

Лакомкина Елена Валерьевна

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



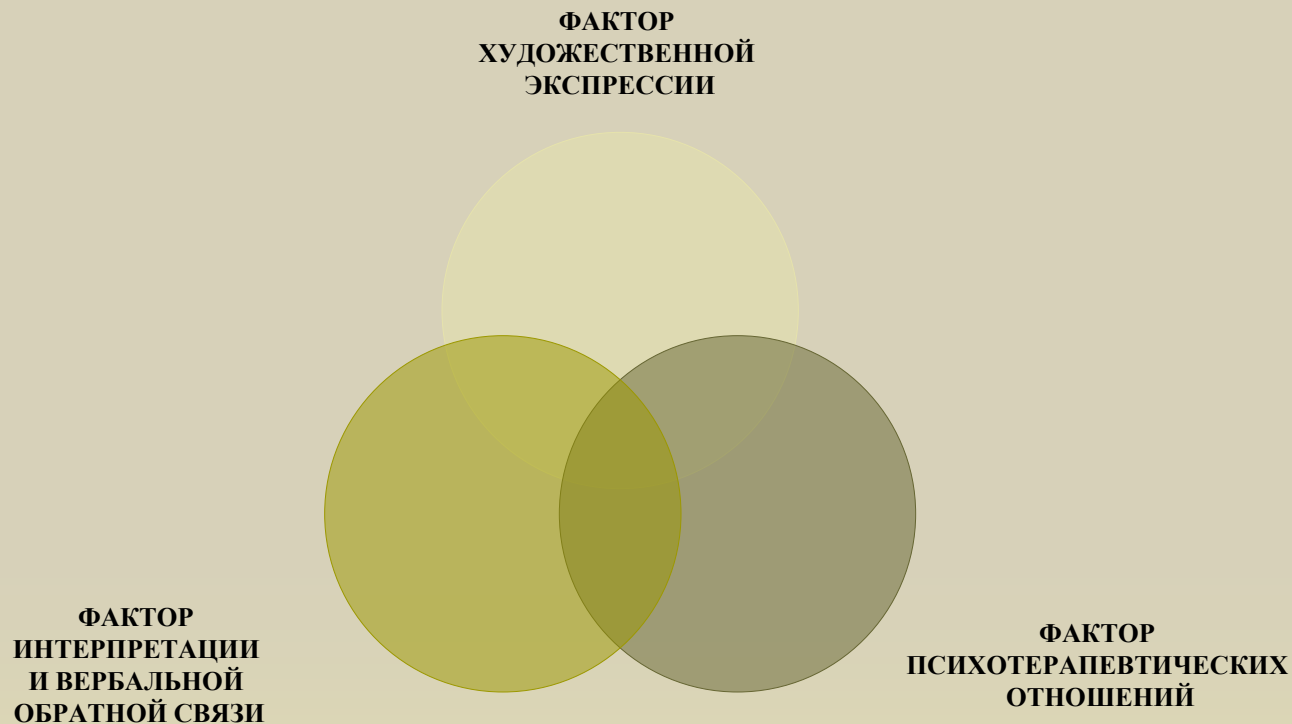
Санкт-Петербург
2017

- **Арт-терапия** — это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.
- В основе определения **арт-терапии** лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество.

Функции арт-терапии

- **Воспитательные.**
- **Коррекционные**
- **Психотерапевтические**
- **Диагностические**
- **Развивающие**

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии /А.И. Копытин/



Методы арт-терапии

- Самовыражение
- Искусство и творчество
- Творчество и удовольствие
- Искусство и научение
- Искусство и игра



Преимущества арт-терапии



Принципы арт-терапии

- Занятия арт-терапией предполагают использование ребёнком разнообразных изобразительных средств с целью выражения с их помощью содержания своего внутреннего мира.
- Работа ребёнка с материалами протекает в определённых условиях, помогающих создать у него ощущение безопасности и способствовать свободному выражению содержания своего внутреннего мира.
- Рисование происходит в присутствии специалиста, обладающего достаточным знанием природы художественного творчества и способного понимать психологическое содержание рисунков ребёнка и выступать в качестве посредника в «диалоге» ребёнка со своим рисунком.
- Арт-терапевтическая деятельность предполагает использование терапевтом определённых приёмов, помогающих ребёнку осознать отражённые в его рисунке содержания его внутреннего мира.

Психологические механизмы арт-терапии

- Обеспечивается положительный эффект благодаря «исцеляющим» возможностям собственно художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты
- Отношения ребенка с арт-терапевтом
- Интерпретация и вербальная обратная связь

Проблемы личности ребенка, которые решаются с помощью арт-терапии

- Развитие творческого мышления и воображения, коммуникативных способностей;
- Самореализация, самовыражение;
- Успешная адаптация в социуме, повышение самооценки, уверенности в себе;
- Выстраивание «Я-концепции»;
- Расширение представлений о самом себе, развитие интереса к самому себе;
- Снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

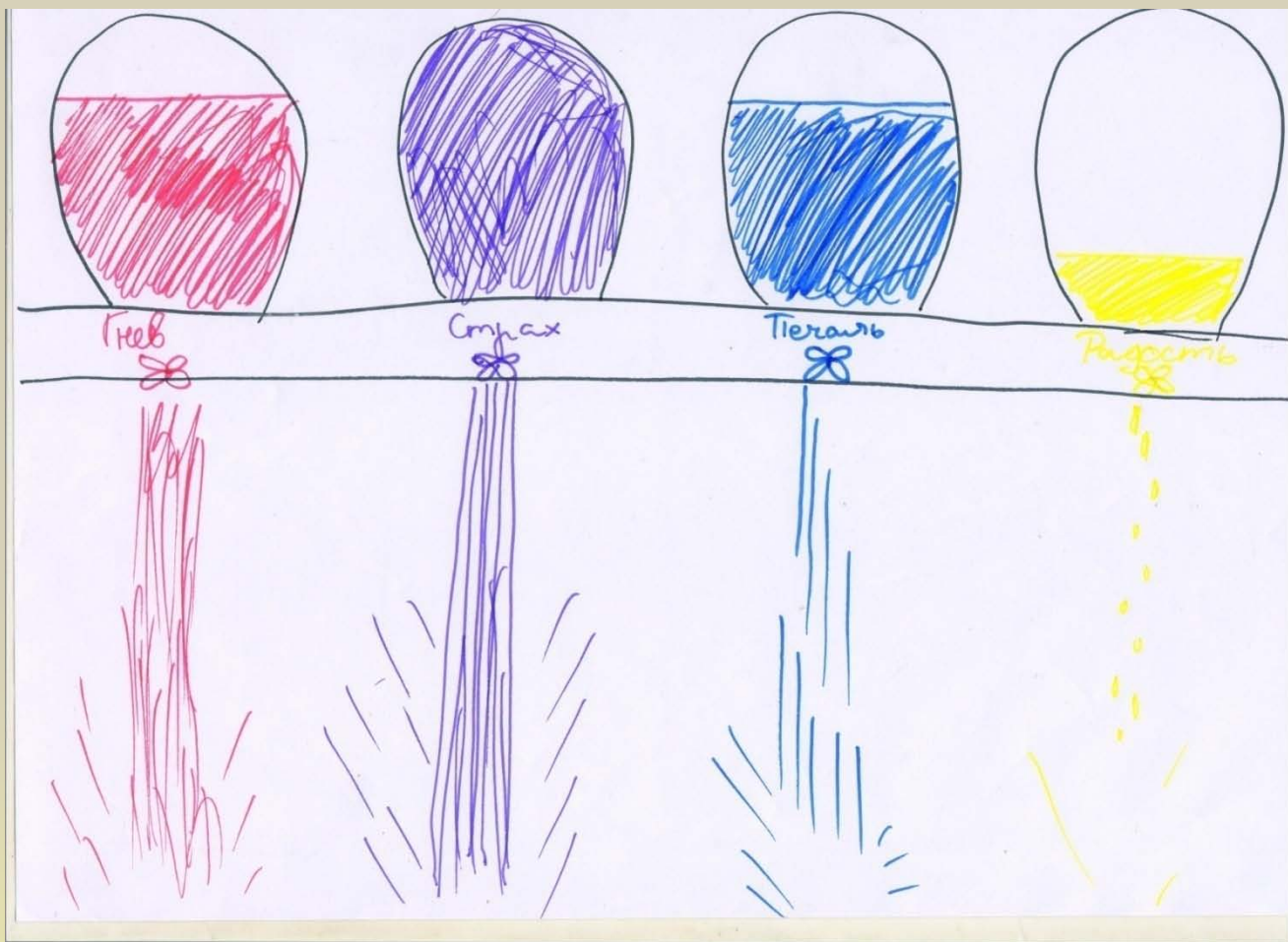
Условия подбора техник и приемов создания изображений.

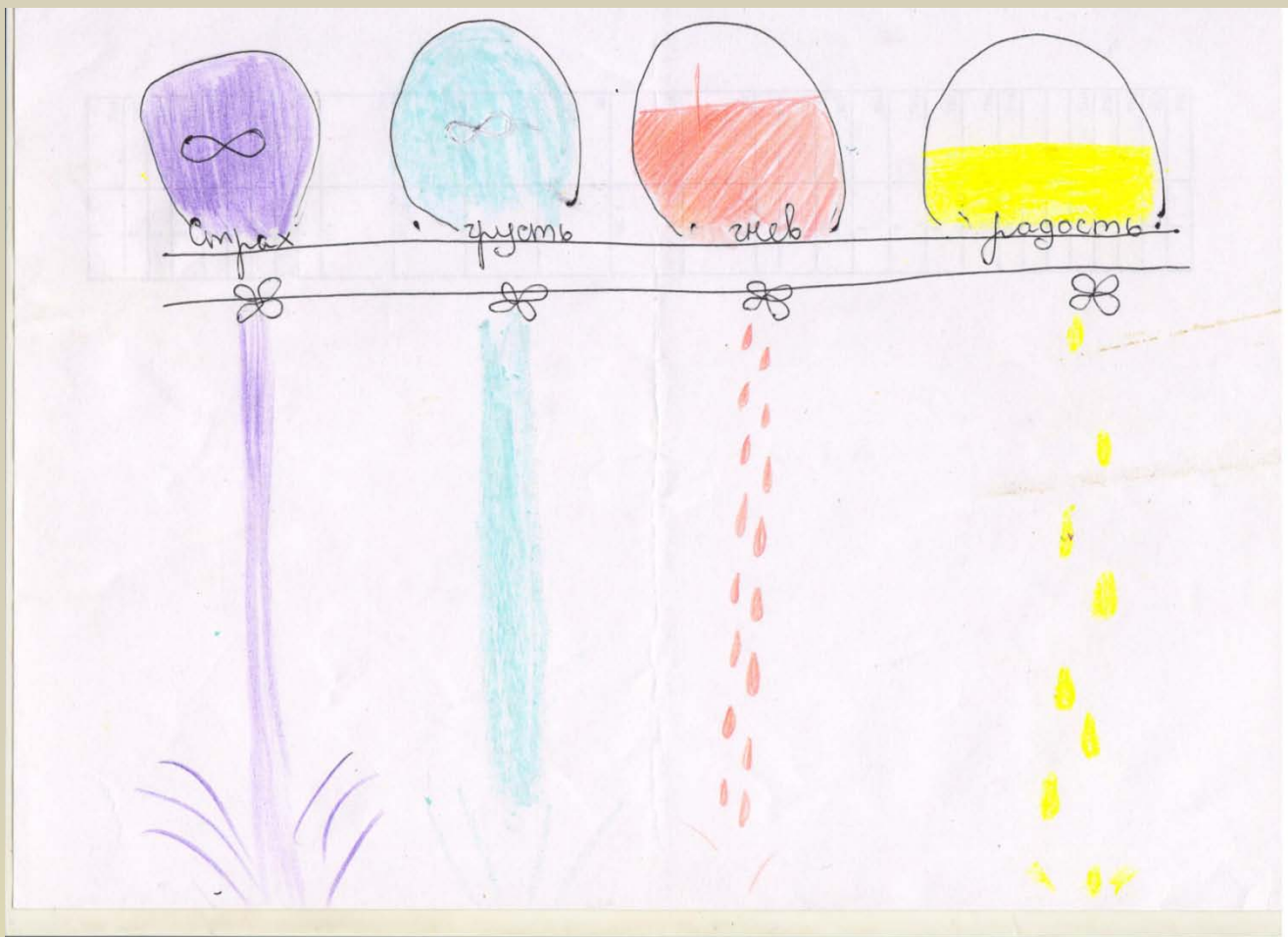
- *Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.*
- *Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.*
- *Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.*

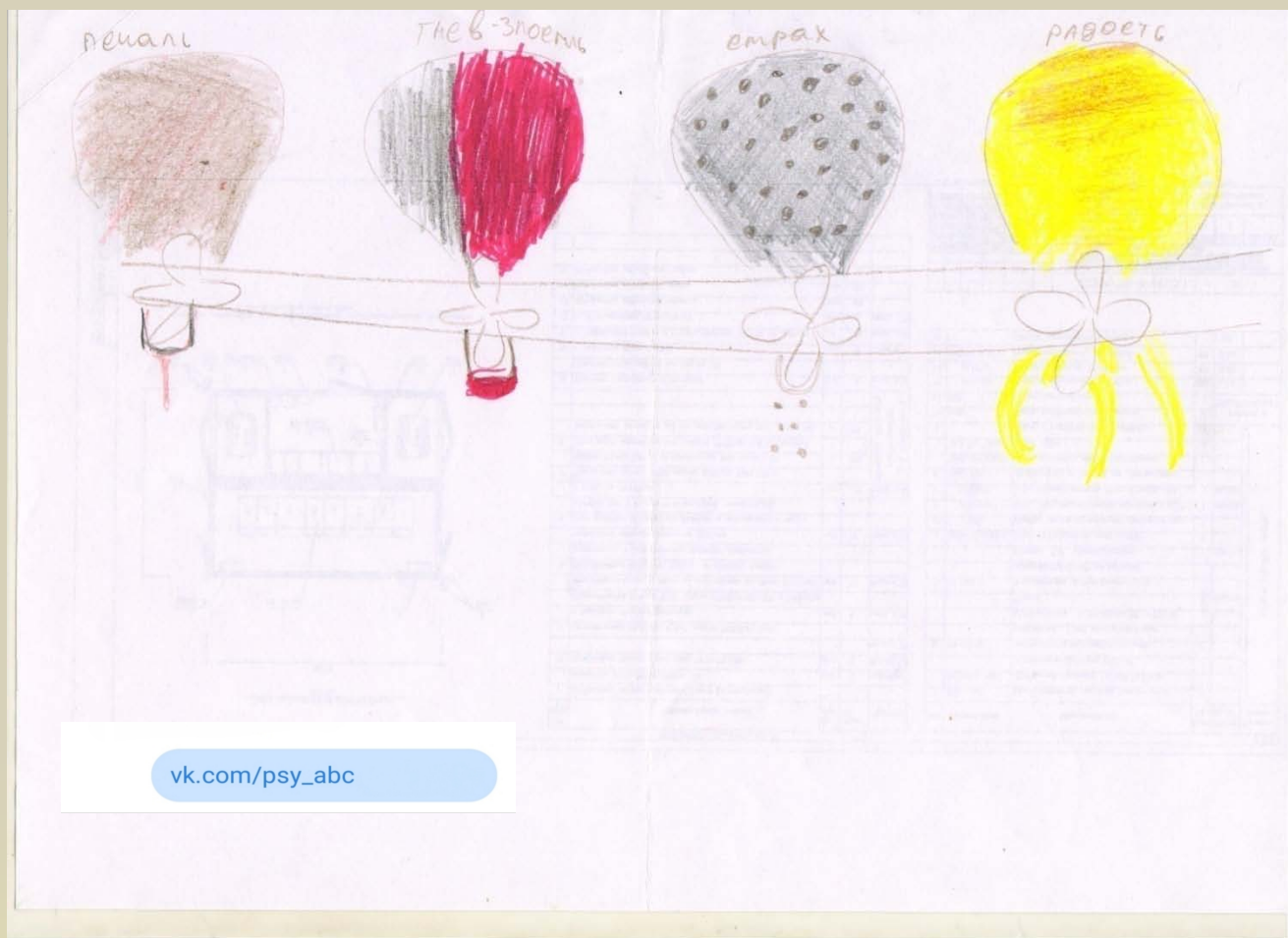
Результаты арт-терапии

- повышение самооценки ребёнка, изменения его самоотношения в позитивную сторону, приобретение уверенности в себе
- демонстрирование ребенком автономности и независимости в отношениях с арт-терапевтом
- расширение временной перспективы
- изменение качества рисунков ребёнка

Техника «Дом моих эмоций»







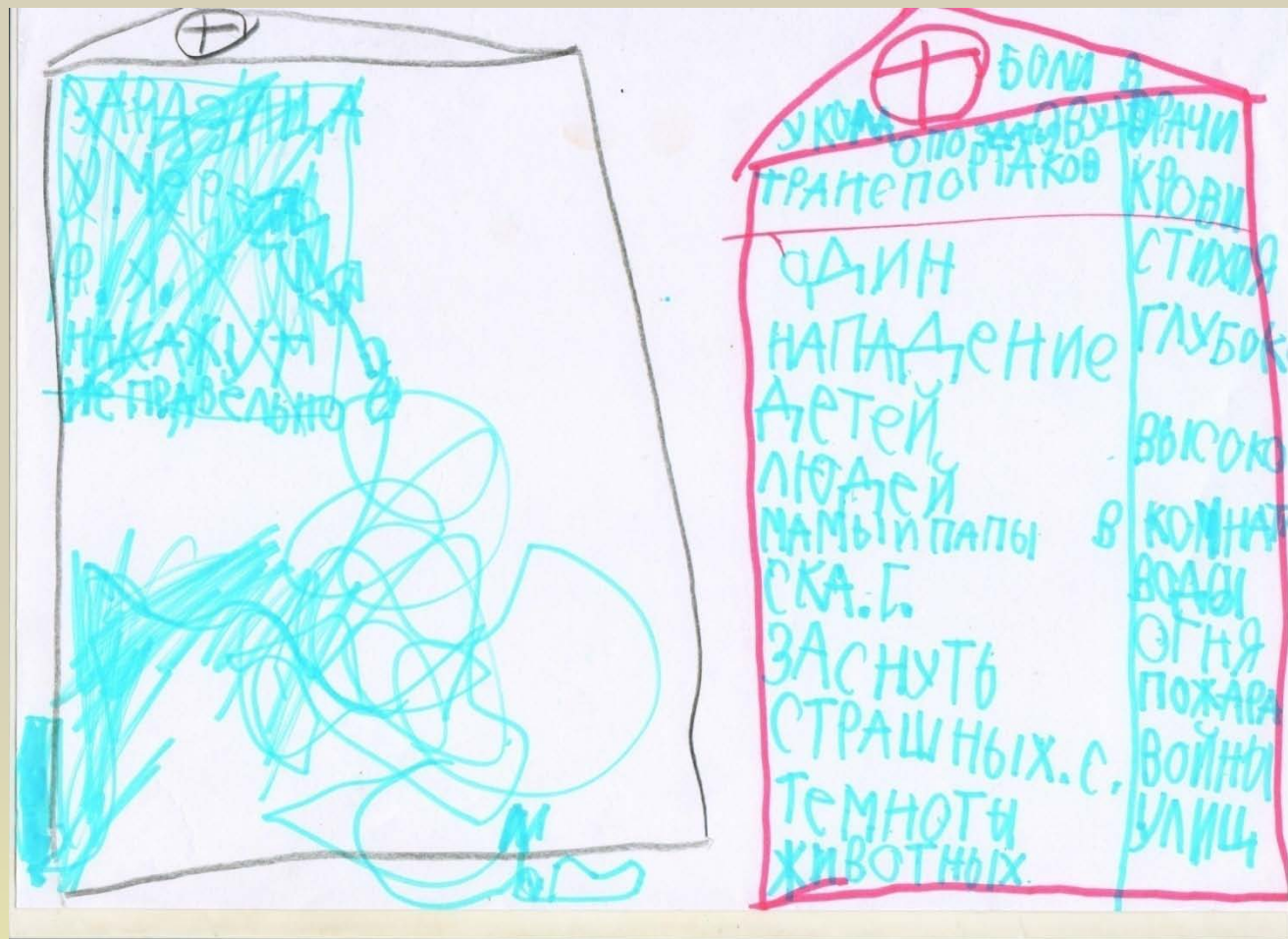
vk.com/psy_abc



Техника «Розовый куст»



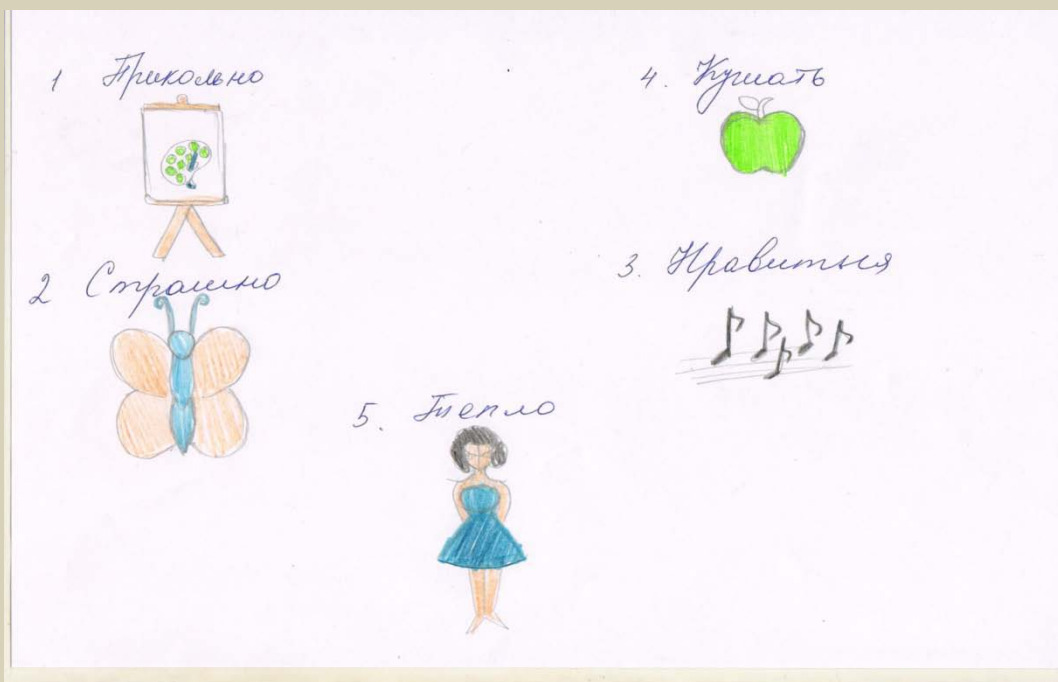
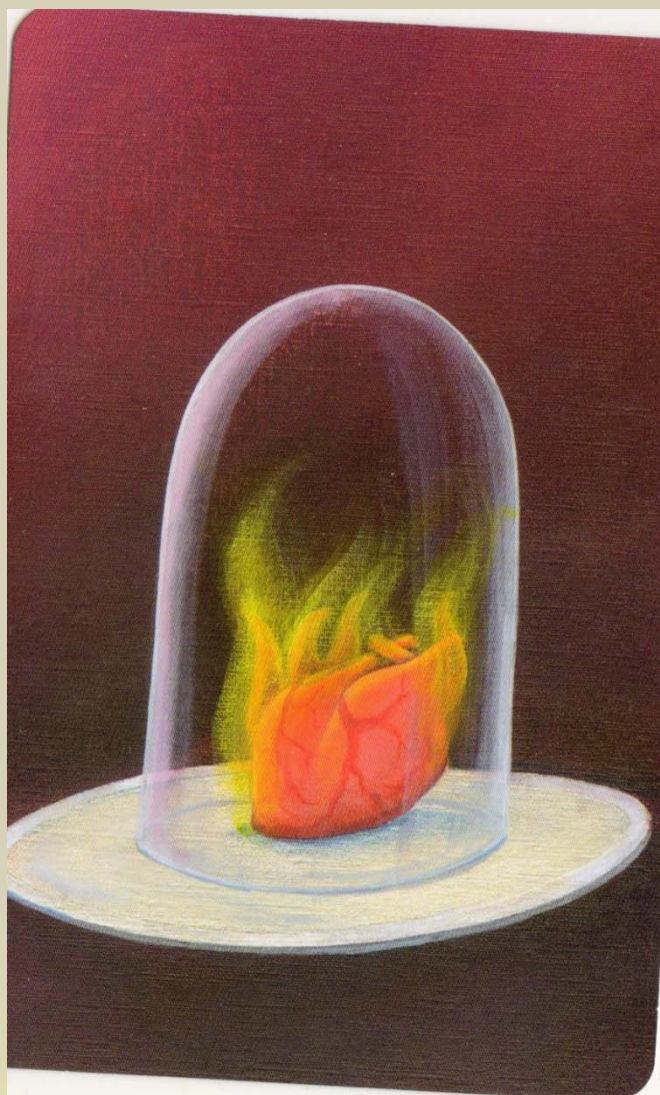
МЕТОДИКА «СТРАХИ В ДОМИКАХ»





Преимущества применения МАК в работе с детьми

1. Карты воспринимаются как игра, снижается напряжение и тревожность.
2. С помощью карт проще удовлетворить любопытство ребенка, и это тоже снижает тревожность.
3. Легко установить контакт. Для начала, взрослый сам может с помощью карты рассказать о себе, а потом дать такую возможность ребенку.
4. Облегчает диагностику и дальнейшую работу. Для диагностики можно использовать простые упражнения. Например, попросить найти себя и членов своей семьи и рассказать о каждом персонаже. Или найти карту, которая похожа на то, что сейчас чувствует ребенок. Или какая карта нравится, а какая не нравится. Или попросить ребенка рассказать сказку по трем картам.
5. Опираясь на карту, ребенку легче рассказать о своих эмоциях и переживаниях.
6. МАК развивают эмоциональный интеллект ребенка.
7. МАК развивают творческую составляющую.
8. Сокращают время сессии.



«В тридесятом царстве жила-была девочка и звали ее Арина. Она умела хорошо рисовать, особенно природу. Девочка могла рисовать часами. И вот когда она выросла, Арина нарисовала картину с очень красивыми бабочками и яблоками. Позже эту картину у нее купили за огромную кучу денег, а она сама уехала жить на юг.»

Арина, 7 лет



ГРУППОВАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ



Главное преимущество групповой арт-терапии заключается в том, что она представляет собой определенную модель окружающего мира, в которой можно исследовать свое поведение и опробовать его новые формы

Преимущества

- 1) Арт-терапия в группе становится общим занятием, поддерживающим каждого из членов группы.
- 2) В процессе работы, группа имеет возможность как вербального, так и невербального взаимодействия.
- 3) Ощущение поддержки дает обмен общими символами, что снижает уровень изоляции и тревожности участников.
- 4) Благодаря обратной связи, которая дается на изготовленные арт-работы, члены группы начинают лучше ориентироваться в своем внутреннем мире, а так же лучше осознавать свое место, свои роли и модели поведения в обществе.
- 5) Арт-терапия является особенно полезной при выражении болезненных чувств.
- 6) Групповая арт-терапия делает акцент на взаимопомощи.

Системные характеристики

1. Арт-терапевтическая группа - это система отношений, способная к саморазвитию.
2. Основные элементы арт-терапевтической группы - это ее участники, арт-терапевт и создаваемая изобразительная продукция (что принципиально отличается от вербальной терапии).
3. Так как арт-терапевтическая группа является открытой системой, у нее есть определенные характеристики: структурные (связанные с определением внешних и внутренних границ группы) функциональные (внутриличностные, межличностные и общегрупповые процессы и феномены) и генетические (изменения характера взаимодействия членов группы друг с другом, с арт-терапевтом и создаваемыми арт-продуктами).
4. Внутренними ресурсами является психотерапевтические изменения, качества самой группы, особенности участников, формы и методы работы. Внешними ресурсами являются социокультурные факторы, материальное обеспечение группы, окружение участников и ведущего группы.
- 5. Происходящие системные изменения можно разделить на три типа: внутриличностные, межличностные и макросоциальные.

Особенности групповой терапии с детьми

1. Безоценочное восприятие всех работ. 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.

Принципы содержания программы

- Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённый день недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).
- Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий. Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.
- Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребёнком материалов, способов работы, и степени активности.

Структура групповой арт-терапевтической работы

- **Подготовительный настрой (Приветствие)**

- **«Разогрев»**

(пальчиковая гимнастика, дыхательные, графические упражнения)

- **Основное содержание занятия**

(упражнения и приемы, направленные на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия)

- **Рефлексия**

- **Ритуал прощания**



ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- формирование психологического здоровья детей;
- психокоррекция нарушений эмоциональных состояний детей дошкольного возраста;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- исправление отклонений в психическом развитии ребенка (интеллектуальном, эмоциональном и т.д.) на основе создания оптимальных психологических условий для развития индивидуального творческого потенциала ребенка;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности, способствующей формированию всех психических процессов.

Задачи

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Ожидаемые результаты

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образа Я, осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных функций детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

«Я и мой мир»

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;
- раскрыть в ребёнке потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности, поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

«Азбука эмоций»

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;
- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого, коррекция алекситемии.

«Социальные навыки»

- обучение детей этически ценным формам поведения в отношениях с другими людьми;
- формированию коммуникативных навыков;
- способам решения конфликтных ситуаций в общении.

Актуализация ощущений, эмоций

(упражнения с песком)

- Актуализация ощущений, эмоций с помощью упражнений с песком предполагает упражнения на развитие тактильных, кинестетических ощущений, а также работу с формочками: «пирожки», «горки».
- Упражнения на разглаженной поверхности песка – рисунки, отпечатки.
- Релаксация
- Визуализация



Литература

- Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников
- Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт – терапии.
- Бретт Д. “Жила-была девочка, похожая на тебя...”
- Гульянц Э.К., Гриднева С.В., Ташева А.И. Психологическая коррекция страха у детей дошкольного возраста (от 3 до 5) с помощью куклотерапии
- Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. –
- Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка.
- Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов.
- Копытин А.И. Теория и практика арт- терапии .
- Лебедева Л.Д. Практика арт- терапии: подходы, диагностика, система занятий.
- Орлова Л.В. Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами сенсомоторной арт-терапии (практикум для психологов, педагогов и родителей)