

Социально-эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии.

Е.И. Вирясова,

член ФПО России,

специалист в области интермодальной
терапии творческим выражением

Сегодня мы живём в очень непростом мире. Жизнь нас ставит в сложные ситуации, требующие адекватных решений. Только уверенный в себе, в своих возможностях человек может добиваться высоких результатов, развивать творческие способности и активно самовыражаться. С этим многие не справляются, испытывая страх, тревожность, у них появляются трудности в общении, агрессивное реагирование при взаимодействии.

Поэтому одной из актуальных проблем сегодня является изучение эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

« Детство – золотой век эмоционального в нас», - отмечает В.В. Зеньковский. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны понимать эмоциональное состояние другого и управлять собственными эмоциями. Распознавание и передача эмоций – сложный процесс, требующий от ребёнка определённых умений и навыков. Выражение ребёнком своих чувств – важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития.

Социально-эмоциональное развитие можно отнести к глобальным проблемам дошкольного детства, если иметь в виду решающую роль социальных условий в становлении личности. Именно они формируют атмосферу внутреннего эмоционального благополучия ребёнка в конкретной ситуации.

Социализация – это процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, системы социальных связей и отношений, необходимых ему для жизни в обществе. Социализация предполагает активное участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений, в формировании определённых социальных ролей и функций. Социально – эмоциональное развитие – это процесс, во время которого ребёнок усваивает ценности, традиции, культуру общества или сообщества, в котором ему предстоит жить. Играя, занимаясь, общаясь с взрослыми и сверстниками, он учится жить рядом с другими, учитывать их интересы, правила и нормы поведения в обществе, то есть становится социально компетентным.

Социально – эмоциональное развитие оказывает влияние и на содержание, динамику познавательных процессов.

Такие выдающиеся учёные (Божович Л.И., Выготский Л.С., Запорожец А.В., Зеньковский В.В, Леонтьев А.Н., Лисина М.И., Рубинштейн С.Л., Эльконин Д.Б. и другие) едины во мнении, что социальное развитие ребёнка необходимо для становления его личностных, индивидуальных особенностей, формирования нравственных общечеловеческих ценностей.

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. Помочь ребёнку-дошкольнику научиться преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, создавая возможности для самовыражения, что, в свою очередь, помогает ребёнку адаптироваться к непростым жизненным условиям в современном обществе.

Работа над этими проблемами способствовала поиску новых технологий в работе с детьми. Наиболее приемлемыми, являются сказкотерапия и арт-терапия.

Открыть своё сердце навстречу добру учит нас сказка. Наверное, нет такого психологического, психотерапевтического направления, которое обошлось бы без использования сказки.

Основные возможности сказкотерапии заключаются в следующем: интеграция личности, развитие творческих способностей и адаптивных навыков, совершенствование способов взаимодействия с окружающим миром, а также обучение, диагностика и коррекция.

Задачи сказкотерапии:

- **развивать речь детей;**
- **выявлять и поддерживать творческие способности;**
- **снижать уровень тревожности и агрессивности;**
- **развивать способность к эмоциональной регуляции и естественной коммуникации;**
- **развивать умение преодолевать трудности и страхи;**
- **формировать навыки конструктивного выражения эмоций.**

Арт – терапия представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. «Арт – терапия» в научно – педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива художественными средствами деятельности.

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.

Задачи арт – терапии:

- **развивать и совершенствовать внимание, память, мышление, восприятие, воображение;**
- **изучать свой опыт, необходимый для жизни, с необычной позиции;**
- **развивать важные социальные навыки, учиться конструктивному общению, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства;**
- **осваивать новые роли и проявлять разные качества человека, а также наблюдать за тем, как изменения собственного поведения влияют на окружающих;**
- **повышать самооценку;**
- **развивать навыки принятия новых и полезных решений;**
- **снимать напряжение, расслабляться, выплёскивать негативные мысли и чувства;**
- **реализовывать способности к творчеству.**

Показания для проведения детской арт-терапии:

- упрямство;
- агрессия;
- страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;
- частая смена настроения;
- задержки речевого и психического развития;
- кризисные ситуации;
- трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;
- возбудимость или апатичность;
- изменение места жительства;
- подготовки к детскому саду / школе и периоде адаптации;
- потери родительского контроля над ребенком, непослушании.
- застенчивости и неуверенности в себе;
- агрессивность;
- гиперактивность;
- трудности в школе и т. д.

Основные принципы занятий арттерапией:

1. Желание ребенка - основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.
2. Поощрение и благодарность ребенку.
3. 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.
4. Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого 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.
5. 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.
6. 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.

7. Главное - получать удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления.

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

Арт – терапевтические средства.

Если говорить о классической, то она включает в себя только визуальные виды творчества:

- рисование;
- лепка;
- живопись;
- графика;
- фотография.

Но к современной арт – терапии можно отнести также:

- игротерапию;
- изотерапию;
- сказкотерапию;
- оригами;
- маскотерапию;
- драматерапию;
- музыкотерапию;
- цветотерапию;
- песочную терапию;
- танцевально – двигательную терапию и т.д.

Одно из арт – терапевтических средств – рисование. Может использоваться, как в индивидуальной, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении у ребёнка и осознании им трудновербализуемых проблем и переживаний. Выбирая тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребёнка, концентрацию его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции детских страхов.

Используются следующие методики:

- **свободное рисование** (каждый рисует, что хочет) – рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе, тема выбирается членами группы самостоятельно;
- **коммуникативное рисование** – группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара рисует на определённую тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок, при обсуждении обращается внимание на чувства, мысли по поводу процесса рисования;
- **совместное рисование** – несколько человек или вся группа рисуют на одном листе, обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада;
- **дополнительное рисование** – рисунок посылается по кругу, каждый добавляет что-то своё.

Условия подбора техник и приемов создания изображений

Рисуночные сессии с дошкольниками не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Перечислим условия подбора техник и приемов создания изображений, от которых зависит успешность арт-терапевтического процесса с детьми.

Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффективности.

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Сталкиваясь с трудностями, пусть даже мнимыми, дети реагируют привычным для них образом. Как правило, психологу приходится иметь дело с детьми, которые на препятствия реагируют разными формами защиты. Наличие трудностей любого плана – учебных, коммуникативных, эмоциональных, семейных, перед которыми ребенок чувствует себя слабым и незащищенным, когда-то спровоцировало появление проблем, с которыми внимательные родители впоследствии обратились к детскому психологу. Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

Условие 2. 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 3. 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.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т.д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек.

Приемы работы: изобразительные техники

Техника марания.

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках дошкольников, выполненных в абстрактной манере, имеющих схожесть с рисунками доизобразительного периода. Определение «марание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов.

Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Их можно облечь в привлекательную для детей форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, нарисованный на полу.

Марания по внешнему виду порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в

обычной жизни поступков, позволяет ребенку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки мараний исключает и саму оценку. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения.

Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Как мы уже отмечали, часто в ходе мараний дети отказываются от кисточек, губок и начинают рисовать пальцами и ладонями. Новизна мараний, необычность, и в то же время, естественность, родство детской природе способствуют тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и табу.

Марания могут проходить не только в виде непосредственных раскрашиваний, размазываний и т.д., они могут стать частью изобразительных техник (например, монотипии, которая будет описана ниже, или акватуши). Последняя техника — акватушь — проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его подсыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью (последняя сохнет быстро, если ее слой не слишком толст). Затем рисунок опускается в воду. В воде гуашь почти смывается, а тушь — лишь частично. В результате на черном фоне остается тонированный рисунок с размытыми контурами. Весь процесс, каждый его этап удерживает интерес создателей. При помощи акватуши дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Результат мараний может иметь весьма привлекательный вид, либо наоборот, представлять собой бурое бесформенное пятно (рисунок 7). Иногда ребенок замазывает краской всю поверхность листа, тщательно уничтожая пробелы и щели возле кромки. При этом бумага под силой нажима может вытираться до образования катышков или даже протираться до дыр. Нельзя сказать, что ребенок действует спонтанно, так как он нацелено достигает результата — абсолютно закрашенной или деформированной поверхности. Временами в процессе мараний ребенок наливает из банки для полоскания кистей или выжимает из губки воду на поверхность листа, стекла. Вода так же, как и краски, служит материалом для мараний. Часто случается, что возникшее на листе изображение, которое можно назвать действительно красивым, интересным, экспрессивным, замазывается сверху безобразными, разрушающими зримый образ пятнами, шлепками, разводами. Результат создания зримого образа для автора имеет субъективную оценку, и она может не совпадать с оценкой других. Порой, начиная рисовать яркими красками, ребенок переходит на темные цвета, или смешивает собранные на листе краски в одно бурое пятно. Стремление к удовольствию от контакта с водой и грязью естественным образом раскрывается, когда ребенок испытывает психологическую безопасность и расслабляется.

Работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

Штриховка, каракули

Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта и пр.

Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Штриховки и каракули могут иметь различное воплощение:

- заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности) ;
- рисование отдельных линий или их сочетаний (передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной, испугавшейся линии, ссоры; так же появляются волны, лучи солнца, ветер, языки огня, взрывы, препятствия) ;
- изображение объектов и символов в ритмической манере.

Графические линии могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

Чиркать можно, используя технику «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт. Наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку!

Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве зачина арт-занятия.

Штриховки и мараания происходят в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

Монотипия

Базовая графическая техника, описанная в брошюре О.А. Никологорской и Л.И. Маркус «Излечивает гнев и заполняет время», заключается в следующем. На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.

Название «монотипия» произошло от греческого слова «monos» – «один», так как отпечаток в этой технике получается только один. Если хочется что-то изменить или

улучшить, нужно изготовить новый «оригинал», то есть нарисовать все заново.

Традиционная техника печатного художественного изображения в арт-работе с дошкольниками и младшими школьниками может быть модифицирована.

На одном и том же листе можно делать несколько оттисков. Если после получения отпечатка ребенок продолжит рисовать на той же основе и повторно приложит лист с оттиском, рисунок изменится, вдохновляя автора на новое творчество. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата.

При желании возможно «прописать» готовый отпечаток – дорисовать или приклеить сверху нужные элементы для завершения образа.

Известная всем работникам детских садов «кляксография» — это тоже вариант монотипии. Лист сгибается пополам, и снова раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения). Можно нанести краску непосредственно около линии сгиба, либо в другой части половины листа – от этого будет зависеть, сольются ли оригинал и будущий оттиск в одно целое или между ними будет расстояние, как между двумя разными изображениями. Затем лист снова сгибается и плотно проглаживается ладонью. Краска симметрично отпечатывается на другой половине листа. Сложенный лист раскрывается, и перед взором оказывается ЧТО-ТО!

Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки!

Можно получать разные оттиски:

- ☐ если проглаживать верхний лист с разным нажимом;
 - ☐ если на оригинал наносить много/мало краски;
 - ☐ если, наложив лист на оригинал, слегка/сильно сдвинуть его
- полученные в результате разводы дают богатый материал для детских фантазий. Часто бывает, что, проглаживая верхний лист, ребенок оставляет на его тыльной стороне следы испачканных краской рук. Эти случайно появившиеся разводы могут привлечь ребенка не меньше, а то и значительно больше, чем сам оттиск. И дальнейшая активность развернется именно здесь – пальцы будут целенаправленно окрашиваться, а краска вытираться о лист бумаги. Для ребенка это собственный, придуманный им, способ рисования. Для психолога – организованное самим ребенком условие избавления от гиперсоциализации, подавленности и страхов, укрепления уверенности в себе. Ребенку задается вопрос, какое из изображений ему нравится больше, выбранный вариант получает название и внимание автора, взрослого, других детей.

Рисунок на стекле.

Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в мастерской (техника безопасности).

В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) 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 больших размеров, например, 25х40см или 40х70см, – на них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети.

Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Такая манера характерна для детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих проблемы аффективно-личностного плана. Пространство активности ребенка расширяется за счет вытекания воды за пределы стекла. К тому же консистенция воды значительно отличается от краски. Меньшая плотность и текучесть увеличивают скорость манипуляций, убирают статику и конкретику изображений.

За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Только наброски, игра, можно не нести ответственности за результат, так как результата и нет. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний о свершившемся, которое уже не изменить.

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. Раскрывает детей, «задавленных и затюканных» замечаниями учителей и родителей, учебными неудачами, нагрузкой, непомерными требованиями. 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.

Почти во всех перечисленных выше способах создания изображений имелись комментарии о спонтанном переходе детей на рисование пальцами и ладонями.

Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество,

переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок. Это целый ритуал!

Ценность рисования пальцами с точки зрения диагностики индивидуальности описывается психологом Асей И. Кэйдис. В качестве сильных сторон метода перечисляются:

- ☐ свобода от двигательных ограничений;
- ☐ свобода от культурного влияния;
- ☐ свобода от социального давления;
- ☐ отсутствие проблем эквивалентных форм.

Все эти особенности значимы для успешного арт-терапевтического процесса.

Ради достижения изобразительных эффектов нанесением краски непосредственно ладонями и пальцами от ребенка не требуется развитой мелкой моторной координации. Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми. Толщина пальцев уже сама по себе не предполагает создание тонких мазков, линий.

Рисование пальцами и ладонями не подвержено влиянию стандартных шаблонов. Так рисовать детей не учат ни в детском саду, ни в школе. Поэтому такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка.

Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

У одного и того же ребенка каждый процесс и продукт рисования пальцами не похожи на предыдущие. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т.д. Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге.

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом, который может иметь широкий диапазон от ярко отрицательной до ярко положительной. Новый опыт эмоционального принятия себя в процессе рисования, пробы несвойственных ребенку характеристик поведения, расширяют и обогащают образ Я. Далеко не все дети, по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те,

в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

Рисование ладошкой.

Ребёнок опускает в гуашь ладошку или окрашивает её с помощью кисточки и делает отпечаток на бумаге. Отпечаток дорабатывается кистью до получения более точного изображения.

Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами).

Каждую осень в конце сентября я собираю желтые, красные, рыжие листья, высушиваю их на подоконнике, складываю в картонную коробку с отверстиями для вентиляции. Сухие листья приносят много радости детям. Даже если вы не производите с ними никаких действий, а просто держите их в ладонях, перцептивные впечатления после привычного пластика, полиэстера и ДСП вызывают сильный эмоциональный отклик. Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь.

С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клею, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изображения на тонированной и фактурной бумаге.

Даже когда дети пытаются изобразить что-то опредмеченное, например, Чебурашку или машину, изображение получается «лохматым», пушистым, малоразборчивым, но при этом эффектным и привлекательным.

Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена), сахарного песка, вермишели и т.д. В частности, если в кабинете психолога есть песочница, бывают случаи инициативного использования песка. Маленькие дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы либо прямо из емкости для хранения, либо целыми горстями. Очень часто дети засыпают всю поверхность листа крупой, даже если до этого нанесли совсем немного клея. При стряхивании лишних материалов изображение все равно останется только в месте приклеивания.

Рисование сухими листьями или сыпучими продуктами захватывает окружающее ребенка физическое пространство. Материалы рассыпаются, разлетаются вокруг рабочего места, покрывают поверхность стола, пола. Легкие и хрупкие сухие листья в руках превращаются в мелкую труху. Дети набирают их снова и снова, сгребая в кучки со всей поверхности, до которой дотянулись, и которую смогли «отбить» у соседей. Перемешанные между собой и раскиданные сыпучие продукты, труха листьев по своей внешнему выражению — сор, который в обыденности аккуратно выметается,

выбрасывается, от которого детей приучают избавляться, к которому не разрешают прикасаться.

Когда занятие заканчивается и дети уходят из арт-комнаты, взору открывается помещение, закиданное ровным слоем мусора. Именно этот момент и есть та временная точка, в которой карета превращается в тыкву, а сыпучие материалы – в мусор. До него обстановка арт-помещения является креативным пространством, необходимым для творческого самораскрытия личности. Обстановка помогает детям приобретать новый опыт свободной активности, а манипуляции с сыпучими материалами — в социально разрешенной форме удовлетворять деструктивные влечения в обход социальных барьеров и догм.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Рисование предметами окружающего пространства.

На моем опыте дети рисовали мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для психолога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!

Предложения по новому использовать неизобразительные материалы может исходить и от психолога. Целенаправленное «раскачивание» двигательных и функциональных стереотипов создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости — в частности, от ритуалов, — повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей.

Трехмерные изображения из газет (фольги, слюды).

Бесплатные рекламные газеты (прошу прощения у издателей) – это популярный расходный материал, которого очень много у всех владельцев почтовых ящиков. В семьях его используют для бытовых нужд: обертывания и прокладывания вещей при хранении, укрывания поверхности стола во время рукоделия или ремесленничества. Рекламные газеты – это незаменимый помощник во время ремонта квартиры и хозяйственных дел на даче. Прямое назначение рекламных газет быстро обесценивается в виду их регулярного появления в почтовом ящике, вновь и вновь. И отношение к рекламным изданиям такое же, как к компьютерному спаму, – скорее обреченное, чем радостное.

Во время творческих действий с газетами и скотчем создается образ, вызывающий положительный отклик у ребенка. Даже деструктивные акты разрывания, комканья,

стискивания бумаги нацеливаются именно на созидание Нового. Можно сказать, что из «мусора» возрождается «ценность», из Ничего создается Что-то, также как в процессе арт-терапии из неуверенного, робкого, пугливого, затюканного постоянными придирами и нападками ребенка возрождается Личность.

Дети легко абстрагируются от рекламно-информационного назначения газет, а в нашем случае воспринимают их, в крайнем случае, как бумагу, на которой можно поискать картинки. Как и при создании изображений на плоскости, дети не получают от взрослого готового образца, к которому надо стремиться в ходе изготовления творческого продукта, но перенимают способы действий, диктуемых свойствами материалов. В данном случае – свойствами газетной бумаги. Она легко мнется, рвется, режется, складывается, заматывается, скручивается. Она тонкая, но при необходимости удерживает форму. К ней надежно приклеивается скотч, на нее хорошо ложится гуашь.

Внешний вид созданного продукта может получиться самым разным – от двумерных плоских силуэтов, до многоярусных пышно украшенных конструкций. Это зависит от возраста детей, воплощаемой идеи (или идей), количества создателей, стратегии психологического руководства. Взрослый может принимать участие в изготовлении творческого продукта, но стратегия взаимодействия с детьми и степень оказываемой детям помощи должны быть определены задачами данной арт-сессии.

Соответственно его роли по степени участия можно определить как «партнер», «ассистент», «наблюдатель».

Восковые мелки, свеча и акварель.

Ребёнок рисует восковыми мелками (свечой) на белой бумаге. Затем тонирует лист акварелью в один или несколько цветов. Изображение, нарисованное мелками, остаётся незакрашенным.

Цветной граттаж.

Ребёнок натирает свечой лист бумаги так, чтобы он весь был покрыт слоем воска. Затем лист тонируется слоем гуаши, контрастным по цвету, с добавлением жидкого мыла. После высыхания краски палочкой процарапывается рисунок.

Набрызг.

Ребёнок набирает краску на кисть и легко ударяет ею о картон, который держит над бумагой. Краска разбрызгивается.

Основные формы организации совместной изобразительной деятельности.

Совместно – индивидуальная форма – индивидуальные работы участников, создаваемые согласно единому сюжету на завершающем этапе становятся частью общей композиции.

Совместно – последовательная форма – работа по очереди, по принципу эстафеты.

Совместно – взаимодействующая форма – самая сложная в плане организации, когда работа выполняется всеми участниками одновременно, согласование их действий осуществляется на всех этапах .

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.

О возможностях арт-терапии, системе построения занятий можно узнать из следующих источников:

Алябьева Е. А. "Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста".

Васькова О.Ф., Политыкина А.А. «Сказкотерапия. Как средство развития речи детей дошкольного возраста».

Грабенко Т. М Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. " Чудеса не песке. Песочная игротерапия".

Давыдова Г. Н. "Пластилинография для малышей".

Давыдова Г. Н. " Нетрадиционные техники рисования в детском саду часть I и II."

Жукова О. Г, Дьяченко И. И. «Волшебные ладошки», «Волшебные краски».

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Тренинг по сказкотерапии».

Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Киселёва М. В. " Арт- терапия в работе с детьми»

Ковалец И. В. " Азбука эмоций"

Лебедева Л. Д. " Практика арт-терапии: подходы, диагностики, система занятий"

Лыкова Е. " Изобразительная деятельность в детском саду"

Малахова А. Н. " Небесное путешествие"

Никифорова Л. А. " Вкус и запах радости"

Сакович Н. А. " Практика сказкотерапии"

Утробина К. К., Утробин Г. Ф «Увлекательное рисование методом тычка»

Фатеева А. А. «Рисуем без кисточки».

Юрчук Е.Н. «Эмоциональное развитие дошкольников»

Из опыта работы.

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста: дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции, хотя само слово «эмоция» не вводится, оно заменяется более доступным для ребенка этого возраста понятием «настроение». И, конечно же, они с огромным удовольствием выполняют практические задания, играют.

Поэтому уже с детьми 4-5 лет (средние дошкольные группы) мною проводится цикл тренинговых занятий, направленный на формирование психологической компетентности с использованием средств сказко – и арт – терапии. Основная цель данных занятий: создание условий для естественного психологического развития детей. На занятиях осуществляется знакомство детей с миром эмоций, формирование умения выражать эмоции и их распознавать и находить способы преодоления негативных состояний. Методы сказко – и арт – терапии используются как часть занятия.

В процессе развития ребёнка старшего дошкольного возраста происходят изменения в его эмоциональной сфере, меняются его взгляды на мир, отношения к окружающим. Способность ребёнка осознавать и контролировать свои эмоции возрастает, но сама по себе эмоциональная сфера не развивается. Её необходимо развивать, знакомить детей с элементами техники выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств, способствовать приобретению навыков саморасслабления. Очень важен словесный язык чувств, который обозначает эмоциональное состояние. Называние эмоций ведёт к эмоциональному осознанию ребёнком себя, а также к развитию эмпатии, пониманию и сопереживанию чувствам другого, что, в свою очередь ведёт к успешной социализации ребёнка, освоению навыков коммуникативного общения. Актуальность данной темы: в современном мире нам помогут выжить любовь, доброта и терпимость. И воспитывать эти качества у детей необходимо именно в дошкольные годы.

Использую в работе цикл тренинговых занятий, направленный на развитие конструктивных навыков общения для детей старшего дошкольного возраста с применением арт-терапевтических средств.

Цель данного цикла занятий: развитие коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста, профилактика эмоциональных нарушений.

Ожидаемые результаты.

- 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.

На выходе участники должны повысить уровень творческих способностей, осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Коррекционно - развивающие занятия проводятся раз в неделю с подгруппой детей (группа не более 10 человек) с ноября по апрель.

Методы исследования проблемы:

- методика исследования самооценки детей дошкольного возраста «Лесенка» (модификация методики авторов М.Лисиной и Я.Коломенского).
- методика «Рисунок человека» (К.Маховер).
- методика «Кактус»

Результативность работы

Исследуя самооценку детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» были получены следующие результаты.

На начало учебного года выявлены дети:

- с завышенной самооценкой – 31 человек (62%)
- с адекватной самооценкой - 11 человек (22%)
- с заниженной самооценкой - 8 человек (16%)

На конец учебного года выявлены дети:

- с завышенной самооценкой – 19 человек (38%)
- с адекватной самооценкой – 28 человек (56%)
- с заниженной самооценкой – 3 человека (6%)

Методика «Рисунок человека» (К.Маховер).

Обследуя на начало года, детей старшего дошкольного возраста было выявлено:

58 % детей, имеющих негативное эмоциональное состояние средней степени (заниженная самооценка, наличие агрессивных, тревожных проявлений, сложностей в межличностном взаимодействии); к концу учебного года этот показатель изменился:

43% детей имели проявления негативного эмоционального состояния.

Методика «Кактус»

Цель: выявление наличия агрессии, её направленности и интенсивности.

На начало учебного года выявлено:

23 человека (46%) подвержены проявлениям агрессивности, частыми проявлениями в эмоциональной сфере детей являются неуверенность (зависимость) и тревожность.

К концу учебного года выявлено:

14 человек (28%) выражают агрессивность, снижается уровень неуверенности (зависимости), возрастают проявления оптимизма и открытости.

Цикл развивающих занятий по развитию коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с применением арт-терапевтических средств

Цель данного цикла занятий: развитие коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста, профилактика эмоциональных нарушений.

№	Задачи	Содержание
1	1.формировать социальное доверие; 2.создавать атмосферу безопасности, доверия и принятия; 3.развивать коммуникативные навыки.	1.Приветствие «Меня зовут», «Мне нравится...»; 2.Игровое упражнение «Паровозик с именем»; 3.Упражнение «Почта»; 4. Игровое упражнение «Привет Другу»; 5.Собираем добрые слова»; 6.Игровое упражнение «Ручейки и озёра»; 7.Ритуал прощания «Всем, всем, до свидания!»
2.	1.создавать атмосферу безопасности, доверия и принятия; 2.развивать групповую сплочённость, представления об уверенности – неуверенности; 3.развивать саморегуляцию, умение снимать эмоциональное напряжение; 4.формировать умение передавать аффективные состояния в движении, мимике, словами.	1.Приветствие «Волшебный клубочек»; 2.Психомышечная тренировка «Жираф»; 3.Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга» (совместное обсуждение по содержанию); 4.Продуктивная деятельность «Ожившие линии»; 5.Упражнение «Ассоциирование»; 6.Ритуал прощания «Мы вместе»
3.	1.устанавливать доброжелательную атмосферу в группе; 2.формировать позитивное отношение ребёнка к своему «Я»; 3.повышать степень самопринятия; 4.расширять представления об эмоциях и различных эмоциональных состояниях.	1.Ритуал приветствия «Имя – движение»; 2.Упражнение «Ворота»; 3.Упражнение (в кругу с мячом) «Что ты умеешь делать лучше, чем взрослый»; 4.Упражнение «Назови настроение»; 5.Аутотренинг «Солнечный зайчик»; 6.Продуктивная деятельность «Нарисуй домик для солнечного зайчика»; 7.Ритуал прощания «Круг друзей».
4.	1.развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности; 2.развивать умение преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение; 3.обучать приёмам саморегуляции.	1.Ритуал приветствия «Волшебный клубочек»; 2. Рассматривание пиктограммы «Радость»; 3.Этюд «Встреча с другом»; 4.Ролевое проигрывание ситуаций; 5.Прослушивание песни «Дружба»; 6.Продуктивная деятельность «Мои друзья»; 7.Упражнение «Похвалилки»; 8.Игровое упражнение «Свёрточек»; 9.Ритуал прощания «Круг друзей».

5.	1.развивать способности к согласованному взаимодействию; 2.помогать осваивать навыки установления контактов с сверстниками; 3.повышать самооценку, снижать уровень тревожности, эмоционального напряжения.	1.Приветствие «Передай улыбку по кругу»; 2.Этюд «Сердитый мальчик – весёлая девочка»; 3.Упражнение «Волшебные колечки»; 4.Разигрывание ситуации «Поссорились – помирились»; 5. Игра «Самая дружная пара»; 6.Упражнение «Рисование песком» (Дети делятся на пары. Первый ребёнок стоит перед песочницей (картон+ванночка с песком), второй – у него за спиной. Второй ребёнок рисует на спине у первого. Первый ребёнок должен отгадать, что изобразили на спине, и нарисовать это песком на картоне (песочнице), затем дети меняются местами); 7.Упражнение «Самый лучший сосед – мой сосед»; 8.Ритуал прощания «Доброе животное».
6.	1.способствовать созданию доброжелательной и комфортной атмосферы, позитивного эмоционального единства в группе; 2. стабилизировать психоэмоциональное состояние детей, способствовать снижению уровня агрессивности в взаимодействии с сверстниками; 3.формировать понимание значимости дружбы, доверия, взаимопомощи, положительных эмоций при взаимодействии друг с другом.	1.Ритуал приветствия «Поздороваемся ладошками»; 2. «Волшебное королевство» (сказкотерапия); 3.Продуктивная деятельность. Рисование картины дружбы методом рисования тестом (дети совместно со взрослым готовят тесто из муки, соли, клея ПВА и краски, затем проходит совместное рисование). 4.Совместное обсуждение картины; 5.Ритуал прощания «Круг дружбы».
7.	1.развивать умение адекватно выражать свои эмоции; 2.формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе; 3.формировать социальное доверие.	1.Ритуал приветствия «Подари улыбку», «Я дарю тебе платочек» (упражнения в кругу); 2.Игра «Магазин вежливых слов»; 3.Упражнение «Стук – стук»; 4.Рассказывание истории «Как котёнок потерялся» (совместное обсуждение поступка); 5.Аутотренинг «Чаша доброты»; 6.Продуктивная деятельность «Моя чаша доброты»(с использованием приёма «восковая свеча и акварель»); 7.Ритуал прощания «Вальс дружбы» (дети танцуют в паре, между ними воздушный шарик, который нужно удерживать).
8.	1.формировать адекватную самооценку, повышать уверенность в себе; 2.развивать ориентацию на позитивную оценку качеств сверстников;	1.Ритуал приветствия «Передай мяч с комплиментом» (упражнение в кругу); 2.Упражнение «Аукцион идей: как справиться с плохим настроением»; 3.Тренинговое упражнение «Я всё могу, я всё умею»; 4.Продуктивная деятельность «Моё настроение» (с

	3.способствовать развитию чувства общности в группе, коммуникативные навыки.	использованием метода кляксографии); 5.Упражнение «Слушай команду»; 6.Ритуал прощания «Дружные ладошки».
9.	1.способствовать развитию эмоциональной сферы детей; 2.создавать атмосферу безопасности и доверия; 3.обучать приёмам саморегуляции, повышать уверенность в себе, развивать воображение.	1.Ритуал приветствия «Солнечные лучики»; 2.Упражнение «Колокольчики»; 3.Игровое упражнение «Чьи ладошки»; 4.Тренинговое упражнение «Полёт в облаках» (снятие мышечного напряжения); 5.Упражнение «Шкатулка сказок»; 6.Продуктивная деятельность «Я в сказке»; 7.Ритуал прощания «Круг друзей».
10.	1. обучать распознаванию и произвольному проявлению чувств; 2. закреплять умение выразительно передавать различные эмоции, развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое; 3. формировать взаимопонимание, умение работать в малых группах.	1. Приветствие «Передай улыбку по кругу»; 2. Игра «Волны»; 3. Упражнение «Куклы»; 4. Игра «Художники» (дети делятся на подгруппы, договариваются, какую эмоцию, какое чувство они будут передавать, затем с помощью грима изображают на лице одного из участников или большой куклы выбранную эмоцию (чувство). Остальные группы должны угадать изображенную эмоцию (чувство) ; 5. Рефлексия; 6. Ритуал прощания «Солнечные лучики».