

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Синеглазка»
муниципального образования г.Ноябрьск

Использование методов арт-терапии в работе с детьми
старшего дошкольного возраста.

Педагог-психолог: Ревецкая В.М

2018г.

Не секрет, что именно в дошкольное детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. А в детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

Увеличение количества детей, имеющих речевые патологии, диктует необходимость пересмотра имеющихся методов и технологий коррекционно-развивающей работы в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольных образовательных учреждений. У детей с речевыми патологиями обнаруживается сложное сочетание нарушения речи и эмоциональной сферы. Выражается это в бедности эмоциональных проявлений, такие дети испытывают трудности с определением и соотношением эмоциональных состояний. В связи с этим у детей часто наблюдаются трудности в общении со сверстниками, многие из них гиперактивны или наоборот зажатые. Дети логопаты нуждаются в постоянной эмоциональной поддержке со стороны взрослых, которая необходима им для преодоления эмоциональных барьеров общения.

Работа над этими проблемами способствовала поиску новых технологий в работе с детьми. Наиболее приемлемой, на мой взгляд, является арт-терапия.

Использование арт-терапии в практике педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения обосновано присущими ему функциями: воспитательной, развивающей, коррекционной, психотерапевтической, диагностической. Арт-терапия имеет широкие возможности в развивающей и коррекционной работе с детьми-дошкольниками. Позволяет развивать коммуникативные навыки ребёнка способность к сотрудничеству со сверстниками. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно, методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно «арт-терапия» позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми.

На мой взгляд, проведение интегрированных коррекционно-развивающих занятий, в которых сочетаются музыкотерапия, фототерапия, техники телесно-

ориентированной арт-терапии и др. наиболее эффективно, так как у ребенка появляется возможность реализовать свои творческие способности и фантазию, обогащается словарь детей, а главное - развиваются коммуникативные умения.

На арт-терапевтических занятиях с дошкольниками искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше понять себя.

Цель занятий: не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, и дать выход творческой энергии. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства, а продукты творчества, возникающие в ходе этого процесса, имеют лишь прикладное значение: служат материалом для анализа породивших их переживаний.

В работе с дошкольниками возможно использовать следующие арт-терапевтические техники:

- Техника «мандала» (рисование в круге) – включает в себя спонтанную работу с цветом и формой внутри круга, способствует изменению состояния сознания человека и открывает возможность для личностного роста.
- Техника направленной визуализации – стимулирование и направление потока воображения ребенка в определенное русло.
- Техника образа и пластики настроения – работа с пластилином, тестом или глиной используется для снятия мышечного напряжения, а также способствует развитию навыков самоконтроля, формирует творческую активность.
- Техника работы с песком – такая работа дает возможность для выражения самых разных чувств, хорошо снимает агрессию.
- Техника рисования на стекле – используется для парных работ, способствует развитию коммуникативных навыков.
- Техника фотоколлажа и аппликаций – способствует снятию мышечного напряжения, развивает абстрактное мышление и креативность.
- Техника телесно-ориентированной терапии .
- Музыкальная терапия.

Задачи занятий:

1. развитие творческих и коммуникативных способностей
2. стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»
3. расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе.
4. развитие уверенности в себе, повышение самооценки.
5. сплочение детского коллектива.
6. снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Характеристика:

Игры и упражнения предназначены для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Организация и структура занятия:

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 30-45 минут (с обязательной сменой деятельности). Оптимальное количество участников – 7-8 человек.

Для проведения занятий необходим просторный кабинет с рабочей зоной и зоной отдыха. Пространство рабочей зоны оборудовано столами и стульями для каждого участника. Для проведения занятий понадобится следующий материал:

плакаты, таблицы, карточки, карандаши, краски, восковые мелки, бумага, аудиотехника, музыкальные инструменты,

Структура коррекционно-развивающего занятия с использованием методов арт-терапии.

Этап

Цель и назначение этапа

Содержание этапа

- Ритуал приветствия;
- Создание психологической готовности к занятию, установление в группе атмосферы доверительности, доброжелательности;
- Упражнение-приветствие;
- Настрой, разогрев, привлечение внимания, заинтересованности, активизация детей;
- Коммуникативные игры и упражнения;
- Основная часть;
- Приобретение нового опыта;
- Достижение основной цели занятия.

Применение арт-терапевтических техник, направленных на отработку темы. Возможность использования разнообразного изобразительного материала, музыкальных инструментов и др.

- Обобщение;
- «Обратная связь»;
- Обобщение знаний, чувств, личного опыта;
- Выставка работ, обсуждение в парах, обмен чувствами, названий к работам;

- Ритуал прощания;
- завершение взаимодействия;
- Медитативные техники, релаксационные упражнения;

Ожидаемый результат:

- Стабилизация эмоционального состояния детей, проявляющаяся в успешной адаптации к изменяющимся условиям.
- Социальная адаптация, проявляющаяся в благоприятном климате в группе детей, уверенности в собственных силах и стремлении к самовыражению, позитивное отношение к себе.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Здороваемся ладошками».

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – ладошкой. (*дети по кругу прикасаются ладонью друг к другу*). Соединим ладошки с ладошками соседа и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

Упражнение «Здороваемся мизинчиками».

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – мизинчиками (*дети по кругу прикасаются мизинчиком друг к другу*). Соединим наши мизинчики и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

Коммуникативные игры.

Игра « Я сегодня вот такой ».

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, - называют имя водящего. Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» – при этом, стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!».

Игра «Пересядьте все, кто...»

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время нее чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом, он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

Игра «Доброе животное»

Ведущий: «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох и выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук- шаг назад. И еще раз тук-шаг вперед, тук – шаг назад».

Упражнение «Свеча».

Давайте посмотрим на свечу. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Сейчас мы будем передавать свечу, друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу справа от вас и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: Я рад тебя видеть!

Игра «Дотронься до.....»

Ведущий предлагает: «дотронься до синего цвета». Участники должны сориентироваться, обнаружить у других в одежде синее и дотронуться до этого предмета и т.д.

Упражнение «Цветочное имя».

Участники становятся в круг. Предлагается представиться друг другу новым способом – при помощи цветочных имен. Например: Татьяна – тюльпан, Мария – мак, Ольга – одуванчик, Александр – астра. Все участники должны запомнить цветочные имена. А кому-нибудь одному предложить назвать все, что запомнит.

Игра «Ветер дует на того, у кого ...»

Педагог начинает игру со слов: « Ветер дует на того, на того у кого светлые волосы»- все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д.

Упражнение «Имя-движение».

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

Игра «Зеркало».

Группа делится на пары, которые встают друг против друга. По очереди каждый партнер становится то зеркалом, то смотрящим в зеркало. Задача смотрящего в зеркало показать себя, свои любимые движения, настроение, занятия. Занятие зеркала – все это точно отражать.

Обсуждение:

- Что было наиболее сложным и простым в игре?

Арт-терапевтические техники и упражнения.

Упражнение «Имя».

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ.

Упражнение «Сказка по кругу».

Все участники начинают сочинять сказку по кругу. По команде ведущего «дальше», предыдущий игрок останавливается, следующий продолжает.

Упражнение «Прекрасный сад».

Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зазубринками? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное чтобы ты мог описать свой цветок.

Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаги, формируя огромный красивый сад.

Упражнение «Сочини свой танец».

Под музыку «Вальс цветов» детям предлагается в такт музыки выполнить несколько танцевальных движений «танец цветка», все остальные копируют его танец. Затем водящий дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец и так далее по кругу. В конце упражнения можно закончить единым свободным танцем цветов.

Упражнение «Рисуем на спине».

Под музыку один ребенок рисует на спине у другого у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять?

Упражнение « Волшебные краски».

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло,

вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

Упражнение «Каракули».

Участникам предлагается нарисовать на листе несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидев в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

Упражнение «Ритмическое эхо»

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущими те танцевальные движения, которые он показывает. Задача всех добиться выполнения в едином ритме.

Упражнение «Воображаемый зверь».

Детям предлагается нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем и рассказать о нем, используя 5 слов.

Упражнение «Свободный танец».

Детям предлагается придумать и выразить в танце «воображаемого зверя».

Упражнение «Импульс».

Ведущий и все дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий говорит детям, в какую сторону будет запускаться импульс (по часовой стрелке или против), затем достаточно ощутимо сжимает руку соседа справа или слева; тот пожимает руку своего соседа и т. д. Рукопожатие «идет по кругу», пока не вернется к ведущему. После этого можно пустить импульс в другую сторону.

Упражнение «Танцы для пальцев».

Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На столе (под музыкальное сопровождение) они танцуют вприсядку, по парам и т.д.

Упражнение «Разговор с руками».

Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.

Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается изобразить свое настроение чувства при помощи линий и цвета. После завершения рисования каждый всем участникам демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем настроении.

Упражнение «Создай маску».

Детям предлагается сделать маску. Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. Детям раздаются шаблоны масок в виде овалов, определяется место для рта и глаз и затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов каждый ребенок наполняет маску своим содержанием. После завершения каждый маску надевает на лицо.

Далее по очереди «оживают» маски всех участников. Педагог задает вопрос: «Что бы ты хотел рассказать о своем владельце?»

Упражнение «Танец масок».

Сейчас каждый из вас возьмет свою маску и под музыку попробует показать танец маски.

Обсуждение: участники возвращаются в круг, и каждому предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях.

Упражнение «Рисование в зеркалах».

Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано 3 зеркала. Под первым находится надпись «Я глазами родителей», под вторым «Я глазами друзей», под третьей - «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать себя в зеркалах в соответствии с надписями.

Обсуждение:

- Какой ты на каждом рисунке?

- Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах?

- Какое отражение тебе нравится больше?

Упражнение «Слайд фильм».

Просмотр слайд - фильма (специально подобранные слайды с видами природы, животных, насекомых с музыкальным сопровождением).

Упражнение «Изо-терапия».

Изобразить на листе бумаги, что особенно запомнилось во время просмотра слайд-фильма. Обсуждение этого упражнения.

Упражнение «Ритм».

Водящий при помощи карандаша или фломастера отстукивает какой-либо ритм, остальные участники повторяют. Далее водящим становится следующий участник круга.

Музыкотерапия.

Выберите для себя любой из понравившихся музыкальных инструментов, познакомьтесь с ними, попробуйте на них поиграть. Попробуйте объяснить, почему именно этот музыкальный инструмент выбрали?

Упражнение «Оркестр».

Все участники группы закрывают глаза. У каждого в руках понравившийся музыкальный инструмент. Ведущий говорит: « А сейчас мы с вами в течение нескольких минут будем участниками оркестра. Каждый имеет возможность использовать свой инструмент для создания музыкальной композиции. Вы сами почувствуете, когда придет время закончить эту композицию.

Обсуждение упражнения.

Изотерапия.

На листе бумаги, используя любые художественные материалы, попробуйте изобразить чувства и образы, которые при выполнении упражнения оркестр. Обсуждение упражнения.

Упражнение «Свободный танец».

Детям предлагается придумать и выразить в танце какой-либо образ – птицу, лошадку, зайчика, цветок и т.д. используется любая музыка.

Упражнение «Спонтанное рисование под музыку».

Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге. (музыка со звуками леса)

Упражнение « Волшебный лес».

Представьте себе, что мы оказались в волшебном лесу, он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Двигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других. А теперь мы сядем. И каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный персонаж. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, что он любит.

Релаксационные упражнения.

Релаксация «Дождь в лесу».

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (глядят ладошками по спине товарища). Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

Релаксация « Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и

тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растет в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Ритуал прощания.

Упражнение «Ладонки».

Взрослый на свою ладонь приглашает положить ладони детей, каждый следующий участник кладет свою ладонь на ладонь предыдущего. Когда ладони участников собраны хором говорят: «До свидания!».

Упражнение «Необычное прощание».

Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить в центр круга, и прощаться с нами каким-нибудь необычным способом. Все мы будем повторять его действия, прощаясь с ним.