

Использование методов арт-терапии педагога-психолога в работе с детьми дошкольного возраста, родителями, педагогами

Разнообразие проблем, с которыми сталкивается педагог-психолог в своей деятельности, требует использования разнообразных методов и приемов работы. Одним из них является метод арт-терапии – терапии средствами искусства, основанной на творчестве и игре.

Искусство всегда было неразрывно связано с жизнью человека, поэтому возникновение такого метода как арт-терапия является закономерным.

Арт-терапия - это один из наиболее эффективных способов работы с клиентами любого возраста и с любыми проблемами, при этом для личности - это способ самораскрытия, самовыражения, развития и гармонизации.

Каждый из нас творец и творчество приносит нам огромное удовольствие. В творчестве каждый человек получает много возможностей высказаться, выразить свои чувства и эмоции.

Арт-терапия подходит, как для взрослых, так и для детей.



Арт-терапия как метод основан на том, что внутренние переживания, трудности, конфликты человека имеют представительство на образном, символическом уровне и могут получить выражение в искусстве: рисовании, лепке, аппликации на свободную тему; заданиях на произвольную тему с самостоятельным выбором материала.

В работе педагога – психолога применение метода арт-терапии имеет определенные задачи:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.

2. Психологическая профилактика средствами арт-терапии.

(Например профилактика профессионального выгорания) «Волшебные краски»

3. Получить материал для психодиагностики.

4. Проработать подавленные мысли и чувства.

5. Установить контакт с клиентом.

6. Развить самоконтроль.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Психика ребенка очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь дети только начинают узнавать самого себя и этот мир вокруг. И на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в детском саду, в общении и одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

Арт-терапия с детьми проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности.

Арт-терапия в деятельности педагога-психолога может использоваться в **диагностических целях**, так как посредством творческого самовыражения своих внутренних проблем на бумаге, при помощи выполненных из пластилина фигур и т.п., ребенок доносит диагносту информацию о существующей проблеме, которую не решился бы озвучить при помощи словесного контакта. Поэтому для некоторых детей, неспособных рассказать о своих проблемах, арт-терапия зачастую является единственным методом диалога между ним и педагогом-психологом, потому что выразить свои эмоции посредством творчества им гораздо проще, нежели рассказать о них.

Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как тревожность, страхи, агрессивность, переживание эмоционального отвержения, депрессия, конфликты, неадекватное поведение и многими другими проблемами, которые мешают ребенку жить и тормозят его развитие, поэтому метод арт-терапии может быть широко использован в **коррекционных целях**.

В работе педагога-психолога арт-терапия используется как в индивидуальной форме, так и групповой. В системе образования отдается предпочтение групповым формам, так как позволяет работать с более широким кругом клиентов и имеет ряд преимуществ.



Я как педагог – психолог использую в своей деятельности различные виды арт-терапии: изотерапию, музыкотерапию, танцевальную терапию, драматерапию, сказкотерапию, библиотерапию, кинотерапию, фототерапию, песочную терапию, игротерапию.

В деятельности педагога-психолога большое значение имеет использование различных видов изотерапии (работа с красками, карандашами и природным материалом).



Техник изо-терапии много: «Рисуем деревья» (вы видите на слайде, как мы с детьми создавали дерево имен), «Кляксография» (показ книги),

Техника медитативного рисунка - мандала. Одной из техник изотерапии является создание композиций в круге - мандал. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. Мандалы для разукрашивания обычно способствуют психологическому успокоению ребенка, сглаживают эмоциональные всплески. Периодически ребенку можно давать не сложные мандалы вместо раскрасок.



«Рисуем эмоции», «Раскрашиваем чувства», «Цвет моего настроения», «Рисуем имя», «Рисуем (лепим) маски», «Рисуем агрессию»,

Рисование на стекле. Для работы со взрослыми клиентами используется стекло с обработанным заранее краем (техника безопасности). Для работы с

детьми берем прозрачный пластик или пластиковую доску для лепки. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает. Детям нравится рисовать на стеклах потому что прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети.

Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

Рисование пальцами. Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь или в пальчиковую краску — плотную, но мягкую, размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество, переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок.

Еще одна техника изо-терапии, которую я использую в своей работе всем нам знакомая «Лепка из пластилина», это не только создание пластилиновых картин, но и заселение их вылепленными героями.

Хороший прием для работы со страхом и агрессией «Трансформация», когда я предлагаю ребенку вылепить свою злость (страх) рассказать, Что у него получилось, а потом превратить это, во что-то доброе и красивое.

Изобразительное творчество позволяет клиенту 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.



Психокоррекционные занятия с использованием изо-терапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

При рисовании происходит:

- Расставание с негативными эмоциями и прорисовывание тяжелого дня или события.
- Переживание и усмирение ярости, гнева, злости. Тогда можно избежать наказания, обидных слов и действий. Лучше — отдать все на откуп бумаге, линиям, краскам, фигурам и объектам.
- Совместная деятельность и уникальная возможность в процессе, наводящими вопросами о рисунке узнавать, что тревожит ребенка. И главное - как вы можете ему помочь.
- Наблюдение со стороны и раннее упреждение проблемы, вплоть до обращения к специалисту. Присмотритесь: не сменились ли резко цвета, размеры, плавность линий, неполнота картины. Внезапные изменения на протяжении длительного времени - уже повод для деликатного разговора.

Кроме того я использую в своей работе следующие арт-терапевтические технологии:

Фототерапия



Кинотерапия



Игротерапия



Куклотерапия



Сказкотерапия



Драматерапия



Библиотерапия



Танцетерапия



Музыкотерапия



Таким образом, арт-терапия обладает преимуществами перед другими методами работы педагога-психолога: не имеет ограничений в использовании (любой человек не зависимо от возраста, художественных способностей может участвовать в такого рода деятельности); вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сблизиться с окружающими; служит способом освобождения от сильных переживаний, средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности; стимулирует самопознание и самовыражение, мобилизуют творческий потенциал и внутренние механизмы самоизменения.