**«Арт-терапия на уроках изобразительного искусства»**

Марьясова Елена Владимировна

учитель изобразительного искусства

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 19» г.Кемерово

В настоящий момент государство наряду с обучением большое внимание уделяет здоровью детей. Разработка и внедрение новых результативных здоровье сберегающих педагогических технологий, форм и методов обучения способствуют сохранению здоровья, разностороннему развитию ребенка и являются жизненно важной необходимостью современной системы образования. Но не нужно забывать, что понятие «здоровье» включает в себя не только физическое, но и психическое здоровье детей.
Работая, в общеобразовательной школе уже 20 лет замечаю, что детей требующих особого внимания с нарушениями в личностной сфере становится больше. Как учитель изобразительного искусства, не могу оставаться в стороне, постоянно ищу в преподаваемом предмете новые грани и скрытые резервы обучения и воспитания детей. Урок изобразительного искусства настолько многогранен, что позволяет решать не только проблему духовного, но и психофизического здоровья школьников. Ведь рисование не просто способствует развитию ребенка и связывает между собой важнейшие функции: зрение, двигательную координацию, речь и мышление, но и определяет духовное становление и психологическое развитие личности.
Меня давно интересовала проблема объединения учебного процесса, и возможности лечения и обучения искусством.
Замечено, что занятия музыкой, живописью, танцами помогают снимать у человека эмоциональное напряжение, уменьшают тревожность, агрессию. Такое направление получило название арт-терапия- лечение с помощью искусства.

Несмотря на древние корни, арт-терапия существует всего несколько десятилетий. Наиболее широкую известность она получила в середине XX века. Термин «арт-терапия» (*art*— искусство, *art therapy*— терапия искусством) означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психоэмоционального состояния. Впервые этот термин был употреблен Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях. Затем этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (музыкотерапия, драматерапия, танцедвигательная терапия и т. д.).

Наиболее распространенным видом арт-терапии является рисование. Возможность не говорить, а выражать свои переживания в виде рисунка представляется одним из важнейших преимуществ арт-терапивтического метода в работе с детьми, особенно с теми, кто имеет нарушения в психоэмоциональной сфере, а таких детей в школах не мало.
Учитывая то, что современному учителю необходимо не только опираться на особенности каждого ребёнка, но и использовать все доступные средства для его коррекции и адаптации в социуме, арт-терапевтический метод может стать вспомогательным методом в образовательном процессе. Сегодня детям нужно образование, приближенное к жизни, пронизанное знанием жизненных реалий, социальных проблем, основанное на опыте самостоятельной практической, исследовательской, творческой деятельности.
И отечественные и зарубежные специалисты отмечают позитивные возможности арт-терапии, такие как:
\*создает положительный эмоциональный настрой в группе
\*способствует развитию коммуникативных навыков ребенка
\*укрепляет культурную идентичность, помогает преодолению языкового барьера
\*дает возможность ребенку выражать свои чувства в социально приемлемой форме
\*развивает чувство внутреннего контроля
\*способствует творческому самовыражению, развитию воображения, практических навыков изобразительной деятельности
\*снижает негативные эмоциональные состояния и их проявления.
Известно, что детский рисунок- это не только обретение спокойствия, но и способ выплеснуть свои эмоции и переживания. Занятия живописью снижают уровень возбуждения. Арт-терапия рекомендована для занятий с детьми, имеющими задержку речевого развития, неврозы, гиперактивность, дефицит внимания. На занятии дети учатся свободным движениям, освобождаясь от зажатости и скованности. Эти занятия полезны застенчивым детям, они становятся более раскрепощенными и уверенными в себе. Иногда использую прием, где приходится жертвовать листом бумаги. Приходит к тебе на урок ребенок озлобленный, отказывается работать на уроке, намеренно провоцирует всех на конфликт, рисуя каракули, злыдней и пр. Оставляю его на перемене (на уроке этого делать не желательно) и прошу дорисовать все плохое, а затем рвем лист, что бы все плохое осталось только на бумаге. Тут конечно необходимы психофизиологические знания подросткового возраста. Понятно, что неблагополучные дети не любят писать, а вот рисуют они с удовольствием. Так можно снять некоторое психоэмоциональное напряжение.
Как практик могу сказать, что если ученик получил удовольствие от [урока ИЗО](http://www.uchportal.ru/load/149), то это залог того что и в дальнейшем рисование станет его любимым занятием, поможет ему почувствовать вкус творчества и научит управлять своими эмоциями, разовьет воображение и фантазию. Применение различных техник изображения на уроках, позволяют поддерживать постоянный интерес детей. Существует множество различных техник рисования, воскография, рельефная техника, трафаретная, монотипия, акватипия и др. У творческого педагога всегда есть возможность использовать на уроке изобразительного искусства не только бумагу, карандаши и краски, восковые мелки, пастель, но и другие изобразительные материалы песок, глину или пластилин, природный материал, ткань и др. Как правило такая работа вызывает интерес, повышает самооценку и придает уверенность детям, что стимулирует их дальнейшее творчество.
Часто детям не нравятся их рисунки или ребенок вообще отказывается рисовать поясняя, что плохо рисовать не хочется, а хорошо не получается. Такой вид творчества создает иллюзию, что у них может получиться что-то необычное, интересное. Пробуя свои силы, фантазируя на бумаге, дети забывают о страхах. Одобрение учителя придает уверенность, и дети постепенно перестают бояться чистого листа бумаги.
Сейчас в Интернете можно увидеть много фильмов работы с песком, где используется подсветка и экран, на который проецируется изображение. На уроке я использую манку вместо песка, а для основы кладу черный лист бумаги на дно коробки из - под конфет. Для рисования можно предложить темы: свободный рисунок, сотворение мира, иллюстрация сказок, мифов, пейзаж, стороны света…Работа с манкой не требует особых знаний. Урок строится как обычно. В водную часть следует включить выполнение разных манипуляций с манкой, позволяющих почувствовать материал и получить удовольствие от контакта с ней. В основной части дети создают индивидуальные композиции из манки. На уроке читаю миф или сказку. В процессии чтения дети наносят фон на лист бумаги, изображающий землю и небо, а потом уже в зависимости от воображения этот лист заполняется понравившимися персонажами. Рисунки детей зависят от того, насколько образно изложена вами как педагогом данная тема. За время работы ни у одного из моих учеников, не возникло проблем в рисовании, нет боязни, совершить ошибку. Единственный практический совет-это использовать коробки от конфет по больше. **Второй вариант** (Лист ватмана А3, стекло А3 и тарелки с песком).
Часто использую жестовое рисование. На уроке можно поиграть с детьми, чтобы снять страх перед изобразительной деятельностью и создать зону комфорта и безопасности изобразительной деятельности. Например, можно дать задание, что бы ребенок показал руками свой будущий рисунок, а одноклассники пытались угадать, либо всем даётся задание с закрытыми глазами жестами изобразить главного героя картины.
Используя методику рисования по схеме (скелет), каждый ребенок может нарисовать понравившегося героя, так как схема дает ребенку опору, и он пробует нарисовать дальше. Поэтому слова «не могу» и «не хочу» на таких занятиях вы не услышите.

Арт-терапевтические занятия на фоне искреннего интереса и доброжелательного отношения педагога к ученику помогают скорректировать, его негативные эмоциональные состояния, такие как тоска, гнев, страх, тревожность, передавая эти переживания в художественных образах.
Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «я» ребенка отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно рисует, лепит, конструирует. Продукты художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания. Поэтому невербальные средства творческого самовыражения часто являются единственной возможностью для отражения и прояснения сильных переживаний. Особенно эта проблема актуальна для детей в первые годы обучения. В этот период происходит формирование контекстной и диалогической речи, совершенствуется общение. В связи с этим у младших школьников по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, вербализации чувств и мыслей. Однако они с удовольствием «говорят» невербальной, посредством визуальной и пластической экспрессии, рисунка.

Модель арт-терапевтического занятия
Структура занятия предложенная Л.Д.Лебедевой наиболее приемлема для школьной практики именно её я использую в своей работе.
1. Настрой
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная изобразительная деятельность.
4. Этап вербализации
5. Коллективная работа (театрализация, драматизация)
6. Рефлексивный анализ.
Предложенная модель позволяет логически выстраивать последовательность этапов технологии арт-терапевтического занятия, является технологической основой в рамках личностно-ориентированного подхода.
Арт-терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и задачами занятия. Используются разнообразные изобразительные средства и материалы.
Приведу пример:
Цели: Знакомство с изобразительными материалами, их свойствами, овладение техникой работы «рисование пальцами». Развитие коммуникативных навыков в процессе совместной творческой деятельности. Предлагаемая арт-терапевтическая техника, основанная на работе цветом с использованием пальцев и ладони рук, способствует развитию мелкой моторики рук, тактильной чувствительности в выражении эмоций и чувств.
С детьми, я при знакомстве, выполняю коллективную работу «Рукопожатие цветом». Историк В.Есаков отмечал, что изображение руки – один из самых распространенных мотивов наскальной живописи на земле. Древние люди оставляли отпечатки на скалах, детям предлагалось оставить отпечатки на увлажненном листе бумаги каждый оставляет свой отпечаток руки, которая может закрываться (перекрываться) другой. Я первой оставляю свой отпечаток, показывая как это лучше сделать. Следует обратить внимание детей на красивое смешение цветов.
Педагогу необходимо понаблюдать за поведением детей.
1. Настрой
Создание положительной эмоциональной атмосферы, доброжелательности и доверия.
Каждый пожимает руку соседу с пожеланиями и приветствиями.
2 .Индивидуальная работа.
Предлагается, что ни будь выразить красками без помощи кисточки используя пальцы или всю ладонь. На увлажненной бумаге дети выполняют рисунок красками, используя любимые цвета. Ребенку необходимо придумать название картине.
3. Коллективная работа или работа в парах
Участники рассматривают работы друг друга и соединяются в пары. Наблюдая за процессом работы, педагогу важно отметить положительные моменты кто лидер кто ведомый…
4. Участники попарно садятся в круг, разместив в центре образовавшегося пространства свои работы. По желанию пары обмениваются мнениями о том, как проходило общение получилось ли сотрудничество, насколько их действия были согласованы. Можно сравнить эмоциональные состояния в процессе индивидуальной работы и в парах, когда дети чувствовали себя более свободно.
Участники высказывают свое мнение о чувствах и ассоциациях, которые они испытали в процессе совместной работы, какие этапы вам больше всего запомнились. Желают дальнейших успехов друг другу.
Арт-терапия обладает диагностическими возможностями, но не является методом диагностики. Следует осознавать, что постоянно использовать в полном объеме данную технологию на уроках изобразительного искусства не получится это все же деликатный, гуманный способ наблюдать за ребенком, лучше узнать его интересы и выявить волнующие его проблемы. Но если каждый педагог ответственно отнесется к вопросу психоэмоционального состояния каждого ученика, мы сможем уберечь детей от необдуманных поступков.

Многие из нас, не осознавая того применяют в своей практике приемы арт- терапии.

Из всех материалов, которые я использую, работая с детьми, соленое тесто, несомненно, мой самый любимый материал. Потому что он обладает мягкостью, гибкостью и привлекателен для детей любого возраста. С соленым тестом каждый ребенок может стать мастером. Глина, пластилин, тесто – являются признанными психотерапевтическими средствами.

Союз человека и пластического материала дает удивительные результаты: благодаря лепке человек может научиться управлять собой.

У **арт-терапии** многовековая история. Её «крестным отцом» считается французский мыслитель XVIIIвека Жан Жак Руссо. Он верно подметил, что для того, чтобы понять ребенка, надо понаблюдать за его игрой. Работа с пластическим материалом, как и любая арт-терапия, не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, здесь практически невозможно сделать ошибку. Лепка дает возможность ребенку почувствовать себя творцом, это одно из лучших средств, при работе с эмоциями. Гибкость, податливость пластических материалов позволяет отразить в своём произведении любые чувства и изменять их в процессе взаимодействия, то есть даёт возможность «управления чувствами».

«Приобретая пластичную форму, эмоция попадает в ловушку. Мы не убегаем от неё. Наоборот, она остается у нас в сжатой отвердевшей информации… Можно взглянуть на пластическое выражение эмоции, взять фигурку в руки. Фактически мы взяли свою эмоцию в руки. Это и есть самоуправление». Р. и Т. Чураевы.

Лепить может каждый. Лепка восприимчива к чувствам, она эффективно отражает гнев, агрессию, страх, тревогу, вину, тем самым снижая вероятность проявления их в реальной жизни. Пластичность материала позволяет вносить изменения в работу и «исправлять» эмоциональное состояние. Лепка развивает моторику рук, кинестетические ощущения или мышечные прикосновения. Ребенок начинает общаться через «чудеса творения» и его состояние проявляется наиболее отчетливо.

Особенно важна лепка для тех детей, которым трудно «выговориться», кому трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности. Подготовка теста к работе, сама лепка снижает или убирает сопротивление и дает возможность увидеть решение проблемы. Лепка позволяет мягко отреагировать, переработать и осознать возникшую конфликтную ситуацию.

Дети, испытывающие потребность в улучшении самооценки, получают необыкновенные ощущения «Я» в процессе использования пластичного материала. По наблюдениям, болтливым детям лепка помогает избавляться от избытка слов, а у малышей с задержкой речевого развития стимулируется словесное выражение своих эмоций. Агрессивный ребенок может дать выход своей агрессии. Дети, испытывающие чувство неуверенности и страха, занимаясь лепкой, обретают чувство контроля и владения собой.

Почему так происходит? Соленое тесто – это мягкий, податливый и легко изменяющийся материал. Крайне трудно сделать ошибку при работе с тестом, зная основные приёмы и технологию.

Для того, чтобы лепка помогла ребенку, надо помочь малышу подружиться с соленым тестом. Прежде всего, не оставляйте сына или дочку один на один с незнакомым материалом. Покажите, как изготавливается тесто из муки, соли «экстра» и холодной воды. Как тесто можно окрасить в разные цвета при помощи, растворенной в воде гуаши. Что основными элементами лепки является шар, конус, цилиндр.

Когда ребенок почувствует и освоит фактуру теста, начнется процесс творчества. Шедевров поначалу ждать не придется, тем более, если пустить ребенка в «свободное плавание». Вы должны помочь освоить последующие этапы работы с тестом. Замысел, последовательность и правильность изготовления элементов, доработка при помощи склеивания и заглаживания отдельных частей, сушка, оформление в рамку. Закончив работу, расспросите малыша, что ему понравилось делать больше всего, о чем он думал в этот момент, какие чувства испытывал? Очень часто это помогает ребенку поделиться с вами какими-то своими переживаниями, о которых вы не подозревали, а он не мог или не хотел рассказывать.

Доверительные и теплые отношения помогут вам не только наладить контакт, но и понять необходимость отношения к ребенку как к личности. Юный скульптор в любом случае заслуживает похвалу, а его поделки – почетное место на полке.

Любое творчество помогает обрести душевное равновесие – как взрослым, так и детям.