***Арт-терапия-***

***терапия искусством***

*Лучший подарок, который мы можем сделать ребенку,   
- это не столько любить его, сколько научить его   
любить самого себя".   
Жак Саломе*

В наше время, когда на телевидении, в сказках, компьютерных играх и литературе преобладает жестокость и агрессия, дети зачастую либо замыкаются в себе, не желая общаться, либо наполнены отрицательными эмоциями. Именно поэтому в последние два года своей работы я включила арт-терапию, способствующей успешной адаптации детей дошкольного возраста в условиях временного коллектива, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности.   
 Так что же такое Арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством.   
 Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Как говорила Эдит Крамер - это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

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.   
 У каждой линии и у каждого цвета есть свой характер, свое настроение. С их помощью ребенок передает все, что у него внутри. Все это указывает на то, что 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.  
 Изучая этот вопрос, я обратила внимание на то, что использование методов арт-терапии позволит мне решить сразу несколько задач:

1.Укрепление психического здоровья ребенка, через стабилизацию эмоциональной сферы.   
2.Развитие произвольности, умения управлять своими эмоциями, чувствами.   
3.Развитие внутреннего потенциала и творческой активности ребенка.

В своей работе я использую арт-терапевтические элементы, т.е., упражнения, игры, сказки, позволяющими, создать атмосферу психологического комфорта и эмоционально-чувственного отношения ребенка к окружающему миру.   
 Я стараюсь заинтересовать детей необычными способами и приемами рисования и аппликационного изображения. Это располагает к проявлению творчества, дает возможность ощутить уверенность в себе, и создать ситуацию успеха. В каждое занятие, которое мною проводится с детьми, я стараюсь включаеть арт-терапевтическое упражнение, задание, технику (Приложение №1).  
 Например, игры с цветом: рисуем красками, которые нравятся ребенку; рисуем красками, которые не нравятся. Дети рисуют то, что бы они желали изобразить, то, что они видят в этом цвете. Игры с линиями, так же помогают ребенку выразить свое внутреннее состояние и показать свое настроение, развивают у него понимание своего собственного видения и отношения к происходящему.

Используя для художественной деятельности вырезанные фигурки персонажей или предметов, детям предоставляется полная свобода для их "оживления". Кроме того, арт-терапия - путь к установлению отношений. Средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. В творчестве человек получает новый опыт, который может применить в жизни, облегчая свое общение с другими людьми.   
 Может поэтому моим воспитанникам больше нравится работать всем вместе, обсуждать, планировать, приходить к общему решению, общаться?   
Элементы арт-терапии применяются в различных видах деятельности.   
С каким восторгом и как по-разному каждый ребенок воспринимает богатство красок и событий окружающего мира. Какие необыкновенные возможности таит в себе детская душа? Для меня стало очень важным понять маленькое "Я", почувствовать скрытые тайны, которые возможно малыш преодолевает в одиночку, не упустить нужный момент, чтобы протянуть ему вовремя руку и вместе отправиться в нелегкий путь переживаний, восторга, грусти и радости. Это - путь в страну эмоций, получаемых от соприкосновения с искусством.

Эта волшебная страна - арт-терапия. 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 ключи к. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

Основным видом арт-терапии в своей работе я использую изотерапию, дополненную игрой, сказкой, музыкой, упражнениями на развитие мелкой моторики руки, коммуникативных способностей, сенсорное развитие. А почему именно этот вид?

Во-первых, рисунок позволяет проводить первичную диагностику состояния эмоциональной сферы человека.

Во-вторых, уже сам процесс рисования выполняет профилактическую и терапевтическую функции, приводя в баланс внутреннее состояние физических, психических и эмоциональных качеств в развитие ребёнка, и в этом процессе “ведущий” сам ребёнок.

В-третьих, при рисовании у ребёнка происходит развитие сложных движений кистей рук (в частности, вращательных) и тактильной чувствительности (осязания), производственного мышления, зрительно-моторной координации и глазомера.

В-четвёртых, рисование стимулирует развитие левого, образного полушария головного мозга ребёнка (следовательно, и образного мышления).

В-пятых, возможность показать плоды своего труда другим (например, вывесить рисунок на стену для всеобщего обозрения) наполняет душу ребёнка положительными эмоциями через осознание своего творчества, уникальности своего произведения, гордости за него и, в конечном счёте, за себя как автора.

Таким образом, дополнительно способствует формированию положительной самооценки ребёнка и его позитивного отношения к окружающему миру, развивает сенсорные способности, влияет на эстетическое развитие. В ходе взаимодействия с детьми “отрабатываются” проблемы эмоционально-личностной сферы.

Главная цель занятий с элементами арт-терапии является достижение психологического здоровья ребёнка и развития его творческого потенциала.

Творчество – это не что иное как раскрытие и реализация в человеке собственной индивидуальности. У детей рано складывается своя «картина мира». При всём своём несовершенстве она имеет важное преимущество – целостность.

Воображение, тесно связанное с эмоциями и всеми психическими функциями, - восприятием, вниманием, памятью, речью, мышлением, - не только значительно углубляет и расширяет процесс познания, но и оказывает влияние на становление личности в целом.

Разработанные занятия построены на синтезе нескольких видов восприятия и воображения. Детям предлагается «шагнуть» вглубь изображения, к звенящему ручью или на лесную полянку, представить себя бабочками, вдыхающими аромат цветов; гусеницами, пробирающимися сквозь траву, птицами, парящими в воздухе… (Приложение №2)

Т.е. постоянно создаётся ситуация успешности каждого ребёнка. Такой подход позволяет детям свободно выражать свои чувства и мысли, ребёнок начинает лучше понимать других, учится преодолевать робость, страх перед тем, что не получается. Независимо от методов, приёмов и техник, используемых на занятиях, цель – помочь ребёнку начать осознавать себя и своё место в окружающем мире.

С родителями мы организовали клуб «Заботливых родителей» где познакомила их с арт-терапией. Рассказала, что же такое арт-терапия, преимущества применения элементов арт-терапии. Как используется  этот метод в работе (Приложение № 3).

Проведенная работа за эти два года показала следующие результаты. Изменились взаимоотношения детей между собой, как показывают результаты социометрии, с 5 % до 9 % увеличилось количество детей, относящихся к группе “звезды”, меньше стало “Отвергаемых” (с 10 % до 2 %) и “пренебрегаемых” (с 39 % до 35 %).

Таким образом, страхи и переживания, связанные с жизнью в детском саду становятся для ребят менее стрессогенными: более спокойнее переносят критику выполненных работ, способны к зрелой самокритике, ровно относятся к замечаниям воспитателей. Многие дети приходят в детский сад с большим удовольствием, не испытывают страха перед своими одногруппниками.

Изменилась самооценка дошкольников на более позитивную, что является благоприятным прогнозом в развитии детей и детского коллектива в целом. В группе стало больше детей с позитивным настроем на различные трудности, благоприятным фоном настроения, что в общем положительно сказывается на психологическом климате всей группы.

Результатом своей работы по арт-терапии я считаю: не научить ребёнка рисовать, а помочь посредством арт-терапии справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии. Ребёнок вооружается одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения.