**«Арттерапия – как здоровьесберегающая технология на уроках»**

Рассмотрение целей и задач учебных занятий, типологии и структуры урока и педагогических требований к нему, особенностей состава учащихся помогает осознать важность, необходимость и сложность выбора путей совершенствования организации обучения. Уровень общественного развития обусловливает усвоение больших объемов знаний, усложнение самостоятельной учебно-познавательной деятельности учащихся, пересмотра содержания, обогащения форм и методов обучения.

В последние годы начали получать широкое применение уроки проблемного и развивающего обучения, различные формы организации групповой, коллективной и индивидуальной работы. Именно те формы, которые развивают познавательную активность, инициативу, а главное, творчество.

**Арт-терапия** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение, уход, забота) - диагностика и коррекция нервных расстройств с помощью рисования, прослушивания музыки и т.д.

* Как самостоятельное направление психологии и психиатрии впервые появилось на Западе в конце 60-х годов прошлого столетия. Арт-терапия — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции, художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, книги и многое другое.
* Арт-терапия используется практически во всех направлениях психотерапии.
* Методами арт-терапии пользуется педагогика, социальная работа и бизнес.
* Метод арт-терапии не имеет ограничений и противопоказаний.
* Виды арттерапии:

1. Анимационная терапия
2. Артсинтезтерапия
3. Библиотерапия
4. Видеотерапия
5. Драматерапия
6. Игротерапия
7. Изотерапия
8. Маскотерапия
9. Музыкотерапия
10. Оригами
11. Песочная терапия
12. Работа с глиной
13. Сказкотерапия
14. Цветотерапия
15. Фототерапия

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии:

* внутри- и межличностные конфликты,
* кризисные состояния
* экзистенциальные и возрастные кризисы
* травмы
* потери
* постстрессовые расстройства
* невротические расстройства
* психосоматические расстройства
* развитие креативности
* развитие целостности личности
* обнаружение личностных смыслов через творчество

Важная задача образовательной области «Искусство» - гармонизация абстрактно-логического и образного мышления учащегося, это особенно важно на начальном этапе обучения, когда он только входит в учебную деятельность. Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия художественной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей. Занятия художественной деятельностью оказывают на учащихся значительное психотерапевтическое воздействие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другими уроками, тем самым сохраняя здоровье детей.

А что такое здоровье учащегося? Это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществление творческих планов, создание семьи, рождение и воспитание детей, овладение достижениями культуры. Урок может помочь учащемуся увидеть себя по-другому, позитивно относиться к себе, а это даст контакт с окружающим миром.

Трудный ученик – труден в первую очередь по отношению к себе. Считается, что он плох, неспособен ничего создать?! Искусство помогает ему осознать себя, стать творцом, и если такой учащийся что-либо производит на уроке – он освобождается от отрицательных эмоций.

Сегодня арттерапия в научно-педагогической литературе рассматривается, как средство позволяющее заботится об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Применение этого метода полезно не только для лечебных целей, но и коррекционно-педагогических. Так, работа с красками, лепка, является не только безопасными способами снятия напряжения, но и предоставляет возможность для самовыражения, «выхода» агрессивных чувств в социально приемлемой манере, способствует формированию представлений о форме предмета, ориентировки в пространстве бумажного листа и др. По цвету работы, выполненной учащимся в определенный отрезок времени, можно определить состояние его нервной системы, эмоциональный настрой, физическое состояние внутренних органов. Таким образом, рисование в арттерапии рассматривается как специальная техника, позволяющая осуществлять балансировку физического, психического и эмоционального состояния учащегося, посредством выбора адекватных методов оздоровления, психологической коррекции.

Л.С. Выготский писал, что рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой такие важнейшие функции как зрение, речь, мышление, двигательную координацию. Рисование и лепка являются родственными с письмом действиями, Собственно, это рассказ, выполненный в образной форме, который необходимо уметь прочитать.

Наряду с общепризнанными техниками (серийное рисование, спонтанные рисунки и др.), можно использовать и нетрадиционные художественные техники рисования (рисование пальцами, рисование под музыку, методом напыления, пенопластом, кляксография, и др.). Работа в нетрадиционных техниках стимулирует положительную мотивацию, вызывает радостное настроение, снимает страх перед краской, боязнь не справится с процессом рисования. Все виды нетрадиционного рисования способствуют повышению уровня развития зрительно-моторной координации, коррекции мелкой моторики рук.

Одним из направлений [арт-терапии](http://olga2901l.narod.ru/art.html) является лепка. Существует множество пластических материалов, которые используют при работе с детьми и взрослыми. Для детей лучше подходит пластилин, а для подростков и взрослых - глина.

Работа с глиной возможна как при индивидуальной работе так и при семейной терапии, а так же при трудностях в детско-родительских отношениях и в групповой работе.

В психологическом консультировании наряду с глиной используют цветной пластилин. Он имеет большое количество оттенков, что позволяет при работе  с чувствами и эмоциями для каждой эмоции и чувства выбрать свою цветовую гамму. Пластилин можно использовать в [сказкотерапии](http://olga2901l.narod.ru/skazkoterap.html). С помощью пластилина можно лепить любые сказочные персонажи, свою сказочную страну, свои страхи. На картоне создать картину "Мой жизненный путь".

**Драматерапия —** это новое направление, набирающее темп и становящееся модным в наши дни. Она использует такой широко распространённый технический приём, как драматизация, т.е. разыгрывание какого либо сюжета. И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия.

* Межличностные и внутриличностные проблемы,
* Семейная и детско-родительская терапия,
* Оргконсультирование,
* Развитие креативности в определённой профессии,
* Пограничные расстройства,
* Психосоматика.

Использование нетрадиционных техник позволяет педагогу осуществлять индивидуальный подход к учащимся, учитывать их желания, интерес. Кроме того, каждый может выбрать ту технику, которая ему больше нравится. Это способствует развитию не только познавательной деятельности, но и помогает создать у учеников атмосферу личностной безопасности

Арттерапия или терапия искусством использует научные и прикладные результаты исследований в образовательных, воспитательных, коррекционных и терапевтических целях развития личности детей.

Такие изменения и корректировки некоторых моментов уроков очень полезны, так как позволяют оценивать психологическое состояние учащихся и вовремя помочь. Они не повредят, наоборот урок будет интересным и необычным. А анализ рисунков можно использовать как на традиционных уроках, так и на уроках с применением новых нетрадиционных технологий в любой общеобразовательной школе.