

«Арт-терапия как метод психотерапевтических воздействий»

Слайд 1. Добрый день, коллеги! Предлагаю Вашему вниманию материал мастер-класса «Арт-терапия как метод психотерапевтических воздействий».

Слайд 2. Сегодня педагоги и родители как никогда раньше, нуждаются в действенных арт-терапевтических рекомендациях по предотвращению самых распространенных детских проблем: страхов, капризов, вредных привычек.

Арт-терапия – метод терапевтического воздействия средствами искусства. Современному педагогу важно не только владеть арт-терапевтическим инструментарием, но и уметь модифицировать его в соответствии с эмоциональным состоянием детей, их возрастными особенностями, конкретными образовательными задачами и своими профессиональными интересами и возможностями.

Слайд 3. Основные термины.

Арт-терапия - метод лечения нервных и психических заболеваний средствами искусства и самовыражении в искусстве.

Искусство - форма творчества, способ духовной самореализации человека посредством чувственно-выразительных средств.

Психокоррекция - деятельность педагога по исправлению тех особенностей психического развития, которые по определенным критериям не соответствуют принятой модели.

Слайд 4. Арт-терапия – это психотерапевтический метод воздействия, осуществляемый при помощи искусства и творчества. Впервые это понятие использовал британский художник Адриан Хилл.

Слайд 5. Эффективность применения методов арт-терапии основывается на том, что она позволяет выражать чувства на символическом уровне. При этом:

- скрытые переживания выражаются свободнее и легче,
- неприятные или тяжелые волнения не воспринимаются, а преобразовываются в творчество;
- появляется возможность отстраниться от внутренних тревог и страхов, что является первым шагом на пути к освобождению от них.

Слайд 6. И, если раньше арт-терапия подразумевала только такие традиционные виды творчества, как рисование, живопись, графику, лепку и фотографию, то современная жизнь внесла свои коррективы, дополняя классические виды арт-терапии новыми формами:

- игротерапия,
- пескотерапия,
- музыкотерапия,
- драматерапия,

- сказкотерапия,
- библиотерапия,
- фелт-терапия,
- цветотерапия и многие другие.

Слайд 7. Для более эффективного распространения арт-терапии на педагогический процесс следует придерживаться правил:

- иметь равные права и равную ответственность за происходящее должны все участники;
- исключать из арт-терапевтического процесса команды, указания, требования и принуждение;
- допускать возможность выбора ребенком видов и содержания творческой деятельности, изобразительных материалов, а также работу в собственном темпе;
- принимать отказ от ребенка от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения;
- давать при необходимости возможность ребенку наблюдать за другими участниками или заниматься чем-либо по желанию;
- учитывать запрет на сравнительные и оценивающие суждения, критику и наказания;
- придерживаться оптимального числа участников арт-терапевтической группы от 3 до 15 человек;
- соблюдать гигиенические нормы по организации пространства для занятий (круг из стульев, рабочие места для индивидуального творчества, свободную от мебели часть комнаты для легкого перемещения и танцев,
- иметь все необходимые подручные материалы, иллюстрации и декорации.

Слайд 8. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, применяемая для формирования положительных эмоций, взаимоотношений, а также психологической коррекции детей с трудностями в обучении и социальной адаптации.

Данный вид арт-терапии включает следующие приемы:

- **коммуникативное рисование** – задание кратковременное 3-5 мин., определяется тема (портрет сказочного героя, натюрморт бабушкина корзинка, королевство «Вверхтормашкино» и др.);

Слайд 9. - свободное рисование с заданным смысловым вектором, - кратковременное 5-7 мин., каждый участник выбирает тему рисунка, но мотив темы задается ведущим (нарисовать объект или явление; придумать, когда это бывает; создать изображение с точки зрения какого-либо героя, др.);

Слайд 10. - конвейерное рисование – участники получают большой лист бумаги с изображением каких-либо элементов. Далее рисунок идет по кругу, каждый участник дополняет рисунок. По теме «Одежда»:

Чудо-Юдо к нам примчалось,
Приключилась с ним беда:
Вся одежда растерялась,
По дороге без следа.
Чуду-Юду помогите:
Гардероб ему верните;

Слайд 11. - совместное рисование – без вербального контакта несколько человек начинают рисовать на одном полотне, после завершения работы происходит изотерапия и выявление сложности во взаимоотношениях участников процесса;

Слайд 12. - воссоздающее рисование - участники воссоздают заданный образ. Например, а) с логическим заданием,
б) с креативным заданием;

Слайд 13. - отвлекающее рисование – для переключения внимания;

Слайд 14. - сказочное рисование – чтобы понять и принять переживания, пара «взрослый - ребенок»;

а) в сказке возможно все,
б) каким бы ребенок хотел быть героем;

Слайд 15. - страхоизгоняющее рисование- побороть свой страх; пара «взрослый- ребенок», напоминает сказочное рисование.

Слайд 16. Пескотерапия

Важным психотерапевтическим свойством песка и глины является способность «заземлять» негативную психическую энергию, гармонизировать психоэмоциональное состояние детей.

Слайд 17. Глинотерапия

Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфортной ситуации, сюжета, события, взаимоотношений. Многократно создавая и разрушая созданные конструкции, ребенок достигает состояния равновесия, расставаясь с тревогой и страхом.

а) Песочные игры «месилки».

б) Глиняные игры «лепилки».

Слайд 18. Игротерапия

Игровая терапия- метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с помощью игры, которая способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Дети живут эмоциями и их основное занятие – игра; чтобы ребенок не чувствовал, что ему пытаются что-то навязать, лишая инициативы, практикуйте игру «День исполнения желаний».

Слайд 19. Музыкаотерапия

Музыкаотерапия – метод психотерапевтической коррекции эмоциональных состояний. Музыка может производить самые разнообразные эффекты: создавать ощущение внутренней гармонии, способствует духовному очищению, снятию психического напряжения, приведения самочувствия в норму.

Упражнения: «Попевки», «Имитатор», «Эхо», при этом участники тренируются в парах «ребенок- взрослый». Если поют взрослые, поют и дети.

Слайд 20. Драматерапия

Драматерапия – терапевтический метод, использующий техники действия, это разновидность игровой деятельности, ориентированной на процесс и на удовлетворение от этого процесса. Благодаря этому методу ребенок учится выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и заново переживать иначе определенные жизненные события, как бы глядя на них другими глазами.

Упражнение «Кино».

Слайд 21. Смехотерапия

Смехотерапия – терапевтический метод, в процессе которого снимается мышечное напряжение, ослабевает стресс и негативные эмоции, стимулируется выработка эндорфинов, улучшающих настроение и временно облегчающих боль. Улучшается активность иммунной системы, благодаря чему ребенок становится менее уязвимым перед болезнями.

Разделившись на пару «ребенок взрослый», участники группы играют в «переключалочки».

Слайд 22. Сказкотерапия

Сказкотерапия – направление практической психологии, используемое для корректного и эффективного отражения еще не осознанного пространства внутреннего мира ребенка, дающее возможность «встречаться с малышом в сказке с целью коррекции нежелательных и деструктивных проявлений в его жизни.

Слайд 23. Стихотерапия

Стихотерапия по своему воздействию является мощной целительной методикой, сравнимой с прохождением сильных тренинговых программ. Последние исследования ДНК позволяют сделать вывод: «ДНК воспринимает человеческую речь, а ритмически выстроенные слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата. ЛНК способна улавливать звуковые колебания. Генетическому аппарату совсем не безразлично, о чем мы думаем, говорим, какие книги читаем. Все впечатывается в генетическую программу, которая меняет в ту или иную

сторону наследственности и программу каждой клетки. Молекулы наследственности получают и акустическую, и световую информацию: молчаливое чтение доходит до клеточных ядер через наше сознание. Один текст оздоравливает нашу наследственность, а другой ее травмирует.

Таким образом, любой человек, если включит чувства и станет выстраивать слова в определенной последовательности, может улучшить свою генетическую программу.

Слайд 24. Библиотерапия

Библиотерапия – это метод душевного восстановления книгой, при котором для каждого отдельного случая подбираются те или иные произведения, направленные на коррекцию той или иной проблемы ребенка с какими-либо психическими расстройствами.

Библиотерапия способствует отвлечению ребенка от определенных мыслей, нахождению новой и полезной информации, которая помогает справиться с возникшими проблемами.

Например, народные сказки с картинками и иллюстрированные истории с динамическим содержанием очень полезны для преодоления детских страхов. Малыш следит за книжными перипетиями, отождествляет себя с положительным героем и вместе с ним борется со злом.

От обычного чтения библиотерапия отличается своей направленностью на определенные состояния и свойства личности. При этом с целью профилактики и коррекции личностных нарушений можно использовать разные книжные жанры: рассказы, стихи, сказки, пословицы, поговорки.

Слайд 25. Комплексная арт-терапия

Успешно в работе с дошкольниками может применяться совокупность различных методик. Подобный подход получил название комплексной арт-терапии или арт-синтезтерапии. Объединение разнообразных методик в единое целое оказалось наиболее эффективным приемом, так как многие виды искусств легко сочетаются. Например, театр и драматургия, риторика и стихосложение, игротерапия и оригами. Не удивительно, что количество видов методик постоянно увеличивается.

Драматерапия+игротерапия+изотерапия

- отлично снимает вечернюю тревогу самая обычная игра в прятки;
- поиграйте со своим трусишкой в прятки, где Вы – злодей, а малыш – спасатель;
- предложите малышу победить страх темноты, исполняя роль положительного героя с завязанными глазами или в темном помещении;
- а еще можете рассказать стихотворение:

Боюсь

Я жутко молнии боюсь,
Дождя и звуков грома.
Я зеленею и трясусь,
Когда вдали от дома.
Мне страшен крик ночной совы,
Жужжанье вертолета.
И не поднять мне головы,
Когда проходит кто-то.
Дрожу при виде комара,
При взгляде на собаку,
Когда в подъезде детвора
Устраивает драку.
Боюсь я мух и пауков,
Боюсь сидеть без света.
Боюсь... не подобрать мне слов,
Чтоб рассказать об этом.

*После прослушивания стихотворения пусть Вам малыш объяснит:
«Чего все-таки боялся герой-трусишка?»*

Слайд 25. Таким образом, можно сделать вывод, что все техники арт-терапии опираются на веру в творческие способности каждого человека. Творчество позволяет человеку выразить внутренний мир через художественные образы, установить связь между сознательным и бессознательным, чувствами и представлениями.