**САМООБРАЗОВАНИЕ ПО ТЕМЕ:**

***«АТР-ТЕРАПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЁНКА»***

**План**

**1.Введение.**

1.1 Что такое арт терапия? Изо –терапия как метод арт-терапии.

1.2 Особенности эмоциональной сферы детей, воспитывающихся в детском доме.

1.3 Особенности и эффективность метода изо терапии.

**2.** **Экспериментальная работа по коррекции эмоциональной сферы учащихся с помощью метода изо терапии.**

2.1 Уровень эмоциональной сферы детей

 2.2 Методы арт- терапии, используемые для коррекции эмоциональной сферы детей.

2.3 Этапы эксперимента.

**Заключение.**

**Список литературы**

**Приложение.**

**Введение**

**1.1 Что такое арт терапия? Изо –терапия как метод арт-терапии.**

Где находит свое применение арт-терапия? Внутренний мир ребенка сложен и многообразен. Как помочь ему увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать свое «я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем, развивать себя и в то же время заботиться о своем здоровье . Все это возможности арт-терапии..

 Один из основных методов арт-терапии — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В его основе лежит особая «сигнальная цветовая система», согласно которой посредством цвета участник технологии сигнализирует о своем эмоциональном состоянии. Современная изотерапия — это в основном процесс художественного творчества. ...

Еще одно весомое преимущество арт-терапии заключается в том, что она не имеет противопоказаний и дает изумительные результаты как при работе с детьми и подростками, так и при работе со взрослыми.
Арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах. Детям крайне трудно вербализировать свои состояния и рефлексировать их, особенно детям сиротам, пережившим сильные психологические травмы, поэтому арт-терапевтические занятия как нельзя лучше позволяют педагогу работать с состоянием ребёнка, минуя слова и сознание. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и, в конечном счёте, разрешаются.

Педагог создаёт для ребёнка безопасную среду, которой могут являться кабинет или студия и обеспечивает её различными изобразительными материалами – красками, глиной и т.д., находясь рядом с ним в процессе изобразительной работы.
Дети могут использовать предоставленные им материалы по своему желанию, стремясь в присутствии педагога выразить в изобразительной работе свои мысли и чувства. Педагог побуждает ребёнка к взаимодействию с изобразительными материалами, благодаря чему арт-терапевтический процесс представляет собой одно из форм диалога. Педагог выступает как посредник в диалоге ребёнка со своей изобразительной продукцией.

**1.2 Особенности эмоциональной сферы детей, воспитывающихся в детском доме.**

 Большую часть времени дети, оставшиеся, без попечения родителей проводят в стенах детского дома – школы. Они растут и развиваются на глазах педагогов, которые руководят ими и направляют их. От знаний педагога, от педагогического мастерства, от его активной позиции в решающей степени зависит успех образования и воспитания.
Одной из основных проблем у детей, воспитывающихся в детских домах, является высокий уровень тревожности. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низким порогом его возникновения. Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако большинство психологов считает, что причина кроется в нарушении детско–родительских отношений, что характерно для воспитанников детских домов.
По сравнению с домашними детьми, ребенку в условиях детского дома недостает ухода, заботы и ласки. В этом случае коллективная, творческая, трудовая деятельность способна создать эмоционально теплую атмосферу. Рядом с ребенком в детском доме должны находиться педагоги, способные замечать и оценивать их первые успехи в жизни, предупреждать нарушения в психическом и личностном развитии ребенка.

**1.3 Особенности и эффективность метода изо терапии.**
Эффективным методом снижения уровня тревожности у детей и подростков, а также методом, направленным на профилактику девиантного поведения, выступает метод изо терапии. Творческая деятельность помогает ребенку найти себя, реализовать свой потенциал, преодолеть свои страхи и неуверенность.

Можно выделить особенности арт-терапевтического подхода:

1. Безоценочное восприятие всех работ: ведь в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.

2. Дети являются своего рода экспертами. Работу лучше строить таким образом, чтобы отправной точкой был опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — сами «эксперты» в отношении своих работ.

3. Важен и уникален вклад каждого из детей. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны необходимо, поскольку произведения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.

5. Важен рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка, детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

6. При работе с группой желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы все дети хорошо себя чувствовали.

Примерный список основных правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.
5. Не говорить плохо - хорошо, правильно - не правильно.
6. Все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным — если иного решения не было принято.

Хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, столь же важным является и сам продукт творчества, который помогает ребенку почувствовать законченность процесса и уверенность в себе.

Изо терапия дает положительные результаты в работе с трудными детьми, помогая им справиться со своими психологическими проблемами. Приемов изо терапии очень много.

Изо терапия — это не просто уроки рисования, а свободное творчество, с применением различных методик, приемов, материалов которые помогают детям выплеснуть свои страхи, эмоции, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы.

Изо терапия может способствовать достижению следующих целей:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом “ выпустить пар” и разрядить напряжение.
2. Облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной психотерапии.
3. Проработать мысли и чувства, которые воспитанник привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.
4. Наладить отношения между педагогом и воспитанником. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.
5. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками и картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

**2. Экспериментальная работа по коррекции эмоциональной сферы воспитанников с помощью арт- терапии**

**Цель данной экспериментальной работы.**

1. Получить новые знания о методе изо терапия и его положительном влиянии на эмоциональную сферу детей;
2. Разработать и апробировать техники арт- терапии на занятиях кружка “Коллекция идей”;
3. Выявить организационно-методические, организационно-педагогические и организационно-психологические условия достижения положительного результата;

Для реализации поставленных целей определены **следующие задачи.**

1. На основе анализа теоретических источников изучить эффективность влияния арт-терапии на эмоциональную сферу учащихся, специфику организации арт- терапии.
2. Выявить уровень эмоционального состояния учащихся до применения арт-терапии и после.
3. Сравнить результаты.
4. Реализовать средства и методы арт- терапевтической работы по коррекции эмоциональной сферы в полном объёме на занятиях кружка“ Коллекция идей”.
5. Оценить эффективность проделанной работы.

В качестве **объекта** экспериментальной работы для осуществления экспериментальной деятельности выступают методы и приёмы арт- терапии, положительно влияющие на коррекцию эмоциональной сферы учащихся.

Предмет экспериментальной работы – эмоциональная сфера детей детского дома.

**Методы экспериментальной деятельности.**

1. Анализ теоретических источников.
2. Психолого-педагогический эксперимент.
3. Анализ полученных результатов.

**Диагностический инструментарий.**

* Рисуночный тест “ Несуществующее животное”.
* Педагогические разработки занятий кружка.
* Конспекты занятий.

Срок проведения эксперимента: 2014-2015 год.

База эксперимента: воспитанники детского дома 7-14 лет

**2.1 Уровень эмоциональной сферы воспитанников.**

Я в тесной связи работаю с психологом детского дома, который провел с детьми тест по обследованию эмоциональной сферы воспитанников детского дома.

Обследование эмоциональной сферы проходило с использованием следующей методики: рисуночный тест “ Несуществующее животное”.

Цель рисуночного теста “ Несуществующее животное”: выявление психологического состояния некоторых свойств личности (сомнения, страх, тревожность, эгоцентризм, замкнутость, неуверенность в себе и т.д.) Детям была дана инструкция нарисовать несуществующее животное и дать ему название.

Результаты данного теста отражены в [приложении №](http://festival.1september.ru/articles/600648/pril1.doc)1 (см. приложение). Обобщённо можно отметить следующее: у всех детей явно выраженные эгоцентризм и тревожность, стрессовые ситуации, нерешительность, страх. Агрессию испытывают 4 человека. Низкая самооценка у 5 детей, эгоцентризм - 6 человек. Кроме того выяснилось, что 1 ребёнок склонен к подавленности, недовольству собой. Неудовлетворённость в общении испытывают 3 ребёнка, низкая устойчивость к стрессу – 6 человек. Склонность к компенсаторному фантазированию испытывают з ребёнка, депрессии у 3 детей. У двух детей высокая значимость сексуальной сферы. Негативистские психоподобные реакции на конфликтную ситуацию испытывает один ребёнок. Гиперактивностью страдают 2 ребёнка, импульсивностью тоже двое. У всех детей возникли затруднения при выполнении задания, они долго не могли выполнить инструкцию. Это говорит о том, что у этих очень высокая тревожность.

На основе анализа результатов рисуночного теста можно сделать следующие выводы: у всех детей в какой-то мере страдает эмоциональная сфера и её нужно корригировать. Иначе это приведёт к тяжёлым последствиям в виде неприятных ситуаций в будущей взрослой жизни ( драки, приводы в милицию, дети с такими проблемами могут попасть в различные неформальные движения, стать сектантами). Нужны такие методы коррекции, которые помогли бы детям справиться со своими страхами, тревогами, агрессией, помогли бы им повысить самооценку, неудовлетворённую потребность в общении.

**2.2 Методы арт-терапии, используемые для коррекции эмоциональной сферы учащихся.**

**Индивидуальное рисование**.

Цель: Это упражнение прекрасно подходит для начала занятий. Оно будит творческое начало в участниках группы, позволяет им осознать свои эмоции и помогает познакомиться друг с другом.

Необходимое время для занятий – 30 минут. Материалы: бумага, карандаш, мелки, краски. Может быть пластилин или глина для лепки

Процедура занятия: учащиеся не должны испытывать недостатка в материалах. Каждый находит место, где он может остаться наедине с собой. Минуты 2 он собирается с мыслями, прислушивается к своим чувствам. Ему не надо думать о художественной стороне предстоящей работы. Пусть он просто возьмёт карандаш и начнёт рисовать. Чтобы выразить свои чувства, линии и фигуры. Можно рисовать в цвете. Задача рисовальщика – символически изобразить, своё состояние, как бы он ни чувствовал себя – на подъёме или упадке. Пусть рисует всё ,что придет ему в голову. Когда дети заканчивают рисование, они могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, при этом, не давая им оценок.

Для разнообразия можно пользоваться не только карандашами, но и мелом, красками, глиной. В любом случае для участников главное – доверять своим чувствам и пытаться найти в своих произведениях значимую информацию о себе. Каждый использует это упражнение с целью разбудить свою фантазию и отразить в образах своё внутреннее состояние.

**Парное рисование**

Цель этого упражнения: исследование межличностных отношений, конфликтов.

Для этого занятия необходим 1 час. Материалы: бумага, цветные карандаши, мелки.

Процедура: каждый ребёнок выбирает себе партнёра. Между ними кладётся большой лист бумаги, и каждый получает множество цветных мелков. Бумага пространство для совместного рисования. Партнёры начинают спонтанное рисование на общем листе бумаги, выражая, таким образом, свои чувства. Общаются они только посредством линий, фигур и цветов.

Окончив рисование, партнёры могут обсудить свои впечатления. Они могут поговорить об эмоциональных реакциях одного на рисунки другого, обратить внимание на параллели между особенностями рисунков и особенностями поведения, которые авторы рисунков демонстрируют группе. При этом каждый из партнёров старается узнать что-то о другом.

**Групповое рисование.**

Это упражнение позволяет каждому в группе внести свой вклад в создание рисунка. Оно является прекрасным средством для того, чтобы выявить ролевые взаимоотношения в группе и влияние одних участников на индивидуальный опыт других.

Каждый ребёнок берёт лист бумаги и цветные карандаши, ручки или мелки. Все усаживаются в круг. Каждый начинает рисовать то, что сочтёт нужным. По сигналу руководителя все передают свои начатые рисунки соседям слева и получают чужие рисунки от соседей справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него изменения и дополнения. По следующему сигналу рисунки снова передают налево и получают справа и полученные дорисовывают. Так продолжается пока каждый не получит рисунок, который он начинал. Участникам предлагается осознать чувства, которые возникают у них, когда они видят, как было продолжено то, что они начали. Каждый волен оставить или как угодно изменить дорисованное другими. Наконец, учащиеся обсуждают свои впечатления.

**Пластилиновый мир.**

Это упражнение стимулирует творчество, позволяет исследовать ценностные ориентации учеников и вызывает у них как чувство сотрудничества , так и чувство соперничества.

Время необходимое для выполнения этого упражнения – 1 час. Материалы: глина, пластилин, соленое тесто

Процедура: каждый ученик получает большой кусок пластилина, соленого теста или глины. Группа разбивается на подгруппы. Чтобы обстановка способствовала расслаблению, работа может идти под музыку.

Детям предлагается закрыть глаза и представить себе, что можно слепить из пластилина. Работать нужно с закрытыми глазами, чтобы чувства и мысли выражались пальцами. Когда фигура будет готова, поместить её на подставку рядом с теми, что были вылеплены другими участниками группы. Вместе с ними, и уже открыв глаза, организуется целостный мир из отдельных частей. Если по ходу работы возникают какие-либо чувства к партнёру, высказывают их или выражают в лепке. Когда пластилиновый мир будет готов, он сравнивается с миром, созданным в других группах, обсуждаются результаты.

**Работа с пластилином**.

Область применения: отработка неприятного чувства обиды, гнева, страха, агрессии.

Группе даётся инструкция: слепить, в течении времени пока длится музыка, с закрытыми глазами слепить образ своего гнева, обиды, страха, не особо задумываясь над тем, что получается, а дать свободу своим рукам. Эту инструкцию можно видоизменить: предложить лепить вдвоём с открытыми глазами. В зависимости от того, что лепится выбрать музыку. После того, как кончится музыка, ребятам предлагается внимательно рассмотреть свою работу и от своего имени презентовать образ. Например: Я коричневая злость, я люблю,… Педагог может помогать детям своими вопросами:

- Как часто ты возникаешь?

- Где ты любишь обитать?

- Чего боишься?

- Что тебе помогает?

Это помогает детям ещё раз проговорить свои чувства, лучше понять созданный образ.

**Работа с бумагой .**

Область применения: развитие представлений о чём-то, посредством работы с бумагой, отработка негативных чувств, ресурсов, развитие межличностных отношений, развитие рефлексии.

Если это индивидуальная работа, то учащимся предлагается с помощью бумаги, ножниц, клея создать образ чего-то, в зависимости от того какая тема предъявлена. Работа длиться пока звучит музыка. Если это коллективная работа, то в зависимости от количества детей группа разбивается на 2-3 команды. Как правило, мы стараемся ставить в одну команду детей с разными статусами, с тем, чтобы отвергаемые и не принимаемые дети могли показать могли показать свою индивидуальность после того им также даётся тема и предлагается в течение некоторого времени создать коллективный рисунок, используя только бумагу, ножницы, клей. Если это индивидуальная работа, то участникам предлагается рассказать о своей работе, о мыслях, чувствах, которые возникали по ходу.

Если это работа с ресурсами, то полезно спросить: как они помогают тебе в реальной жизни? Что они для тебя? Можно предложить рассказ от имени образа.

Если это коллективная работа, то участники рассказывают, что они создали, какие чувства и мысли возникали по ходу совместной работы, что для каждого означает полученный образ? Здесь акцент делается не только на том, что для каждого означает этот образ, но и на стиль взаимодействия между детьми. Важно проговорить, кто какой элемент делал, чья была идея, насколько было комфортно детям работать вместе, и хотели бы они что-либо изменит? В конце каждому предлагается выбрать какой-то элемент на картине и от его имени рассказать о себе.

педагог во время работы фиксирует все то, что говорят дети, какие темы всплывают, так как последующие занятия строятся на актуальных темах класса. Важно также увидеть кому сейчас плохо, и оказать поддержку в виде групповой или индивидуальной работы.

**Проективный рисунок.**

Эта методика интересна тем, что носит двоякий характер. С одной стороны это замечательная диагностика, с другой она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие. Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний воспитанников. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребёнка, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции детских страхов.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть, самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем: собственное прошлое и настоящее, будущее или абстрактные понятия, отношения в группе.

В проективном рисовании используются следующие *методики* (классификация Кратохвила):

 свободное рисование, коммуникативное рисование, совместное рисование, дополнительное рисование. Существуют два способа работы с проективным рисунком: демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение общего и отличительного содержания, разбор каждого рисунка отдельно. Основными этапами коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования являются:

1. Предварительный, ориентировочный этап.
2. Выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования.
3. Поиск адекватной формы выражения.
4. Развитие формы в направлении всё более полного, глубокого самовыражения, её конкретизация.
5. Разрешение конфликтно травмирующей ситуации в символической форме.

**Рисование “Волшебными красками”.**

Краски готовятся по рецепту: 2 ложки муки, 1,5 ложек соли, треть чайной ложки подсолнечного масла и немного воды. Замесить тесто как для блинов. После добавить 2 ложки клея ПВА. Далее в тесто добавлять гуашь того цвета, который нужно создать. Рисуют, на картоне не размазывая, а выливая на картон.

**Техника “Овощных печатей”.**

Из овощей вырезаются печати, с их помощью создаются композиции. Опыт овощного рисования может показаться нелепым, однако именно он способствует процессу формирования адекватной самооценки на безсознательно-символическом уровне. Ведь печати обычно ставят те, кто обладает соответствующим социальным статусом, а следовательно и адекватной самооценкой. Так, исподволь, мы помогаем детям конструктивно и творчески утверждать себя.

**Техника “Монотипия”.**

Термин монотипия произошёл от греческого слова один, единый отпечаток. Количество красок в монотипии любое. На листе бумаги ставим несколько довольно больших капель краски. Сгибаем листок пополам и плотно сжимаем. Развернув, видим необычные причудливые изображения.

Далее дети придумывают рассказ о рисунке.

**2.3 Этапы эксперимента.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Сроки | Цели | Методики |
| 1. Констатирующий. | Октябрь 2012г | - выявить нарушения в эмоциональной сфере учащихся. | Рисуночный тест “Несуществующее животное” |
| 2. Формирующий. | Октябрь 2012 - май 2015 г. | - апробировать методики арт- терапии;- создание системы работы по арт- терапии (дополнительная рабочая программа)- выявить полученные результаты; | 1. Парное рисование.2. Групповое рисование.3. Пластилиновый мир.4. Работа с пластилином.5. Работа с бумагой .6. Проективный рисунок.7. Рисование “волшебными красками”.8. Монотипия. |
| 3. Контрольный | Май 2015 г. | - оценка методов арт- терапии, его положительного влияния на эмоциональную сферу воспитанников. | Рисуночный тест “Несуществующее животное”. |
|  |  |  |  |

**Заключение**

Рисование – это творческий акт, позволяющий ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании детей окружающей и социальной действительности, но и её моделирование, выражение отношений к ней. Некоторые учёные склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма. Рисование развивает чувственно двигательную координацию. Его достоинства заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

Рисуя, ребёнок даёт выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных.

Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов и агрессии.

“Художественное самовыражение” так или иначе, связано с укреплением психического здоровья детей, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор. Использование арт- терапии во многих случаях выполняет и психотерапевтическую функцию, помогая ребёнку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

**Список литературы**

1. Бурно Е.М. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, - 1989.

2. Вальдес Одрисола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие. М.: - Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2007. -63 с.

3. Вегнер А.Л. Психологические и рисуночные тесты: иллюстрированное пособие / А.Л. Вегнер – М.: АЛАДОС-ПРЕСС, 2007. -159 с.

4. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, - 1999.

5. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, -2002.

6. Копытин А.И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Метод. пособие. СПб.: Академия Посдипломного педагогического образования, - 2005.

7. Кузьмина Е.Р. Нарисуй мне о себе: практическая психология для взрослых и детей. М.: Когелет, - 2001. -48 с.

8. Лебедева Л.Д Арт-терапия в педагогике //педагогика, - 2000, -№9. -с. 27-34.

9. Медведева Е.А, Левченко И.Ю., Комиссаров Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М.: Издательский центр “Академия”, - 2001 .-246 с.