие / Н. Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2012. – 208с.

7.Погосова, Н.М. В мире сказки [Текст] методическое пособие / Н. М. Погосова. – СПб.: Речь, 2016. – 208с.

8.Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника [Текст] учебное пособие / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 2014. – 120с.

**Приложения № 1**

**Мастер – класс**

**Тема: Арт – терапевтические технологии в работе педагога дополнительного образования**

**Цель:** ознакомление педагогов с арт-терапевтическими технологиями как одним из эффективныхметодов обучения.

**Задачи:**

* познакомить педагогов с понятием «арт – терапия», историей появления технологии, характеристиками арт-терапии, её классификацией;
* создать условия для активного взаимодействия участников мастер - класса между собой при проведении практических заданий.

**Ход мастер – класса**

**1. Организационный момент**

**Ведущий:** Я приглашаю в круг всех педагогов.

*(Педагоги выстраиваются в круг)*

Прошу поднять правую руку тех, кто пришёл сегодня с открытым сердцем. Спасибо. Попрошу поднять правую руку тех, кто пришёл получить новые знания. Спасибо. А теперь положите левую руку к правому плечу те, кто готов работать со своими коллегами. Спасибо. Пожелаем друг другу творческих успехов, удачи! Прошу всех занять места за столиками.

*(Педагоги по группам садятся за столики*)

**Ведущий:** Сегодня у нас мастер - класс по теме: «Арт – терапевтические технологии в работе педагога дополнительного образования». Цель нашего занятия - ознакомление с арт-терапевтическими технологиями как одним из эффективныхметодов обучения. Сегодня вы познакомитесь с понятием «арт – терапия», историей появления технологии, характеристиками арт-терапии, её классификацией.

**2. Основная часть**

**Ведущий:** Радикальные социальные, политические и экономические перемены в стране и обществе затрагивают и усложняют жизни каждого человека. Растущая личность, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, в большой степени нуждается в помощи и психолого-педагогической поддержке. В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки мы рассматриваем искусство и художественно-творческую деятельность. Применение технологий арт-терапии в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков взаимодействия и рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также принятия и понимания других людей.

 Появление арт-терапии как области теоретического и практического знания на стыке искусства и науки относят примерно к 30 –м годам прошлого столетии в Великобритании. Исходя из происхождения «терапия», что в переводе с греческого означает забота, уход, лечение, вполне оправдано его введение в понятийный аппарат психологии и педагогики. Приоритетным значением становится забота о человеке. Лечение понимается как «социально-психологическое врачевание», изменение стереотипов поведения и повышение адаптационных способностей личности средствами художественной деятельности. Арт-терапия - это терапия искусством, забота о душе с помощью искусства. Традиционно арт-терапия связывается с разнообразными видами творчества – от изобразительной деятельности до создания театрализованных действий. В Санкт-Петербурге признанным носителем метода арт-терапии является А. И. Копытин.

 Педагогическое направление арт-терапии имеет неклиническую направленность, рассчитано на потенциально здоровую личность. На первый план выходят задачи развития, воспитания, социализации. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. Говоря официальным научным языком, арт-терапия в образовании – это системная инновация, которая характеризуется: 1)комплексом теоретических и практических идей, новых технологий; 2)многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; 3)относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.); 4)способностью к интеграции, трансформации.

 И ребёнок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост.

 Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, назову научно аргументированные и наиболее значимые.

 Арт-терапия: создаёт положительный и эмоциональный настрой в группе; облегчает процесс коммуникации со сверстниками, учителем, другими взрослыми; совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;

позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать реально; даёт возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в приемлемой форме. Работа над рисунками – безопасный способ разрядки разрядки разрушительных эмоций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять. Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом; повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и к школе; снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением; позволяет выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

**Арт-терапия в иерархии направлений на основе искусства и творческой деятельности**

**Тип: *терапия искусством***

**Класс: *терапия творчеством (креативная терапия)***

**Подкласс: *экспрессивная терапия***

**Семейства:**

* *Терапия творческим самовыражением*
* *Музыкальная терапия*
* *Игровая терапия*
* *Драматерапия*
* *Сказкотерапия*
* *Библиотерапия*
* *Танцевальная терапия*
* *Телесно- двигательная терапия*
* *Арт-терапия*

**Виды арт-терапии:**

* *Изотерапия (рисуночная терапия)*
* *Визуальная (терапия образами)*
* *Медитативное рисование*

Как видим, данная категория объединяет группу направлений, основанных на различных видах творческой деятельности участников (рисование, драма, танец, музицирование и прочее).

 Сейчас мы выполним одно практическое задание, используя метод сказкотерапии. Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для развития творческих

способностей личности, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. *Функции сказок:* 1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням – к уровню сознания и подсознания, что создаёт особые возможности при коммуникации. 2. В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие «ловушки», искушения и трудности можно встретить в жизни и как с ними справляться; как найти и ценить дружбу и любовь; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить отношения с родителями и детьми; как бороться и прощать. 3. Сказки возвращают ребёнка и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Они дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях.

4. Сказки являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». «Нравственный иммунитет» - способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума. Нравственный иммунитет является приобретённым, его формирование происходит с момента рождения и продолжается в течение жизни. Содействие формированию нравственного иммунитета становится одной из важнейших задач сказкотерапевта.

Попробуем воспроизвести одно из таких занятий.

**Практическая часть.**

***Задание первое –******Ориентация.*** *Все участники группы рассаживаются в кругу либо на стульях, либо на полу. Когда все участники рассядутся в кругу, ведущий начинает занятие и расспрашивает о впечатлениях, событиях, мыслях, затем – приглашает в путь.*

**Ритуал «входа»** *Ведущий включает музыку и зажигает светильник (или свечу).*

**Ведущий:** Прошу вас, дорогие друзья, подойти поближе к светильнику, протянуть над ним руки и закрыть глаза... Знаете ли вы, что стоит только нам закрыть глаза, мы можем оказаться в мире, именуемом волшебным, сказочным, фантастическим?...Мудрецы называют его миром внутренним. А внутри каждого из нас живёт волшебство, надо только найти время, чтобы понять его, почувствовать. И сейчас, когда вы откроете глаза, вроде ничего существенного не изменится вокруг, однако появится внутренний настрой, желание понять волшебство. Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Не спеша откройте глаза и оглядитесь вокруг. Что-то изменилось? Практически ничего? Я же вас предупреждала, что волшебство невидимо, нам ещё предстоит научиться его ощущать и даже создавать. Но благодаря чудесному светильнику и нашему ритуалу, мы провели границу между миром реальным и волшебным. Это очень важно для того, чтобы наши миры не перемешались, а наши путешествия и занятия позволяли нам брать из волшебной страны нечто важное для нас. То, что будет помогать в нашей реальной жизни. Итак, в путь!

**Расширение**

**Ведущий: -** Вы, наверное, уже догадываетесь, что между людьми существует невидимая связь? Об этом есть одна история ... *Ведущий просит участников встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам ведущий берёт моток ниток, заходит внутрь круга и начинает рассказывать сказку.*

**Ведущий:** Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинная седая борода и седые волосы, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все. Менялись поколения, а мудрец всё жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришёл день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю землю и узнавал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом, - думал мудрец, - что бы такое предпринять? – размышлял он». И тогда мудрец сплёл длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

*Далее ведущий рассказывает историю, обходя каждого участника игры и вкладывая ему в руки нить.*

 **Ведущий:** Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но несмотря, на это влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась,

но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

 Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то, бережно берёг, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постоянно менялся и становился «узловатым». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого они считали близкими и друзьями.

*Ведущий на последнем участнике, стоящем в кругу, отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый*

*круг.*

**Ведущий:** Дорогие друзья! - *обращается ведущий к участникам.* - Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок Мудреца. Какова она на ощупь? Гладкая, шёлковая, тонкая, прохладная... Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя... Она натянется и станет «резать « руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми»...А если, *- продолжает ведущий,* - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят «он тянет одеяло на себя»... Некоторые люди, *- продолжает ведущий,* - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?.. Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят: «посадил себе на шею»... Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, *- продолжает ведущий,* - собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... Про это ли думал мудрец, делая людям чудесный подарок? Наверное, нет...

Давайте сейчас найдём такое положение и натяжение нити, которое для всех будет удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

**Закрепление** *Ведущий берёт в руки моток ниток (желательно золотистого цвета) и становится в круг вместе с участниками.*

**Ведущий:** Вы видите у меня в руках моток ниток. Если нить намотать на палец, наши пальцы смогут удерживать нити в натяжении, как катушки. Таким образом, мы сможем соткать общий ковёр. Намотав нить на палец, мы будем передавать нить другому. Но чтобы ковёр действительно получился чудесным, есть один секрет: передавая моток другому, нужно сказать ему доброе слово. Это может быть комплимент, доброе пожелание, выражение добрых чувств. Передавать моток можно как угодно, - и тем, кто стоит рядом, и тем, кто стоит напротив, и тем, кто стоит через несколько человек. Можно говорить добрые слова всем, когда моток будет пущен по кругу; каждый намотает нить себе на палец, и моток вернётся обратно. Постепенно наши пальцы окажутся занятыми, а ковёр сотканным.

**Ведущий:** Позвольте, я начну, *- продолжает ведущий и наматывает на палец конец нити.* – Я восхищаюсь твоим талантом, *(имя того, к кому он обращается),* *- говорит ведущий, наматывая нить на другой палец.* – Твоя улыбка всякий раз озаряет солнечным светом всех нас.

 *Ведущий передаёт моток участнику игры, адресату комплимента. Если он находится далеко, другие передают моток адресату. Далее участник, которому передали моток и доброе слово, наматывает нить себе на палец и передаёт нить другому участнику, говоря ему добрые слова. Постепенно между всеми участниками образуются нити. Игра может продолжаться довольно долго: либо пока нитки не закончатся (в этом случае берётся второй моток ниток), либо пока участники не устанут. Здесь ведущему важно поймать настроение группы, т.к. « всё хорошо в меру».*

**Ведущий:** Посмотрите, - *говорит ведущий, когда ковёр становится прочным,* - какой красивый ковёр у нас получился! Похоже, что и почти все наши пальцы задействованы в поддержании его формы. Попробуйте пошевелить пальцами! Чувствуете, какой резонанс это вызывает?

 Мы уже говорили с вами о том, что между нами протянуты невидимые нити, теперь мы видим, что они образуют интересные рисунки. Видите, достаточно нам пошевелить пальцами, как мы можем быть услышанными. Мудрецы называют это **чуткостью**. Давайте сохраним это ощущение.

 Итак, наш ковёр соткан. Теперь мы аккуратно опустим его вниз, на пол и снимем с пальцев. Чудесный ковёр, сотканный нами сегодня, символизирует добрые отношения между нами.

**Резюмирование**

**Ведущий:** Сегодня в очередной раз невидимое стало видимым. Вы увидели то, что обычно бывает скрыто от человеческих глаз. Многие думают, что ощущение взаимосвязи лишь красивый образ, метафора и не более того. Но сегодня вы увидели, что нити реальны. И каждый из нас в своей жизни ткёт вместе с другими людьми невидимые ковры. Хотелось бы, чтобы в тех нитях, которые вы образуете, было как меньше узелков, а узоры в ковре наших взаимоотношений были красивыми и гармоничными.

**Ритуал «выхода»**

 **Ведущий:** Давайте возьмём с собой в реальный мир ощущение красивого ковра, узоры которого описывают взаимную поддержку и сотрудничества между нами. А теперь, чтобы вернуться в реальный мир из нашего путешествия сделаем глубокий вдох и медленный выдох и .... вернёмся в мир реального. Спасибо за внимание.

**Основная часть.**

**Телесно-ориентированная техника**

**Ведущий:** Изначально почти всю информацию об окружающем мире ребёнок получает через телесные ощущения. На разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь «положительные» и отрицательные «отпечатки» его общения с миром. Не зря считается, что память тела - самая крепкая. Поэтому очень важно постараться оставить на теле ребёнка как можно меньше негативных «отпечатков». Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психические зажимы, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. В качестве такой физкультминутки мы используем танцевальные и «образные» упражнения, развивающие пластику, гибкость, лёгкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребёнку ощущение свободы и радости. Упражнение «Танец 5-ти движений», для выполнения упражнения необходима запись музыки разных темпов продолжительностью 1 минуту для каждого упражнения.

1. «Течение воды» - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения(1 минута).

 2. «Переход через чащу» - импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.

 3. «Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, незаконченные движения.

 4. «Полёт бабочки» - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

 5. «Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морского прибоя, звуки леса – в неподвижной позе «слушаем» своё тело.

После окончания упражнения обсудите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что получилось легко, а что с трудом.

Рассмотрим вид **арт-терапии - изотерапию.**

***Изотерапия*** – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется для детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах. Изобразительное творчество позволяет ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также – освободиться от негативных переживаний прошлого. Будучи напрямую сопряжена с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой. Изотерапия – это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для снятия страхов, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона. Арт-терапия предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности. Так, участники определяют замысел, цветовое решение, тональное, изобразительные материалы выбирают по своему желанию, самостоятельно контролируют последовательность действий и работу в целом. За каждым человеком остаётся право выбирать меру участия в групповом взаимодействии. Важно создавать определённую атмосферу, безопасную для обращения к сокровенным переживаниям и чувствам: не интерпретировать рисунки детей и не оценивать их поступки. Принимать плачущими или агрессивными, предоставлять им право на молчание и право выбора, т. е. сопровождать в трудном путешествии к истокам самого себя. Это необходимые условия для арттерапевтического процесса как пути к установлению отношений. Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

 Стиль общения, методы и приёмы воспитательного воздействия несут в себе гуманистическую позицию, при которой быстрее устанавливаются отношения доверия, взаимного принятия. Благодаря механизму взаимоотражения (зеркальности), можно воспитывать у ребёнка доброжелательность, терпимость, эмпатию, другие положительные качества, который взрослый сам проявляет по отношению к детям. Вмешательство руководителя в творчество группы нередко снижает терапевтический эффект занятия, особенно в случае авторитарного стиля взаимодействия.

 Педагог на арт-терапевтических занятиях – равноправный партнёр, его роль облегчать, продвигать. Он помогает открыть в ребёнке положительное, что прежде могло быть искажено, спрятано. Иными словами, построение «помогающих отношений» - одно из условий эффективности арт-терапии.

Теоретические основания логично сформулировать в виде правил для психолога (арт-терапевта, педагога):

* в арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения;
* в арт-терапии принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, форму, эстетического вида.
* в арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания;
* участник арт-терапевтического занятия (ребёнок, подросток, взрослый) может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;
* вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, окрытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения;
* имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

В структуре арт-терапевтического занятия логично выделить две основные части. Одна - невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Другая часть – вербальная, она

предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.

Таким образом, члены группы передвигаются от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

 При этом создаются благоприятные условия для сотрудничества, появляется возможность показать участникам привлекательность отношений

поддержки и взаимопомощи.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов:

1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

2) для создания коллажей и объёмных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная фольга, коробки от конфет, открытки, тесьма, верёвочки, текстиль;

3) природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, ветки, мох, камешки;

4) для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;

5) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

6) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

 Рисование детей является одним из механизмов адаптации ребёнка в окружающей его среде. Дети вообще любят выражать себя при помощи искусства. Благодаря рисункам они могут раскрыть и успешно разрешать конфликты, к которым невозможно добраться другим способом. Также рисование уменьшает напряжённость. Рисование ситуаций, касающихся семьи, даёт возможность воспроизвести взаимодействие в семье, какую либо сцену из её жизни, что в свою очередь может предать эмоциональную атмосферу семьи. То же можно сказать и о рисовании школьных ситуаций.

**Практическая часть.**

**Ведущий:** Одно из упражнений арт-терапевтического занятия мы сейчас с вами выполним, называется оно ***«Прекрасный сад».*** Изобразите себя в виде какого-нибудь растения, реального или выдуманного. По желанию расскажите о своём рисунке. Вырежем его и разместим на большом листе бумаги, формируя один прекрасный сад. Вопросы к изображению растения: «Если бы ты был растением, то каким? Какие у тебя были листья? С зазубринами или гладкие? Были ли бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета?

**Подведение итогов.**

**Ведущий:** Сегодня мы познакомились с понятием «арт – терапия», историей появления технологии, характеристиками арт-терапии, её классификацией. Были проведены практические задания по разным видам арт-технолигии, которые вы могли бы эффективно использовать в работе с детьми. Я рада и благодарю вас за то, что вы активно и творчески работали.