**Использование приемов ландшафтной арт-терапии в работе педагога-психолога детского сада в летний оздоровительный период.**

**Педагог-психолог ГБОУ Школа №2026 Структурное подразделение №2 г. Москвы Кунафеева Г.Ю.**

В последние годы широкое распространение получило применение методов арт-терапии в работе педагога-психолога. Огромный развивающий, гармонизирующий и психопрофилактический потенциал данных методов привлекает все большее внимание специалистов, работающих в системе образования – детских садах, школах, образовательных центрах.

Арт-терапия (от англ. *art*, искусство) — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д.. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Одним из новых подходов в данном направлении является ландшафтная арт-терапия, связанная с выходом участников за пределы помещения, прогулками на свежем воздухе, поиском и использованием найденных природных и искусственных материалов в создании различных арт-объектов.

В разное время и в различных культурах люди по-разному воспринимали свою связь с окружающей средой и ее роль в восстановлении и сохранении здоровья. В современном мире все чаще люди отмечают благотворное влияние окружающей природной среды на психику человека. Эти идею все чаще используются при проектировании и строительстве зданий и сооружений. Стремление окружать себя природными объектами становится все более очевидной тенденцией в развитии современного дизайна и проектирования, что отражает естественное стремление человека к единению с природой, гармоничному сосуществованию. Развитие человека как господствующего вида на планете сопровождается не только разрушением привычной среды обитания, обретением относительной независимости от природы, но и ростом саморефлексии и развитием экологического сознания. Экологическое сознание – это способность понимать неразрывную связь человеческого сообщества с природой, зависимость благополучия людей от целостности и сравнительной неизменности природной среды и использования этого понимания в практической деятельности. Развитие экологического сознания становится неотъемлемой частью культуры личности современного человека. Специалистами широко признается благотворное влияние природной окружающей среды на развитие человека, становление его личности, формирование здоровья и позитивного взгляда на мир.

Традиционно практикуется занятие изобразительной деятельностью в кабинете или группе с использованием традиционных материалов и видов художественной деятельности. Учитывая, что основной направленностью психолого-педагогического сопровождения летнего периода в дошкольном учреждении становится здоровьесбережение участников образовательного процесса, работа педагога-психолога переносится из кабинета и группы на улицу, где проводят основное время дети и педагоги. Применение техник ландшафтной арт-терапии позволяет педагогу-психологу максимально эффективно использовать пространство детского сада, находящееся за пределами кабинета, а также возможности окружающей природной среды для достижения целей психолого-педагогического сопровождения. Среди них наиболее важными в контексте ландшафтной арт-терапии можно назвать:

1. Полисенсорная стимуляция и интеграция деятельности различных сенсорных систем организма, развитие внимания, мышления, памяти.
2. Активизация воображения и творческого мышления.
3. Развитие чувства прекрасного и обогащение сенсорного опыта.
4. Совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами.
5. Развитие коммуникативных навыков и преодоление стереотипов о содержании и формах художественной деятельности.
6. Формирование чувства ответственности за окружающую среду.
7. Развитие экологического сознания.
8. Повышение самооценки.
9. Снятие психоэмоционального напряжения профилактика профессионального выгорания педагогов.

Как и любая арт-терапия, ландшафтная арт-терапия связана с использованием разнообразных средств и материалов, традиционных для художественного творчества (краски, карандаши, бумага и т.д.), однако при этом акцент смещается к таким средствам изобразительной деятельности как найденные, в том числе природные объекты, а также возможность проводить всю или часть времени в природной среде. Занятия ландшафтной арт-терапией могут включать различные варианты работы с визуально-пластическими формами, пространством и находящимися в нем природными и техногенными объектами, в том числе связанных с организацией среды, ее украшением, перестройкой, посадкой растений и элементами ландшафтного дизайна. В рамках такого занятия возможна организация фото- и видеосъемки в определенной среде и создание «путевых набросков» - рисунков, созданных во время выхода на прогулку для фиксации наиболее значимых и запоминающихся образов ландшафта и среды, наблюдений участников. Учитывая особую организацию пространства площадок для прогулок на территории детского сада необходимо отметить то, что это пространство может быть очень удобным для организации занятий ландшафтной арт-терапией как с детьми во время прогулок, так и с педагогами. Наличие открытого пространства, присутствие различных растений на территории, песка и воды, а также крытых веранд, удобных мест для организации художественной деятельности делает комфортным проведение таких занятий на свежем воздухе в течение дня.

В качестве примера организации занятий ландшафтной арт-терапией приводим сценарий занятия с педагогами по профилактике эмоционального выгорания «С заботой о себе»

Задачи: снятие психоэмоционального напряжения, развитие саморефлексии, развитие воображения и творческого мышления, поиск внутренних ресурсов для преодоления профессиональных трудностей, повышение самооценки, укрепление собственного «Я».

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Подготовка («разминка») с использованием релаксации и простых дыхательных упражнений.
3. Повышение сенсорной восприимчивости на основе тактильной, визуальной, аудиальной стимуляции, взаимодействия с объектами и материалами.
4. Прогулка с поиском объектов, их фотографированием, зарисовыванием, созданием текстов.
5. Художественная работа с использованием природного и другого материала.
6. Обсуждение полученных работ, рефлексия, подведение итогов.
7. Прощание.

Материалы для занятия: природный материал (камни, ракушки, сухоцветы, ветки и т.д.), карандаши, краски, бумага, пластилин, ножницы, одноразовые тарелки или подносы по количеству участников, миниатюрные фигурки животных (из набора песочной терапии или игрушечного зоопарка), карточки с изображением «руки», «глаза», «уха» по количеству участников, мешочек с камнем, каштаном, цветком и баночкой песка, фотоаппарат.

Занятие проводится на одной из прогулочных или спортивной площадке детского сада.

Ход занятия:

Педагог-психолог: «Добрый день. Уважаемые педагоги! Сегодня у нас в вами необычная встреча. Мы сегодня будем работать на открытом воздухе. Все вы знаете о пользе прогулок для здоровья и развития детей, все мы мечтаем поскорее оказаться на отдыхе, подальше от пыльных душных городов. Общение с природой очень полезно для душевного равновесия любого человека - и взрослого и ребенка, однако мы порой не замечаем того природного окружения, которое есть вокруг нас прямо тут, в нашем детском саду. Поэтому сегодня я предлагаю обратиться к общению с природой и попробовать получить тот мощный ресурс, который скрыт в нем».

**Приветствие «Что хорошего?».**

Участники располагаются по кругу. Ведущий, а затем по кругу все участники передают приветствие и отвечают на вопрос, что хорошего сегодня с ними произошло.

**Разминка «Наблюдение за процессом дыхания».**

Педагог-психолог: «Дыхательные практики являются наиболее древней формой снятия напряжения и установления более тесного контакта с чувствами.

- Дышите обычно, стараясь следить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но вы не должны беспокоиться по этому поводу. Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.

- Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет.

- Не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайте внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания.

- Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. При этом постарайтесь получить от этого процесса удовольствие».

В заключении участников просят открыть глаза и посмотреть на соседа справа и слева для восстановления контакта с реальностью.

**Упражнение на повышение сенсорной чувствительности «Вижу, слышу, чувствую».**

Участникам предлагается «вслепую» выбрать одну карточку с изображением «уха», «руки» или «глаза». Затем предлагается объединиться в группы по карточкам. Каждой группе предлагается сосредоточиться на тех сенсорных раздражителях, которые воспринимаются органами чувств, изображенных на карточке и через некоторое время назвать как можно больше сенсорных раздражителей данной модальности и их качества. Группа с карточками «ухо» называет звуки, которые они слышат в данный момент, группа «рука» - тактильные раздражители и т.д. Участники могут свободно перемещаться по площадке для поиска нужной информации. В конце упражнения необходимо обсудить с участниками какие качества окружающей среды были ими замечены, а какие нет. Легко ли было находить и описывать нужные раздражители. Какие понравились, а какие не понравились. Появилось ли что-то новое в их сенсорном опыте. Смогли ли участники по-новому посмотреть на то пространство, которое для них привычно воспринимается как «рабочее место».

**Упражнение «Автопортрет»**

Педагог-психолог: «Теперь, после того, как мы немного изучили то пространство, которое нас окружает, предлагаю Вам творческое задание. Необходимо, используя различные материалы (природного и искусственного происхождения, карандаши, краски, в том числе найденные вами на территории) создать свой автопортрет.

Постарайтесь использовать для создания своего автопортрета такие материалы, которые на ваш взгляд ассоциируются с вашими личными качествами».

Данное упражнение позволяет обратить участников к восприятию себя и осознанию своих личностных качеств, развитию саморефлексии, получение опыта позитивной самопрезентации в группе, снятие напряжения через взаимодействие с природным материалом. Так же важен и обучающий эффект данной работы – полученный опыт может использоваться педагогами в работе с детьми на прогулках.

После создания автопортрета проводится обсуждение работ. Какие материалы и почему были использованы, как они отражают ваши личностные качества. Участники делятся своими чувствами от полученного результата.

В конце можно сфотографировать работы, а затем демонтировать. Желающие могут забрать свои автопортреты.

**Упражнение «Безопасное место для животного»**

Данная техника основана на проективном характере образов животного и среды его обитания, тесной связи животной символики с физическими, инстинктивными потребностями. В некоторых культурах символическая идентификация с животными используется в качестве средства интеграции соответствующих внутренних качеств, овладения человека теми или иными проявлениями витальной энергии.

Психологический смысл того или иного животного образа связан с его характером. Например, лев может выражать амбицию, силу «я» и мужские качества характера. Волк — преданность роду, способность быть первопроходцем, а также злобу и коварство. Медведь имеет «лунную», женскую природу, благодаря смене фаз активности и спячки. Он нередко выражает концентрацию энергии инстинктов. Слон может символизировать умеренность, мудрость, а также силу.

Одной из особенностей данной техники является изображение животного в комфортной для него среде. Ориентация на представление и передачу такой среды основано на предположении, что человек сможет тем самым установить более тесный контакт с жизненной энергией, «позаботиться» о своем теле и связанных с ним потребностях, достичь состояния большего эмоционального и физического комфорта, неосознанно идентифицируясь с животным.

В процессе последующего обсуждения, как правило, осознаются актуальные (главным образом, физические) потребности и то, что нужно для исцеления, преодоления трудностей, какие внешние факторы будут этому способствовать.

Педагогам предлагается выбрать из набора миниатюрных изображений животных какую-либо одну игрушку, а затем представить, как это животное могло бы выглядеть в естественных условиях. Необходимо также представить, что этому животному нужно для жизни, или как о нем можно было бы позаботиться, если оно нуждается в заботе, и какая среда обитания для этого животного была бы наиболее приятна. Затем педагоги, используя весь доступный материал, в том числе найденный на площадке, изображают ту среду, которую они представили. В данном варианте предлагается взять подносы или одноразовые тарелки, наполнить их необходимым количеством песка и создать объемную среду обитанию. После создания рисунка или объемной работы проводится обсуждение работ, участники делятся впечатлениями, обмениваются мнениями, отвечают на вопросы:

- Какие предметы, качества окружающей среды необходимы вашему животному, чтобы чувствовать себя в безопасности и комфорте?

- На основе каких представлений осуществлялся выбор фигурки животного и располагаемых вокруг нее объектов?

- Что позволит вам чувствовать себя в безопасности и комфорте?

- Какие сходные черты имеются между вами и выбранным животным?

В завершении работы проводится фотосъемка полученных композиций.

**Рефлексия и подведение итогов**

Педагог-психолог: «Вот и завершается наше занятие. Сегодня мы с вами смогли по-новому взглянуть на то, что нас окружает, попробовали найти ресурсы для самоподдержки не только в природе, но и внутри себя, познакомились с возможностями применения природного материала для занятий с детьми в природе. Я предлагаю встать в круг и поделиться теми впечатлениями, которые вы сегодня получили, что вам понравилось, а что не очень, какие упражнения и задания было легко выполнять, а какие трудно».

В завершение занятия все педагоги встают в круг и делятся впечатлениями от занятия, своими чувствами, открытиями.

Педагог-психолог: «Я вас всех благодарю за участие в этом увлекательном путешествии и в завершении предлагаю попрощаться, но перед этим у меня есть небольшой сюрприз. Это шуточная игра, но может для кого-то она будет подсказкой или поводом для размышления. Загадайте один из 4 природных предметов: камень, каштан, цветок, песок. Запомните, что вы загадали, а лучше запишите. А теперь послушайте внимательно, что каждому из вас поможет в преодолении трудностей и развитии». Поочередно из мешочка педагог-психолог достает один из природных объектов и объявляет: «Те кто загадал каштан – вам поможет умение идти на компромиссы, прислушиваться к чужому мнению, камень – вам поможет любовь и хорошие взаимоотношения, песок – вам поможет умение сосредоточиться на цели и не «распыляться», цветок – вам поможет оптимистичный взгляд на вещи и добрые поступки. Я еще раз вас благодарю, всего вам хорошего, до свидания!».

Можно использовать полученные фотографии для дальнейшей профилактической работы с педагогами с использованием техник фото-терапии.

**Литература.**

1. Арт-терапия. ред.- сост. А. И. Копытин. — СПБ., 2001.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под ред. А. И. Копытина. — СПб., 2002.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. — СПб.: Речь, 2008.
4. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. А.И. Копытин, Б.Корт. «Психотерапия»: М. 2011.
5. Техники ландшафтной арт-терапии. А.И. Копытин, Б.Корт. – «Когито-Центр»: М., 2013.
6. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.