**Арт-терапия как средство развития личности и коррекции эмоциональных проблем ребенка дошкольного возраста**

«Способность творчества есть великий дар природы; акт творчества в душе творящей есть великое таинство; минута творчества есть минута великого священнодействия» В. Белинский

 Не секрет, что именно дошкольное детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. 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. Данная задача продиктована основным направлением дошкольного образования : сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка.

Детская психика очень ранима и требует бережного к себе отношения,

ведь малыш только начинает 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 наедине с самими собой. Родители очень хотят им помочь, но часто не знают, как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам малыш не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

 Арт-терапия или «терапия творчески самовыражением» предоставляет ребенку неограниченные возможности для познания и утверждения собственного «Я», что помогает мобилизовать внутренние естественные механизмы психики ребенка. Арт-терапевтическая практика всегда имеет очищающий, освобождающий характер.

 Актуальность использования методов арт-терапии в работе психолога с детьми таится в психике самого ребенка : его непосредственности, пластичности, открытости к творческой игре, познанию нового. Именно этот вид терапии эффективен при самых различных эмоциональных и поведенческих нарушениях у детей.

 Также, включение в работу психолога арт-методов соответствует

новому федеральному государственному образовательному стандарту и

строится на принципах разностороннего [развития детей с учетом](https://www.maam.ru/obrazovanie/razvitie-rebenka)

особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Термин арт-терапия введен Адрианом Хиллом в 1938 году и означает

«Арт» – искусство, «Терапия» – лечение. Является современным методом

положительного психологического воздействия, с целью поддержания и

укрепления здоровья детей. Отечественные педагоги и психологи Л. С.

Выготский, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец, Э. И. Ильенков, М. С. Коган, Б.

М. Неменский указывали на необходимость создания специальных способов,

средств и условий, обеспечивающих развитие детей с проблемами в развитии, основанные на искусстве. В своих работах они отмечали, что приобщение ребенка к искусству, «погружение» его в мир единства чувств и мыслей, преобразующих человека, обогащает его, раскрывает творческий потенциал.

 Также, искусство положительно влияет на ЦНС, что подтверждает в

своих работах известные психиатры А. Л. Гросман и В. Райков.

Арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми.

Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает

о других. Арт - терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В

художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства,

надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным. Арт-терапия является хорошим способом [социальной адаптации](https://www.maam.ru/obrazovanie/socializaciya), так как она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для детей, которым сложно выразить свои мысли в словах. На сегодняшний день зарубежными и отечественными специалистами накоплен богатый опыт использования методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста. Копытин А. И. , Киселева М. В., Мамайчук И. И., Сучкова Н. О., Свистунова Е. В. Показали возможность применения арт-методов для детей с более или менее выраженными нарушениями развития. Наиболее распространена в

психокоррекционной работе с дошкольниками изотерапия, которая

применяется и при наличии психосоматических расстройств такими

специалистами как Г. В. Бурковский, Р. Б. Хайкин и личностных нарушений в работах А. И. Захарова, О. А. Карабановой. Использование методов [арттерапии существенно повышает](https://www.maam.ru/obrazovanie/art-terapiya%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83) личную ценность ребенка, содействует формированию позитивной самооценки и повышению уверенности в себе. В процессе работы создаются благоприятные условия для развития произвольности и способности к само регуляции. Методы арт-терапии направлены на развитие высших психических функций: внимания,

воображения, мышления, памяти, а также, социальных и вербальных навыков, мелкой моторики. Таким образом, использование методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста обеспечивает эффективное

эмоциональное реагирование, предлагает ребенку (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, доступные формы, облегчает процесс коммуникации для замкнутых и стеснительных детей; оно также даёт возможность невербального контакта, способствует преодолению

коммуникативных барьеров и психологических защит.

Цель: гармонизация развития личности ребенка через развитие

способностей самовыражения и самопознания в искусстве.

Задачи:

• адаптация детей к условиям образовательного учреждения и

повышение уровня усвоения образовательной программы;

• возможность выхода агрессивности и других негативных чувств

социально приемлемым способом (работа над рисунками и коллажами

является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение);

• облегчение процесса коррекции (неосознаваемые внутренние

конфликты и переживания детям часто бывает легче выразить с помощью

зрительных образов, чем высказать их с помощью слов);

• получение материала для интерпретации и диагностических

заключений;

• развитие чувства внутреннего контроля;

• развитие произвольности психических процессов;

• развитие художественных способностей и повышение самооценки;

• развитие социально значимых чувств и способов общения (чувство

удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, взаимного принятия, сопереживание, эмпатия);

• развитие познавательных и созидательных навыков.

• развитие творческих и коммуникативных способностей

• стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»

• расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому

себе.

• развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

• сплочение детского коллектива.

• снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Таким образом, практическая значимость использования арт-терапии в

коррекционно- развивающей работе состоит в простоте и эффективности

данного метода, основанного на творчестве и игре ребенка, что дает ему в

качестве средства возможность безболезненно для других и самого себя

выразить свои эмоции и чувства.

Психологические техники: изотерапия (лечебное воздействие средствами искусства :

рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.);

библиотерапия (лечебное воздействие чтением);

имаготерапия (лечебное воздействие через образ, театрализацию);

музыкотерапия (лечебное воздействие через восприятие музыки);

вокалотерапия (лечение пением);

кинезитерапия (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная

ритмика – лечебное воздействие движениями и т. д.); игротерапия; маскотерапия; песочная терапия; сказкотерапия (лечебное воздействие чтением, театрализацией); цветотерапия; фототерапия. Рассмотрим более подробно. Музыкотерапия - это чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, существующему эмпирическому материалу направление. Работая с музыкой надо все время помнить, что мы «беззащитны» перед ней: музыка воздействует на глубокие

структуры мозга, минуя контроль сознания. Музыка использовалась, и будет

использоваться как своеобразный катализатор, она применима в любых

методологических системах. Музыка может сопровождать любой

психологический процесс, а может воздействовать сама по себе, как лекарство.

Библиотерапия (creative writing, основанное на литературе

самовыражение через творческое сочинение. При этом возможно совершенно

свободное выражение (о чем хочу, что хочу и как хочу, так и заданные темы.

В библиотерапии терапевтический эффект основан на законе Геннекена:

главный герой любого литературного произведения всегда - автор. Сюда же

относится и автобиографический метод, и сочинение драматических

произведений, и стихосложение, ведение дневников, написание писем (хотя

эпистолярный жанр в наше время явно вырождается) и многое другое.

Драматерапия - одно из направлений, наиболее разработанных в

настоящее время. Одна из причин широкого использования и эффективности

драматерапии - постоянная не востребованность в современном мире игрового потенциала человека, «недоигранность» детей и взрослых, потеря мощной народной игровой культуры как таковой. Метод необходимо включает и музыку, и танец, и грим, и рисование, и сочинительство, и многое другое. Во всех этих практиках ярко выражено театральное начало. Они построены на «отыгрывании» болезненных ситуаций и поиске оптимальных жизненных «ролей». В психодраме буквально организуются импровизированные спектакли, в игротерапии эти же задачи решаются в процессе обычной детской игры.

Куклотерапия (маскотерапия работа с куклами и марионетками) -

может использоваться в разных направлениях арт-педагогики : психодраме,

игротерапии, сказкотерапии и пр. Современные «куклотерапевты» едва ли не

самым действенным способом работы с детьми считают кукольный театр.

Дети играют либо в специально придуманных спектаклях, либо в обычных

пьесах подходящего содержания. Роли, естественно, распределяются с

чувством, толком и расстановкой. Прикладной вариант куклотерапии -

изготовление кукол (из ниток, лоскутков и пр.) - несет большой

высвобождающий скрытую энергию заряд.

Паркотерапия - использование исцеляющего и рекреационного

воздействия на организм человека таких природно-досуговых

многофункциональных комплексов, как сады и парки культуры. Сочетание

эстетических (ландшафтный дизайн, природная среда, близкая к

естественной) и культурно-досуговых форм воздействия (программы на

открытых площадках, спортивные мероприятия и пр.).

Сказкотерапия - использование сказки для исцеления, излечения.

Сказки можно сочинять, рассказывать, драматизировать, рисовать и т. д.

Архетип сказки сам по себе является исцеляющим. В сказкотерапии ребенка

«вписывают» в философскую сказку со счастливым концом, сказка служит

средством встречи с самим собой. Дети приобретают знания о законах жизни

и способах проявления созидательной творческой силы, о моральных нормах

и принципах социальных взаимоотношений. В сказках описываются

положительные опыты проживания эмоциональных кризисов, характерных

для развивающегося человека. Сказка учит ребенка продуктивно преодолевать страх.

Игротерапия - использование естественного для ребенка занятия - игры

- как способ моделирования отношений с окружающим миром и развитием

личности. Игра позволяет сбросить напряжение, избавится от депрессии,

побуждает активизироваться физически и познавательно в спонтанном

выражении, погружает ребенка в атмосферу эмоционального комфорта.

Изотерапия - психотерапевтическая работа с использованием методов

изобразительного искусства. Дети более склоны к играм, они намного

изобретательнее взрослых, так как смотрят на этот мир по-другому и видят то, на что взрослые не обращают внимания. Дети намного ярче видят

окружающую обстановку и также ярко реагируют на ее изменение. Их эмоции, выраженные на занятиях изотерапии, максимально откровенные, что позволяет педагогу оценить психическое состояние ребенка.

Танцетерапия - танцевальная терапия — это уникальный вид

психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее

основе лежит связь между психикой и телом. Танец - лучший способ

избавиться от напряжения – это выход физической энергии. Движения

собственного тела в такт музыке разряжают внутреннее состояние ребенка,

успокаивают и дарят приятные эмоции.

Формы проведения

Групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Показания для проведения детской арт-терапии :

• упрямство;

• агрессия;

• страхи, тики, заикание, навязчивости;

• частая смена настроения;

• задержки речевого и психического развития;

• кризисные ситуации;

• трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;

• возбудимости или апатичности;

• тяжелая форма адаптации;

• подготовка к детскому саду;

• потери родительского контроля над ребенком, непослушание;

• застенчивость, тревожность и неуверенность в себе;

• агрессивность;

• гиперактивность.

Условия организации деятельности.

Условие 1. Желание ребенка – основное условие занятия.

Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен

доверительный диалог с ребенком.

Условие 2. Техники и приемы должны подбираться по принципу

простоты и эффектности. Ребенок не должен испытывать затруднения при

создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в

ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Условие 3. Интересными и привлекательными должны быть и процесс

создания изображения, и результат. Обе составляющие в равной мере ценны

для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его

особенностью. Изобразительная техника не противоречит потребностям и

возможностям детского возраста, если обладает указанной чертой. Создавать

изображения в данной технике будет для ребенка также естественно, как

рисовать.

Условие 4. Изобразительные техники и способы должны быть

нетрадиционными. Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют

деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет

значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при

его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы

защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Условие 5. Поощрение и благодарность ребенку. Очень важно, чтобы

ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в

выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок,

рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром

становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике

бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Условие 6. Готовность педагога к диалогу.

Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на

общие вопросы о себе или рисунке ребенок иногда отвечает «Не знаю», и

предлагает ему варианты ответов.

Условие 7. Участие педагога в той работе, которую он предлагает.

Педагог вместе с ребенком говорит о своем настроении (в начале и в

конце занятия, рисует, лепит, рассуждает о тех или иных произведениях,

словом, выполняет все задания, которые дает и ребенку. Только тогда у

ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности,

которая ему предлагается.

Условие 8. Аккуратность и эстетика материала.

Нужно использовать яркий, красивый, добротный материал, с которым

идет работа на занятии. Краски, карандаши, пластилин, бумага имеют

аккуратный вид, ведь ребенок чувствует к себе отношение и через материал, с которым ему предлагают работать. Для тех ребят, которые включаются в

работу с неохотой, яркие красивые канцелярские принадлежности и другое

оборудование могут стать привлекающим моментом.

Условие 9. Монолог педагога с элементами гипнотического

повествования.

На многих занятиях педагог рассказывает о том или ином явлении. Его

монолог более всего полезен, если он содержит элементы гипнотического

повествования, т. е. в какой-то степени речь педагога должна вводить в легкий транс с помощью повторения слов, предложений, использования эпитетов, метафор, изменения голоса. Это помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.

Условие 10. Получать удовольствие от самого процесса рисования,

когда даже каракули и черкания играют роль исцеления!

Этапы арт-терапевтического процесса

I этап. Подготовительный.

Начальная диагностика, организационная деятельность.

II этап. Коррекционный.

Непосредственно арт-терапия.

III этап. Завершающий.

Конечная диагностика Основными результатами являются

психологические изменения у участников процесса (гармонизация

эмоциональной сферы, развитие здоровых установок и мотиваций, коррекция

поведенческих нарушений и т. д., делающие обучение и психосоциальное

функционирование более успешными. Оценка таких изменений производится с использованием методов наблюдения и анализа, психологической диагностики, а также с помощью мониторинга.

Воздействие арт-терапии на психику ребенка

Создает положительный эмоциональный настрой.

Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям,

которые по каким– либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с

самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально

приемлемой форме.

Работа над рисунками, картинками, скульптурами – безопасный способ

разрядки разрушительных и само разрушительных тенденций 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 ребенка к повседневной жизни.

Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления,

связанные с обучением.

Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы

само регуляции и исцеления.

Диагностика психического состояния ребенка

1. Сбор анамнестических данных.

2. Наблюдение в естественных условиях.

3. Тестирование по авторской методике «Тортик для Гномика».

4. Тест «Несуществующее животное».

5. Оценка творческих способностей по адаптированной методике

Торренса.

6. Оценка эмоционального благополучия в группе.

7. Мониторинг ВПФ.

8. Анкетирование педагогов и родителей.

Структура занятий

1. Приветствие

2. Гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз или ТО, самомассаж.

3. Эмоциональная гимнастика.

4. Основная часть.

5. Релаксация.

6. Прощание.

Заключение.

Арттерапия – это наиболее мягкий метод работы с нежной детской

душой, позволяет детям ощутить мир во всем его богатстве и многообразии, а через художественные виды деятельности научиться его преобразовывать.

Искусство является, с одной стороны, источником новых позитивных

переживаний ребенка, рождает креативные потребности, способы их

удовлетворения в том или ином виде, а с другой стороны является средством

успешной социализации. Арт-терапия основана на спонтанном

самовыражении, ребенок может не говорить или не осознавать свои проблемы, но при этом он может лепить, двигаться и выражать себя через движение всего своего существа. Именно данный метод позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

Таким образом, арт-терапия - это один из самых интересных и

творческих методов психологической работы, использующий возможности

искусства для достижения положительных изменений в эмоциональном,

интеллектуальном и личностном развитии детей.