Арт-терапия, как метод психологической коррекционной работы с дошкольниками.

"Лучший подарок, который

мы можем сделать ребенку,-

 это не столько любить его,

сколько научить его

любить самого себя".

                                                                                    Жак Соломе.

Каждый ребенок - это драгоценная жемчужина, и от нас, педагогов зависит, сможем ли мы помочь детям проявить скрытые возможности организма и сохранить совершенство и неповторимость каждого из них.

 Неповторимость каждого человека не вызывает сомнений, но умение проявить свою уникальность у детей ещё не сформировано. И чаще всего раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская тревожность. Это состояние возникает от внутренних переживаний ребенка.

 Актуальность проблемы обусловлена необходимостью развития эмоциональной сферы детей и улучшения психического развития как одной из составляющих здоровья ребенка.

 По определению " Международной ассоциации здравоохранения", Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

  Я думаю, никто не будет оспаривать утверждение, что основным критерием здоровья является гармония человека с самим собой и окружающей средой, а так же способность понимать не только чужие чувства, но и свои.

  В современном обществе резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. С этим связанно стремление родителей и дошкольных учреждений дать детям больше знаний: научить их читать, писать, считать. Но чрезмерное увлечение интеллектуальным развитием связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. В результате, современные дети гораздо больше знают, чем их сверстники 10лет назад, но реже восхищаются и удивляются, сопереживают.

Большинство дошкольников не умеют общаться со сверстниками и взрослыми. Столкнувшись с этой проблемой в своей практике, у меня, как у воспитателя дошкольного учреждения, возникли вопросы, связанные с развитием эмоциональной сферы ребенка, с поиском новых эффективных методов и приемов, способствующих улучшению психического здоровья дошкольников.

 Поиски меня привели к волшебному, здоровьесберегающему методу педагогической арт-терапии.

Так что же такое арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством. Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

 Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку, театрализованную деятельность арт-терапия помогает ребёнку понять собственные чувства и переживания. Этот метод раскрывает творческий потенциал дошкольника и помогает познать свой внутренний мир. Арт-терапия — метод, удивительным образом подходящий для работы с детьми.

 Начнём с того момента, когда ребенок только начинает рисовать. Малышу вкладывают в кулачок фломастер, карандаш или ручку, редко — кисточку, и направляют детские манипуляции на получение изображений на листе бумаги. Какой бы след на ней ни остался (точки, закорючки, мазки),родители восхищаются и умиляются его «творчеством». Пусть даже их малыш испачкает руки, лицо, одежду, стол и продлится это развлечение совсем недолго — происходящее будет принято близкими с одобрением, вызовет у них положительные эмоции. Дети растут, познают мир, усложняются их рисунки — по форме, содержанию, композиции. Постепенно изменяется отношение ребенка к своему рисунку, появляется критичность.По мере того как дети взрослеют, родители ожидают от них все больших успехов. Соответственно, возрастает напряжение ребенка, связанное с реакцией взрослого на продукт его деятельности. Эти изменения, кирпичик за кирпичиком, выстраивают стену самоограничения, создают основу для формирования механизмов психологической защиты.

Арт-терапия позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в более раннем возрасте: безусловное принятие, признание достоинств, понимание потребностей. Возвращается ощущение успешности и значимости для окружающих его действий: «я чего-то стою, что-то могу», «у меня есть способности», «я признан другими», «я могу справляться с трудностями», «я стремлюсь к успеху». В ходе занятий по арт-терапии ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «я вижу успехи других детей», «мне легко общаться с взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают». Поскольку контроль и оценка отсутствует, ребёнок получает удовольствие от творчества.

Когда ребенок может быть активным в обход социальных норм, прививаемых ему с раннего детства, он становится менее тревожным и уязвимым, происходит снижение контроля и требований к результатам своих действий, и он просто получает удовольствие от своей активности. Без оценок, поправок, направлений со стороны взрослого. Только принятие и поддержка.

Согласно восточной мудрости, "картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов". По мнению В.С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью. С его помощью ребенок передает все, что у него внутри. Все это указывает на то, что педагогическая арт-терапия тесно связана с развитием эмоциональной сферы ребенка, и является одной из разновидностей ее улучшения.

 Рисуя, ребенок попадает в сказку, наполненной радостью, взаимопонимания, успеха. Рисование — это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию. Рисуя, ребенок может даже соприкоснуться с болезненными и пугающими его неприятными образами, таким образом, рисование выступает как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

 Арт-терапия нравится детям, поэтому эти занятия лишены элемента принуждения, а воспринимаются скорее как интересное времяпрепровождение. Психотерапия без принуждения гораздо эффективнее.

Изучая этот вопрос, я обратила внимание на то, что использование методов педагогической арт-терапии позволит мне решить сразу несколько задач:

1. Развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения, мыслительную и речевую активность, мелкую моторику;

 2. Способствовать проявлению детского творчества с нетрадиционным материалом;

3. Корректировать тревожность, социальные барьеры;

4. Формировать адекватную самооценку;

5. Воспитывать эмпатию и толерантность.

Реализуя образовательную программу, я разработала перспективный план занятий, который дополнила арт-терапевтическими элементами, т.е., упражнениями, играми, сказками, позволяющими, создать атмосферу психологического комфорта и эмоционально-чувственного отношения ребенка к окружающему миру.

 В перспективном плане использовала несколько направлений арт- терапии: изотерапия,сказкотерапия,музыкотерапия,игротерапия,цветотерапия.Занятия по этим направлениям помогают детям с негативным представлением о себе, неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, страхами.

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Цель изотерапии - повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребёнка.

Сказкотерапия - метод практической психологии, открывающий воображение, позволяющий ребёнку выразить те или иные эмоции. Сказки для сказкотерапии подбираю разные: народные, авторские, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – с помощью прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Игротерапия — вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Цветотерапия – метод психологической коррекции при помощи цвета. Цветотерапию я использую в практических целях: для формирования гармоничного состояния ребёнка в ходе занятий.

Педагогическая арт-терапия - это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, я радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

Таким образом, основываясь на научно исследовательском материале и собственном практическом опыте, мы можем констатировать следующее. Педагогическая арт-терапия - технология, позволяющая создать условия для выявления потенциальных возможностей и стимулирования личностного роста ребёнка, коррекции и развития (самореализации, самовыражения, повышение адаптивных способностей личности, проявление социальной и творческой активности).

 Процесс познания ребенком окружающего мира и собственных возможностей в нем подобен сказочной дороге, полной неожиданных находок и приключений. А проводник на этой дороге- чуткий и понимающий взрослый. Таким образом, арт-терапия в дошкольных образовательных учреждениях – это не просто метод коррекции и развития посредством художественного творчества, это процесс, от которого ребёнок получает удовольствие, а так же является одним из эффективных способов достижения лучшей социальной адаптации. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми.

Литература:

1.Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду», ТЦ «Сфера», М., 2005г.

2.Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», СПб, «Речь», 2006.

3.Киселева М. В. «Арт-терапия в работе с детьми»: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб. Речь, 2006г.

4.Копытин А. И., Свистовская Е. Е. «Арт - терапия детей и подростков». - М.: Когито - Центр, 2007

5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - Спб., 2008.