**Изо-терапия для обучающихся с задержкой психического развития.**

**Конорева Лариса Алексеевна**

**Учитель изобразительного искусства, ГБСКОУ школа № 13 Приморского района г. Санкт-Петербург**

 «Вся жизнь может быть выражена через искусство». Эта фраза напоминает высказывание Шекспира «Весь мир театр». Это способ рассматривать искусство как великую объединяющую силу.

Красивое слово арт-терапия известно сейчас многим, но далеко не все знают, что именно скрывается за этим названием. Лечение искусством (art - искусство, therapy - лечение) использует самые разнообразные виды творческой деятельности человека, чтобы помочь ему в решении психологических проблем. Под понятие искусства в данном случае попадает любая творческая деятельность человека: танец, музыка, живопись, кино, скульптура, архитектура, фольклор (всего не перечислить).

Изо-терапия – терапия рисунком. Изо-терапия является более узким направлением арт-терапии. Изо-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. В процессе творчества, ребёнок гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. Изо-терапевтические произведения способствуют прорыву содержания комплексов в сознание и переживанию сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для детей, которые не могут «выговориться», потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате ребёнок правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «Я» ребёнка отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит скульптуру. Причем используются элементарные художественные средства, а для участия в изо-терапии не требуется предыдущего опыта в творческой деятельности.

Изо-терапия – это процесс, в котором используется исцеляющая сила творческого созидания. Изо-терапия включает визуальные репрезентации искусства, такие как рисунок, живопись, скульптура и т.д. В рамках целительного процесса изо-терапии главенствующая роль отдается процессу сотворения искусства.

Терапия основывается как на созидании, так и на восприятии произведений искусства. Задействуются механизмы физиологического и эстетического восприятия.

Всё больше психологов признают несомненный исцеляющий эффект изо-терапии и успешно применяют ее на практике. Многие крупные психологические центры опираются на достижения изо-терапии в своей повседневной работе. Занятия творчеством под руководством опытного психотерапевта не только дают возможность ребёнку максимально раскрыть свой творческий потенциал, но и помогают справиться с депрессией и тревогой, избавиться от страхов и немотивированной агрессии, преодолеть последствия психологической травмы и многое другое.

Изо-терапия - это один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии маленького человека. Любой ребёнок способен выразить себя, свои чувства и свое состояние рисованием. Но для некоторых это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем детям - задача изо-терапии. Среди многообразия современных психотерапевтических методов изо-терапия отличается особой «мягкостью».

В настоящее время изо-терапия используется для психологической коррекции детей и подростков, с трудностями в общении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

Изо-терапия или рисование может оказывать на ребёнка не просто развивающий эффект, но и положительное психологическое воздействие. Избавиться от боязней, страхов, нервных потрясений поможет именно рисование. Упражнений для этого достаточно много и они очень разнообразны, например, «метод сжигания». Предложите ребёнку нарисовать что-то, чего он боится. Но не обещайте, что после этого рисования страх у него исчезнет. Часто дети боятся ни чего-то определенного, а совокупности факторов или явлений. Поэтому рисунок ребёнка может быть и незаконченным. Страх малыша может быть совершенно обычным явлением или предметом. Зачастую ребенок не может объяснить просто словами, чего же так он боится. А рисунок поможет ему и вам в этом. Часто рисунок ребенка представляет собой разноцветные пятна, может быть просто как перечёркнутые линии. Так он выражает свое чувство тревоги. Каждый элементы рисунка показывает определённые ощущения его в той или иной ситуации.

Профессиональные детские психологи советуют «прятать страх». Страх перед собакой спрятать, посадив её на цепь или в клетку. Или же дорисовав собаке бантик или улыбку, чтобы она казалась малышу доброй. Изо-терапия для ребёнка служит средством, которое помогает ему разобраться в себе и в своих чувствах.

После того, как ребёнок нарисовал свой страх, психологи рекомендуют смять рисунок и поджечь на глазах малыша. Когда бумага сгорит, взять чистый лист, накрыть им пепел и потереть. Так получится оттиск и новое интересное изображение. Его можно рассмотреть с ребенком и дорисовать до нового радостного образа. Такая изо-терапия для ребёнка очень полезна, особенно если он не может сам просто рассказать о своих страхах родителям. Воспользовавшись этим советом можно помочь ребёнку обрести гармонию с окружающим миром и самим собой.

Занятия проводятся так, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, возникающими при изо-терапии. Происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе ребенка.

На занятиях дети рисуют кисточками, губками, одновременно двумя руками.

Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда они сдерживают себя и очень боятся выражать свои чувства. Иногда они не готовы к этому. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего они хотят, но в своей собственной манере.

Иногда применение изо-терапии дает неожиданный быстрый и положительный результат в работе с детьми.

Изо-терапия является универсальной технологией, которую можно использовать как для отдельной работы с проблемными детьми, так и для совместного детского и детско-родительского творчества. В основе изо-творчества лежит особая «сигнальная цветовая система», когда с помощью цвета ребёнок сигнализирует о своем эмоциональном состоянии. Изо-терапия, с одной стороны, метод художественной рефлексии, с другой стороны, технология, позволяющая раскрыть художественные способности ребенка, с третьей стороны - это метод психокорекции, с помощью которого можно корректировать эмоциональное состояние ребёнка и помогать решать его внутренние психические проблемы.

Организуя занятия по изотерапии, педагог реализует следующие функции:

- эмпатическое принятия ребёнка;

- создание психологической атмосферы и психологической безопасности;

- эмоциональная поддержка ребенка.

Изо-терапия позволяет педагогу объединить индивидуальный подход к ребёнку и групповую форму работы. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке является для проблемных детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

Эстетическое воспитание детей решает целый ряд задач духовного развития личности. Важное место среди этих задач отводится формированию у детей разнообразных эстетических чувств (чувства формы, цвета, композиции и др.), художественного вкуса, творческих способностей. Все эти качества взаимосвязаны и формируются на основе восприятия предметов и явлений окружающего мира. Развитие эстетического восприятия начинается с дошкольного возраста, когда дети проявляют живой интерес ко всему, что видят вокруг.

Одним из ярких и часто определяющих признаков предметов и явлений является цвет. Цвет управляет эмоциональным состоянием, яркие тона вызывают у детей положительные эмоции. Цвет всегда привлекал и привлекает внимание учёных. Одним из первых был И. Гёте. В своих трудах «К учению о цвете» он изложил анализ основных цветовых оттенков, их воздействие на человека. Другие исследователи, такие как Ш. Фере, В.М. Бехтерев, И.Н.Спиртов подтверждают психофизическое действие цвета. Цвет является одним из самых сильных средств выразительности художников-живописцев.

Хорошо развитое цветовое восприятие помогает полнее почувствовать красоту окружающего мира, гармонию красок, ощутить душевный комфорт. Поэтому очень важно уже в дошкольном возрасте научить детей выражать свои чувства, эмоции. Для того чтобы дети, понимая значение цвета, могли ориентироваться в цветовом богатстве и использовать его в своём изобразительном творчестве, необходимо постоянно обращать внимание на цвет предметов и явлений, формировать умение самостоятельно создавать нужные оттенки. Конечно, сформировать у детей это чувство в полной невозможно, но заложить его основы необходимо и можно.

Этой проблемой я начала заниматься сравнительно недавно. Поставила задачи: помочь детям увидеть многоцветную палитру красок, почувствовать выразительные возможности и силу цвета. Для решения этих задач были составлены занятия по ознакомлению детей с цветом по следующим принципам:

- знакомство с основными цветами;

- знакомство с оттенками;

- получение новых оттенков путём смешивания красок;

- показ плавного перехода основных цветов «Радуга»;

- холодные и тёплые цвета и оттенки;

- радостные и грустные цвета и оттенки.

Подобрала образные определения, эпитеты: сочный, нарядный, приглушённый, скучный, бледноватый и т.д.; загадки-описания, поэтические произведения, наполненные сравнениями: «Как молоком облитые стоят сады вишнёвые…», «Лес, точно терем расписной, лиловый, золотой, багряный…», «Одуванчик молодой был совсем как золотой…» и т.д. Такие определения способствуют эмоционально-эстетическому восприятию окружающего, развитию образных представлений, воображения. Часто обращалась к произведениям искусства. Рассматриваем репродукций известных живописцев И.И. Шишкина, В.М. Васнецова, Кончаловского, Левитана и др. Придумывали с детьми новые названия оттенков: банановый, лимонный, огуречный, гороховый и т.д. Я развиваю у детей наблюдательность. Они начали замечать изменение окраски неба в разное время суток и в разную погоду. Дети научились смешивать краски, получая всё новые и новые оттенки. Путешествовали в королевство красных зеркал, к принцу зелёного замка, в жаркую жёлтую Африку, в холодную северную страну. Не всегда и у всех получалось, но всегда радовал тот азарт, с которым дети принимались за работу, споря, доказывая, советуясь, друг с другом. В конце занятия дети рисовали своё настроение, используя нетрадиционные приёмы (ладошки, пальчики, печатки, кляксы).

Анализируя всё это, я поняла, что нужен другой подход в изо-деятельности. Для себя определила позицию в общении с детьми: педагог-партнёр. Отношения строю на основе сотрудничества, уважая личность каждого ребёнка, учитывая индивидуальные особенности. Рисование – это и есть причастность автора к окружающему миру и к самому себе, это форма самовыражения. В ходе изо-деятельности происходит развитие интеллекта, который растёт пропорционально получаемой информации; своевременное и полноценное психическое развитие, активно развивается речь. Разная техника изображения развивает различные части руки: предплечье, кисть, пальцы. По определению Сеченова: «Рука - это щупальца мозга, это единственное место, где сконцентрированы все линии жизни и энергии».

Я рассматриваю изо-деятельность не только как важное средство нравственного и эстетического воспитания ребёнка, но и как условие его эмоционального благополучия. Занятия изобразительным искусством способствуют освобождению, выходу эмоциональной энергии, через них ребёнок может легче выразить свою индивидуальность, чем вербальными средствами.

Оригинальность продукта детской деятельности - это показатель творческого воображения. Ребёнок в рисунке нам рассказывает о себе и о том, что он видит, чувствует. Детям очень трудно рассказать о своём рисунке до того, как он взялся за кисть или карандаш, но по ходу рисования ребёнок обязательно перечислит всё, что появится на листе и расскажет по уже готовому рисунку, причём его рассказ по одному и тому же рисунку всякий раз обрастает новыми подробностями.

Известные педагоги В.А. Сухомлинский, Б.М. Неменский обращали внимание на то, что детское творчество – это своеобразная, самобытная сфера духовной жизни. В детском рисунке происходит самовыражение и самоутверждение ребёнка, раскрывается его индивидуальность. Дети не просто переносят на бумагу знакомые предметы и явления, они живут в этом мире красоты. Необходимо только дать простор для детской фантазии. Рисование нужно для того, чтобы ребёнок мог подолгу смотреть и видеть мир своими глазами, а не через очки, взятые напрокат у взрослых.

Дети рисуют ладошками своё настроение, птиц, себя. Это развивает мелкую моторику. Монотипия и кляксография превращают детей в настоящих волшебников, позволяющих расколдовывать бабочек, жуков, цветы, листья. Прекрасные дома, транспорт получаются приёмом печатания. Для печаток использую кубики, кирпичики, пробочки, колпачки, брусочки и т.д. Учу детей самостоятельно готовить фон для своих будущих рисунков, используя поролон, малярные кисти, мыльную пену, восковые мелки. Знакомлю детей с приёмом рисования по мокрой бумаге (изображение получается как бы размытое под дождём). Выполняем более сложную технику - это граттаж (выскребание по воску). Прекрасно справляемся с коллажом (сочетание аппликации, рисования и ручного труда вместе). Развивая творчество, фантазию, мышление и мелкую моторику, предлагаю детям дополнять свои работы природным материалом.

Нет детей, которые бы не любили рисовать. Есть дети, которые разлюбили краски. Причины кроятся в том, что взрослые усаживают малыша перед листом бумаги и уходят, забывая о том, что ребенку нужен не зритель, а человек сопереживающий. Дети рисуют то, что для них важно. Число методов, облегчающих детям выражение их чувств, при использовании рисования, бесконечно. Одним из них является изо-терапия.