**Техника «живопись шерстью» как способ коррекции эмоциональных состояний младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности»**

В последние годы отмечается рост числа детей с теми или иными проявлениями недостаточности психофизиологической зрелости, в частности рост числа детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Существуют различные методики и направления, применяемые в коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности. В настоящее время продолжается поиск новых способов и методов не медикоментозной коррекции проявлений СДВГ у детей. Мы считаем, чрезвычайно актуальным поиск новых методов и способов в этой области и предлагаем технику «живопись шерстью» как способ коррекции эмоциональных проявлений детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Способ этот является достаточно доступным, интересным, а эффективность его представлена в данной работе.

Объектом исследования являются эмоциональные состояния у детей младшего школьного возраста с СДВГ.

Предметом нашей работы стала коррекция эмоциональных состояний младших школьников с СДВГ.

Целью исследования является разработка и апробация программы по коррекции нарушений эмоциональных состояний младших школьников с СДВГ с помощью техники «живопись шерстью».

Гипотеза исследования такова - техника «Живопись шерстью» является эффективным методом арт-терапии и может с успехом использоваться в коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с СДВГ.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблемам коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с СДВГ

2. Выявить особенности эмоциональной сферы младших школьников с СДВГ.

3.Разработать программу коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с СДВГ с помощью техники «живопись шерстью».

4.Внедрить программу коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с СДВГ с помощью техники «живопись шерстью».

В своем исследовании мы использовали следующие методы:

Теоретические: анализ литературы по проблемам коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с СДВГ;

Эмпирические: беседа, (методика «Окрашивание пальцем» авторы Рут, Ф. Шоу, рисуночный тест Дж. Бака «Дом. Дерево. Человек», методика «Детская тревожность» авторы Р. Тэмлом, М. Дорки , опросник для выявления страхов в дошкольном и школьном возрасте, разработанный Захаровым А.Н.)

Статистические: количественный и качественный анализ полученных данных (Т-критерий Вилкоксона. Обработка осуществлялась с использованием электронных расчетных таблиц Microsoft Excel и программных модулей SPSS 17)

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лиманская средняя общеобразовательная школа №2» Астраханской области. В исследовании принимали участие учащиеся вторых и третьих классов, в работу были взяты 18 детей с диагнозом СДВГ.

В соответствии с задачами исследования мы изучили научную литературу по проблемам коррекции эмоциональных нарушений у младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Экспериментальное исследование проводилось с детьми младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности с сентября 2011года по март 2012года. Проведенная нами работа базировалась на следующем общедидактическом принципе: взаимосвязь и внутреннее единство диагностических, коррекционных и развивающих дидактических задач как главная стратегия деятельности психолога. Она состояла из нескольких связанных между собой экспериментальных блоков, каждый из которых реализовал свои задачи и состоял из различных специфических методов.

В сентябре 2011года нами была проведена диагностика состояния эмоциональной сферы учащихся начальной школы с диагнозом синдром дефицита внимания и гиперактивности.

В исследовании принимали участие учащиеся вторых и третьих классов в количестве 18 человек. Для реализации диагностических задач был использован комплекс методик, адекватный целям исследования: методика «Окрашивание пальцем» (Автор Рут Ф. Шоу.), рисуночный тест Дж. Бака «Дом. Дерево. Человек», методика «Детская тревожность» (Автор Р. Тэмлом, М. Дорки и В.), опросник для выявления страхов в дошкольном и школьном возрасте, разработанный Захаровым А.Н.

Целью нашего диагностического исследования являлось изучение особенностей эмоциональных состояний детей с гиперкинетическим расстройством и создание эффективной программы коррекции нарушений эмоциональных состояний младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности с помощью техники «Живопись шерстью».

На основе проведенного анализа психологической и педагогической литературы, а также экспериментального исследования эмоциональных состояний младших школьников с СДВГ нами была составлена и апробирована программа. Программа включает в себя 16 занятий и основывается на технике «живопись шерстью». В своей работе мы опирались широко известный метод арттерапии - изотерапию, в качестве оригинального материала мы использовали цветную, натуральную овечью шерсть. Тема, четко выраженная структура, определенное содержание каждого занятия нашей программы задают организационную упорядоченность, некоторую директивность. Однако по стилю психотерапевтических отношений, эмоциональной атмосфере арт-терапевтическое взаимодействие отличается демократичностью, творческим гуманистическим характером, личностно- ориентировано.

В феврале 2012года мы провели повторную диагностику испытуемых. Мы использовали те же методики, что и вначале. По результатам диагностики были сделаны следующие выводы: уровень самооценки у детей повысился, уровень страха и тревожности у большинства испытуемых значительно снизился, общий эмоциональный фон стабилизировался.

Как известно, что дети с гиперкинетическим расстройством, помимо эмоциональных нарушений имеют очень много проблем. Часть из них была успешно решена после проведения коррекционно-развивающих занятий.

В частности, у детей сформировалась ответственная жизненная позиция, снялись эмоциональные блоки на неуместное поведение, которое постепенно начало корректироваться детьми и заменяться уместным.

Таким образом, разработанная и апробированная нами программа коррекции эмоциональных состояний младших школьников с СДВГ на основе техники «живопись шерстью» оказалась эффективной, что подтвердили результаты вторичного диагностического исследования. Цель нашего исследования достигнута, гипотеза подтверждена, задачи решены. Но поиски новых методов коррекции эмоциональных состояний у младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности продолжаются.

**Программа занятий по коррекции эмоциональных состояний**

**младших школьников с СДВГ**

Цель занятий: коррекция эмоциональных состояний у младших школьников с СДВГ с помощью техники «живопись шерстью».

Оборудование: набор разноцветной шерсти, картон, клей, ножницы.

**Занятие 1. « Рисунок настроения...»**

**Цель:** Вы­явить эмоциональный настрой группы

**Задачи:**

* Развитие спонтанности, рефлексии;
* прояснить лич­ностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника;

**Ход занятия:**

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

В ходе собеседования с ребенком, ему предоставляется информация об особенностях планируемой работы. Подчеркивается, что на занятиях не требуется наличие каких-либо художественных способностей или навыков изобразительного искусства. Подчеркивается, что основной акцент делается на свободном выражении участником своих переживаний и чувств, с помощью имеющихся материалов. После получения согласия ребенка сотрудничать дается задание.

Инструкция: « Закрой глаза и представь цвет, соответствующий твоему настроению. Опиши – какой это цвет? Каковы твои ощущения? Покажи этот цвет движением. Каково твое настроение на ощупь? Какой температуры? Настроение можно нарисовать. С помощью кусочков разноцветной шерсти, создай образ своего настроения.

Материалы: бумага А4, цветная шерсть.

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

1. Ритуал прощания

**Занятие 2. «Кто я? Какой я...»**

**Цель:** Коррекция заниженной самооценки

**Задачи:**

* проявление «Я-концепции», самооценки, самовосприятия
* коррекция заниженной самооценки

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть.

Инструкция: « Закройте глаза и подумай какой ты. Не ограничивай­те движения руки. Можно просто «калякатъ».Совсем не обязательно рисовать человечка, ты можешь изобразить себя, в виде разноцветных пятен , линий, форм. Выбери те цвета которые, тебе подходят.

Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сде­лайте это.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 3. «Нарисуй свою тревогу…»**

**Цель:**  коррекция повышенной тревожности

**Задачи:**

* Снижение уровня тревожности;
* развитие эмоциональной гибкости;

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Представь себе, что сейчас тебе тревожно, ты боишься. Попробуй нарисовать свое настроение. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Совсем не обязательно рисовать сюжетную композицию, ты можешь изобразить свою тревогу, в виде разноцветных пятен , линий, форм. Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сде­лайте это».

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 4. «Моя семья»**

**Цель:** позволяет получить представление о субъективной оцен­ке ребенком родительской семьи, своего места в ней, о взаимодействии с другими ее членами.

**Задачи:**

* Выявить представление ребенка о своей семье
* создание у ребенка чувства доверия, понимания и принятия в семье.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Сегодня мы будем рисовать наших самых любимых, самых близких людей, нашу семью. Но вы видите, что красок у нас с вами нет, а есть кусочки цветной шерсти .А давайте сегодня, превратим наших близких на в цветы. И посмотрим , какой букет у нас получится.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 5. «Рисуем имя...»**

**Цель:** Самопринятие ребенка.

**Задачи:**

* исследование личностной идентичности;
* содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительно­го, целостного образа «Я», самопринятия.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Нарисуй свое имя. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сде­лайте это.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 6. «Нарисуй свой страх...»**

**Цель:** коррекции разнообразных страхов.

**Задачи:**

* выявить чувство страха;
* осознать условность этого чувства;

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Инструкция: **«**Представь себе, что сейчас ты боишься. Попробуй нарисовать свое настроение. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Совсем не обязательно рисовать сюжетную композицию, ты можешь изобразить свой страх, в виде разноцветных пятен , линий, форм. Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сде­лайте это.

А теперь давай сделаем твой рисунок радостным, веселым. Возьми те цвета, которые тебя радуют и помогут победить страх. Укладываем их сверху на нашу картину. Смотрите, как все изменилось. Мы победили страх, он исчез!»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 7. «Рисуем агрессию...»**

**Цель:** работа с аг­рессивными эмоциями, которые нередко лежат в основе безнравственных поступков и отклонений в поведении.

**Задача:** способствовать осознанию мотивов поведения.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали самую сильную злость. Попробуйте полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Если это удалось, откройте глаза и молча приступайте к рисованию. Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом (сомните, порвите, сожгите и т.п.). Так вы приобретаете власть над своими чувствами.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 8. «Добро и Зло»**

**Цель:** коррекция страхов

**Задачи:**

* Профилактика страха;
* Коррекция агрессивного поведения.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: « Сегодня мы попробуем изобразить на нашем рисунке добро и зло. Мысленно поделите лист на две части. На стороны Добра и Зла. Подберите цвета, которые по вашему мнению подходят к этим сторонам, и выложите рисунок.

А теперь давайте поможем Добру победить Зло. Возьмём еще цвета, которые у нас принадлежат добру и закроем сторону Зла.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Занятие 9. «Мир вокруг меня…»**

**Цель:** коррекция тревожности и страха.

**Задачи:**

* Снять мышечные зажимы;
* развитие творческого воображения;
* развитие спонтанности в выражении чувств;
* эмоциональная разгрузка.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: **«**Попробуй нарисовать свои чувства, когда ты видишь окружающий тебя мир. Радует он тебя или печалит. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Совсем не обязательно рисовать сюжетную композицию, ты можешь изобразить свои чувства в виде разноцветных пятен , линий, форм. Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сде­лайте это».

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 10. «Рисуем дружбу»**

**Цель:** Способствовать развитию чувства поддержки

**Задачи:**

* Реализация потребности в поддержки, признания, принятия;
* способствовать самовыражению, самопринятию.

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Сегодня мы с вами нарисуем дружбу. А свои работы потом, подарим своим друзьям. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Совсем не обязательно рисовать сюжетную композицию, ты можешь изобразить свои чувства в виде разноцветных пятен , линий, форм.»

В конце занятия участники дарят друг другу на память свои композиции с самыми теплыми пожеланиями. Важно, чтобы не осталось композиции, которые никто не захотел взять в подарок. В этом случае психолог может попросить их для себя или организовать выставку.

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 11. «Я-волшебник»**

**Цель:** коррекция заниженной самооценки

**Задачи:**

* развитие творческого воображения;
* развитие спонтанности в выражении чувств;
* эмоциональная разгрузка.
* Способствовать самовыражению, самопринятию

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: « Представь себе, что ты волшебник и можешь все изменить вокруг себя, свою жизнь, сделать все таким как ты хочешь.(Дети каждый рассказывают, как бы они все изменили.)А теперь давайте попробуем нарисовать, нашу новую волшебную жизнь, можно нарисовать себя, таким каким ты стал. Выберите шерсть подходящего цвета. Приготовьте картон. Можешь брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можешь отрывать шерсть клочками. Твоя работа, как и жизнь в твоих руках. И только ты сам можешь все изменить в ней, ведь ты главный волшебник!»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 12. «Защитный амулет»**

**Цель:** повышение уверенности в себе

**Задачи:**

* Развитие уверенности в себе;
* Осознание возможной победы над тревогой, страхом;
* Развитие мелкой моторики

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов. «Этот амулет ты сделаешь сам.И всегда можешь носить с собой.»

В конце работы отвечают на вопросы: Как действует ваш амулет? Какими свойствами он обладает? Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 13. «Я смогу…»**

**Цель:** коррекция уровня тревожности

**Задачи:**

* Понижение уровня тревожности;
* развитие спонтанности в выражении чувств;

эмоциональная разгрузка

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Ребята, сегодня мы с вами будем бороться с плохим настроением, страхом и тревожностью. Закройте глаза, и вспомните свои ощущения когда вам страшно или тревожно. А теперь попробуйте нарисовать все это с помощью шерсти. Вот мы получили картину нашего страха. А теперь сделаем так, чтобы наша картина изменилась! Стала радостной. Давайте прогоним страх».

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 14. «Портрет друга»**

**Цель:** преодоление трудностей в общении

**Задачи:**

* развитие коммуникативных способностей;
* создание доброжелательных взаимоотношений;

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Давайте с вами сегодня поговорим о дружбе и попробуем нарисовать портреты своих друзей, с которыми мы подружились здесь. Но это будут необычные портреты, а скорее портреты тех чувств которые вы испытываете, когда встречаете друга. Выберите шерсть подходящего цвета. Приготовьте картон. Можете брать шерсть любых цветов. Использовать ножницы. Можете отрывать шерсть клочками. Как я вам уже говорила, совсем не обязательно стараться нарисовать похожий на друга портрет, ведь мы рисуем чувства. Можете изобразить их в виде линий, форм, пятен. В конце занятия мы устроим выставку ваших работ, и каждый из вас сможет рассказать о своей работе».

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 15. «Страх исчезает»**

**Цель:** Преодоление чувства страха

**Задачи:**

* профилактика страха;
* коррекция чувства агрессии;

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Закройте глаза, и вспомните свои ощущения когда вам страшно или тревожно. Выбери шерсть того цвета, который похож на твой страх и разорви ее на мелкие клочки. А теперь возьми цвета того настроения, которое у тебя сейчас и сделай рисунок»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания

**Задание 15. «Что было? Что есть? Что будет?»**

**Цель:** Преодоление чувства страха

**Задачи:**

* Развитие уверенности в себе;
* Осознание возможной победы над тревогой, страхом;
* Развитие мелкой моторики

1.Ритуал приветствия

2.Коррекционно-развивающий этап.

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, шерсть, ножницы, клей.

Инструкция: «Сегодня мы с вами , попробуем нарисовать нашу жизнь в прошлом, настоящем и будущем. У вас, у каждого 3 картона, размером поло- винка альбомного листа. На первом листе мы нарисуем прошлое. Возьмите шерсть тех цветов, которые подойдут, чтобы раскрасить ваше прошлое, потом нарисуем настоящее и будущее. В конце занятия устроим маленькую выставку.»

3.Рефлексивный анализ (10-15 мин).

4.Ритуал прощания