

**Методические рекомендации по теме
«Использование метода арт-терапии в дополнительном образовании»**

*Методист,
педагог дополнительного образования
МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»
Ю.В. Антипова
2020 год*

Введение в методические рекомендации

В современном обществе существует потребность в творческих людях, способных к генерации нестандартных решений в ситуациях и вопросах различных сфер и сложностей, так как мир вокруг постоянно и быстро меняется, а привычные способы решений проблем перестают работать. Исходя из этого, в современном образовании просматривается явное противоречие между тем, чему учат в школах и жизненными реалиями, с которыми столкнется ребенок после окончания школы. Современное школьное образование в основной своей тенденции является подготовкой к различным тестам, экзаменам, что по своей сути мало помогает развитию мышления. Обучающиеся чувствуют себя беспомощными уже в университетах, а затем в реальной жизни. Методы арт-терапии, приводимые в данных методических рекомендациях, **помогают развивать привычку задавать вопросы для получения информации, анализировать полученные данные, делать выводы, выдвигать различные гипотезы решения вопросов, то есть содействуют развитию универсальных и коммуникативных компетенций.** При этом, что не менее важно, в ходе занятий с использованием элементов арт-терапии обучающиеся развивают **активную жизненную позицию, они любознательны и открыты к новым знаниям и умениям, познают себя и окружающий мир.**

Инновация данных методических рекомендаций заключается в наиболее полном описании и использовании разнообразных арт-терапевтических методов работы с детьми в дополнительном образовании. Методы и упражнения, приводимые в данных методических рекомендациях, **могут быть использованы в различных областях дополнительного образования,** так как затрагивают разнообразные сферы творчества: рисование, театр, хореография, рукоделие, спортивные кружки и так далее. В основе любых упражнений лежит три главных аспекта, которые важны в любом направлении дополнительного образования:

- творческий подход к решению задач,
- игровая форма, являющаяся оптимальной для детей любого возраста,
- обязательная обратная связь от ребенка, которая дает ему возможность осознать себя, свои мысли и действия.

Данные методические рекомендации могут быть использованы для:

- повышения эффективности занятий с использованием проективных методик для диагностики обучающихся;

- формирования дружеских отношений в коллективе;
- снятия негативных состояний ребенка – стресса, агрессии, тревожности, усталости;
- развития творческого мышления на занятиях по рисованию, танцам и другим видам художественной деятельности;
- переключения внимания на занятиях (игры);
- развития индивидуального стиля исполнения видов художественной деятельности;
- разнообразия тем и упражнения на занятиях (использование литературы для вдохновения, игр, чтобы интереснее подать материал);
- повышения интереса обучающихся к занятиям.

Тезаурус

Методические рекомендации – это один из видов методической продукции, представляющий собой особым образом структурированную информацию, определяющую порядок, логику и акценты изучения какой-либо темы, проведения занятия, мероприятия.

Арт-терапия – это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре. Арт-терапия включает в себя различные художественные направления: изотерапию, библиотерапию (в том числе сказкотерапию), музыкотерапию, драматерапию, танцевальную терапию, игротерапию (в том числе куклотерапию).

Содержание:

1. Пояснительная записка к применению методов арт-терапии	4
2. Описание и применение различных методов арт-терапии	6
2.1. Изотерапия.	7
2.2. Танцевальная терапия.	11
2.3. Сказкотерапия.	13
2.4. Игротерапия.	15
3. Заключение.	18
4. Список использованных источников	20
5. Приложение	25

1. Пояснительная записка к применению методов арт-терапии

Из существующих направлений арт-терапии в нашем образовательном процессе мы используем изотерапию, сказкотерапию, танцевальную терапию и игротерапию, как наиболее доступные, прежде всего, в материально-техническом плане.

Для успешной реализации арт-терапевтических методов мы используем современные психологические разработки и современные образовательные технологии для комплексного развития психически здоровой и творческой личности.

Мы берем за основу положения *гуманистической психологии*, где основными предметами анализа и развития являются высшие ценности: самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение.

Исходя из этих положений, мы с уважением относимся к личности ребенка, его мыслям, интересам, деятельности. Мы принимаем его таким, какой он есть, поддерживаем, стимулируем принятие решений. Более того – мы верим, что ребенок способен в полной мере реализовать свой потенциал.

Для реализации такого подхода к развитию обучающегося мы используем элементы следующих *современных педагогических технологий*:

1. Личностно-ориентированной, направленной на уважение личности ребенка, учет его индивидуального развития, отношение к нему как к полноправному участнику образовательного процесса;

2. Игровые технологии – организация образовательного процесса, при которой обучение осуществляется в процессе включения обучающихся в игру;

3. Технологии развивающего обучения – технология, ориентированная на развитие физических, познавательных и нравственных способностей путем использования их потенциальных возможностей и закономерностей этого развития;

4. Педагогика сотрудничества – система обучения, в которой происходит творческое взаимодействие педагога и обучающегося;

5. Технология коллективной творческой деятельности – продуманная система мероприятий, которые благодаря целенаправленной деятельности педагога направлены на комплексное решение задач гармоничного развития личности;

6. Технология проектного обучения – совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по сути;

7. Здоровьесберегающие – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной сферы, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель применения методов арт-терапии - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению.

Для достижения данной цели мы решаем следующие **задачи**:

Обучающие:

1. Изучение основ изотерапии.
2. Изучение основ танцевальной терапии.
3. Изучение основ сказкотерапии.
4. Изучение основ игротерапии.

Развивающие:

1. Развитие внимания, памяти, восприятия, мышления.
2. Развитие познавательного интереса, любознательности.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие творческих способностей.
5. Формирование рефлексивных умений.

Воспитательные:

1. Развитие коммуникативных навыков: умения выстраивать общение со сверстниками и взрослыми, находить выход из конфликтных ситуаций.
2. Формирование положительной самооценки, развитие уверенности в себе, активной жизненной позиции.
3. Воспитание самоорганизации, самоконтроля, самостоятельности, настойчивости, выдержки.
4. Формирование умения адаптироваться к новым условиям.
5. Формирование трудолюбия, уважительного отношения к личному и чужому труду, умения доводить начатое дело до конца.

Методы арт-терапии могут использоваться в работе с обучающимися в возрасте от 7 до 17 лет, с дифференциацией длительности занятий и сложности заданий соответственно возрасту детей.

Формы организации занятий:

Для решения данных задач используются следующие формы организации: беседа, игра, концерт, выставка, тренировка, творческие проекты, экскурсии, мастер-классы.

Ожидаемые результаты занятий:

1. Знание основ изотерапии.
2. Знание основ танцевальной терапии.
3. Знание основ сказкотерапии.
4. Знание основ игротерапии.
5. Развитое творческое мышление.
6. Развитые внимание, память, восприятие, мышление, эмоциональная сфера.
7. Сформированные рефлексивные умения.

8. Развитые коммуникативные навыки: умения выстраивать общение со сверстниками и взрослыми, находить выход из конфликтных ситуаций.

6. Сформирована положительная самооценка, уверенность в себе, активная жизненная позиция.

7. Воспитаны: потребность в самоорганизации, самоконтроле, самостоятельности; настойчивость, выдержка, стремление к достижению поставленной цели.

8. Сформировано умение адаптироваться к новым условиям.

9. Воспитаны: трудолюбие, уважительное отношение к личному и общественному труду, осознание значимости результата труда, умение доводить начатое дело до конца.

Формы подведения итогов реализации методов арт-терапии:

1. Открытые занятия (для детей и родителей), их анализ и оценка.

2. Выставки.

3. Защита творческих проектов.

4. Проективные диагностические методики:

- Методика «Рисунок семьи»

- методика «Дом-Дерево-Человек»

- Тест «Несуществующее животное»

- Модифицированные креативные тесты Вильямса

- Тест на мышление и креативность Дж. Брунера

- Батарея тестов-методик по изучению творческого мышления Дж.

Гилфорда и Торранса.

5. Анализ и самоанализ работ детей в конце учебного года.

6. Опрос родителей об их удовлетворенности образовательным процессом.

2. Описание и применение различных методов арт-терапии

Как уже упоминалось выше, мы затрагиваем разные направления: изобразительное искусство, декоративно-прикладное искусство, литературу, танец, игру. Такое разнообразие помогает подобрать подход к каждому ребенку в зависимости от его интересов, каналов восприятия – визуального, аудиального, тактильного, дигитального. Индивидуальный подход к каждому ребенку помогает нам наиболее эффективно взаимодействовать с ним, направлять в его творческой деятельности. Одновременно с этим ребенок развивает те сферы деятельности и каналы восприятия, которые были ранее слабо развиты.

В каждом из направлений арт-терапии мы работаем над следующими темами:

- Развитие самопознания и самопринятия;

- Развитие коммуникативных навыков;

- Работа над эмоциональными состояниями (страхи, агрессия, тревожность, стресс, подавленность и так далее);
- Развитие творческого мышления;
- Самореализация ребенка.

Остановимся более подробно на каждом из направлений арт-терапии и темах работы.

2.1. Изотерапия

Изотерапия – это направление арт-терапии, применяющее в своей работе методы изобразительного искусства. Методы изотерапии включают в себя пассивную форму – использование готовых произведений искусства, и активную форму – создание собственных рисунков. На наших занятиях мы используем:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- рисунок «Кактус»;
- рисунок семьи;
- рисуночный тест Вартегга;
- невербальная батарея Торренса;
- проективная методика «Мост»;
- рисунок «Образный автопортрет»;
- рисуночный тест «Человек»;
- рисунки «Мое любимое занятие», «Что я люблю»;
- рисунок «Розовый куст»;
- рисунок «Дом».

Разнообразие проективных методик помогает нам лучше понять обучающегося: его эмоциональные состояния, образ мышления, внутренние проблемы, интересы и занятия. Чем больше мы знаем о ребенке, с которым занимаемся, тем более эффективным будет наше сотрудничество. Если мы не знаем ситуации и состояния, в которых находится ребенок, мы можем навредить ему, неправильно истолковав поведения, поступки, работы. В таком случае мы можем потерять ребенка совсем, он уйдет туда, где его поймут и оценят правильно. Или же мы будем оставаться в заблуждении, проецируя на обучающегося свои оценки, ожидания, что приведет к навязанному направлению развития ребенка.

Другая цель наших диагностик – это помощь ребенку в осознании себя. Многие дети не понимают того, что чувствуют, чего хотят, что им интересно. Или же они боятся признаться себе в своих желаниях и чувствах, потому что родители и школа хотят от них противоположных вещей, подавляют их личность. Объяснение проективных методик помогает детям понять и признать себя. Если произошло самопознание и самопринятие следующим этапом становится осознанность в изображении своих эмоций, желаний.

При использовании проективных методик необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- нельзя ограничиваться одной-двумя методиками для диагностики. Все результаты должны подтверждаться, потому что имеет значение настроение ребенка, его состояние на момент диагностики. Если он устал, расстроен, то и результаты будут соответствующими.

- для трактовки результатов стоит рассматривать разных авторов, потому что объяснения расходятся и можно неправильно истолковать разные моменты рисунков, отдав предпочтение одному автору. Например, в тесте «Несуществующее животное» у разных авторов поедание несъедобной пищи объясняется по-разному. У одного автора – это признак интровертности ребенка, а у другого – признак шизоидности. Чем больше будет у вас информации, тем более правильные выводы вы сможете сделать.

- важно понимать возраст ребенка, его готовность говорить о результатах тестов. С детьми младшего школьного возраста – это будет одна беседа, а со старшеклассниками – совсем другая.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- поочередное рисование;
- «Чей это портрет»;
- рисунок «Городок»;
- рисунок «Дерево»;
- «Дорисуй».

Эти упражнения помогают, прежде всего, понять, как взаимодействует ребенок с другими ребятами. Это может быть сотрудничество, лидерство или пассивность. Исходя из полученной информации, мы можем составлять разные пары для работы, где детям будет комфортно. Со временем мы будем менять состав пар, чтобы стимулировать социализацию ребенка, его способы взаимодействия с другими детьми. Большие коллективные работы помогут обучающемуся понять, какую позицию он занимает в группе, как ему хочется себя вести, что его сдерживает. Также мы можем предложить ребенку занять непривычную позицию для себя: сотрудничество вместо лидерства, лидерство вместо пассивности.

При выполнении этих упражнений педагогу следует быть внимательным: поддержать ребенка, когда он не уверен в себе и ему некомфортно в коллективе. Но, ни в коем случае не оказывать давление, если ребенок отказывается рисовать коллективные работы.

Также важно говорить с детьми о взаимоуважении при выполнении совместных работ. Необдуманный комментарий, резкое слово способно свести желание работать совместно к нулю.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- рисунок своего страха;

- акватипия;
- мандалы;
- арабески;
- создание лабиринтов;
- рисунок «Ресурс из прошлого»;
- технология рисования на воде;
- zendoodling;
- медитативное рисование;
- изготовление масок.

В данной теме упражнения дают детям инструменты для признания своих эмоций и их выражения в безопасной для себя форме. Это может быть работа со страхами, в которой мы признаем то, что нас пугает, и учимся смотреть на пугающий фактор с разных сторон. Когда наш страх становится понятен, даже забавен, он уже не так пугает. А когда мы обсуждаем и рисуем способы как с ним справиться, то ребенок получает инструменты для самостоятельной проработки. В других упражнениях мы можем проработать агрессию, выплескивая ее цветом в акватипии. Методичное рисование мандал, зендудлинг позволяет нам сосредоточиться и переключиться от внешних раздражителей, за которыми уходит и внутреннее раздражение. Это эффективный способ для подростков, которые легко теряют самообладание и раздражаются из-за любых мелочей.

У этих упражнений есть моменты, которые нельзя упускать. Ребенок должен понимать, что он чувствует и почему, иначе это будет уже не осознанная работа над своим состоянием, а бегство. Конечно, такое бегство лучше деструктивной деятельности, но осознанность облегчает ребенку жизнь в будущем. Он научится открыто говорить о том, что чувствует, не путаясь и не маскируясь. Важно, чтобы он понимал, что злиться и расстраиваться – не стыдно, это естественно. Важно то, как справляться с этими состояниями.

Другой момент заключается в том, что иногда ребенок не способен справиться со своим состоянием. В этом случае педагог провоцирует ребенка, но не может ему помочь. Чтобы не попасть в такую ситуацию, нужно правильно оценивать возможности ребенка и остановить его работу в выражении эмоций, если она угрожает срывом.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- рисунок «Несуществующее животное»;
- рисунок «Каракули»;
- свободный рисунок;
- монотипия;
- рисунки «Девять способов перебраться через пропасть»;
- рисунок «Точки»;
- рисунок с помощью цифр;

- рисунки фразеологизмов

Упражнения для развития творческого мышления – любимые у детей любого возраста. В зависимости от вида упражнения мы можем развивать беглость и гибкость мышления, оригинальность и воображение.

В творческом процессе для ребенка очень важна поддержка педагога. На любой вопрос «А можно так?» следует отвечать: «Да, можно!». Ребенок должен понять, что нужно выдвигать любые идеи, не выбирая единственно правильную идею. Педагогу нужно быть внимательным, чтобы не навязывать свое виденье заданий.

Кроме детей, которые свободно выражают себя, есть дети, которые стараются подражать и копировать чужие работы. Необходимо быть максимально тактичным, чтобы не смутить ребенка. Где-то поможет открытый разговор о том, что следует выполнять работы самостоятельно. Если ребенок не уверен в себе и болезненно реагирует на критику, то открытый разговор перерастет в конфликт с педагогом. С таким ребенком можно попробовать попросить добавить в рисунок какие-то детали, которые принесут индивидуальность его работе и положат начало самостоятельного творчества. Другая категория детей – это ребята крайне неуверенные в себе. Они с трудом выполняют творческие задания, так как отчаянно ищут правильный ответ, который удовлетворит педагога. С ними нужно быть терпеливым и поддерживать любую самостоятельную мысль. Для начала можно что-то подсказывать, предлагать разные варианты одного и того же рисунка, чтобы ребенок мог выбрать самостоятельно. И шаг за шагом, приучать к самостоятельному мышлению, постепенно снижая свою роль в работах ребенка.

5. Упражнения, направленные на самореализацию ребенка:

- рисование герба;
- комикс «Я как родитель/взрослый/учитель»;
- рисунок «Круг времени»;
- коллаж мечты;
- коллаж «Я в прошлом, настоящем и будущем»;
- самореклама через рисунок.

Последний раздел упражнений помогает осознанной самореализации ребенка. Он учится анализировать свои занятия, свой распорядок дня, желания и мечты. Более того мы помогаем ему понять, что и как он хочет и может изменить уже сейчас. Вопросы самореализации наиболее актуальны для старшеклассников, перед которыми стоит выбор профессии, своего будущего. С помощью ряда заданий ребенок может осознать, какой род занятий ему больше по душе, в чем он может реализовать свои сильные стороны и интересы. Более того мы можем помочь ему составить карту достижения цели. Этот момент очень важен. В зависимости от личности ребенка, мы можем помочь ему посмотреть на свою мечту более реально, если ребенок не понимает всех нюансов

профессии, что могут его ждать. Или же показать реальность достижения желаемого ребенку, который не уверен в своих силах.

2.2. Танцевальная терапия

Танцевальная терапия (танцевально-двигательная терапия) – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Танцевальная терапия основана на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. На занятиях мы используем следующие упражнения:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- танец отдельных частей тела;
- индивидуальный танец (свободный).

Танцевальная терапия является уникальным инструментом для познания ребенком себя. В младшем школьном возрасте ребенок любит активное движение и мало задумывается об эстетике. В этом возрасте любое движение является естественным. Понимание того, как движутся части тела сами по себе, одновременно друг с другом, приводит к осознанной связи между мышлением и телом. Благодаря школьным занятиям и увлечением компьютером такая связь нарушена, что не может не отражаться на мышлении и на физическом состоянии ребенка. В подростковом возрасте все становится сложнее, для ребят важна эстетика движения, ярко осознаны границы своих возможностей, растет недовольство своей внешностью. Развитие понимания движения помогает переключить внимание подростка с внешнего аспекта на внутренний, это помогает постепенно сгладить недовольство собой и раскрепостить ребенка. Свободный танец помогает освободиться от стереотипов, навязанных стилями изученных танцев, медиа, обществом. Он помогает ребенку вернуться к себе, к своей аутентичности, своему пониманию движения и музыки.

В большинстве случаев работа со свободным танцем у подростков по-настоящему сложна. Они боятся мнения окружающих, боятся выглядеть глупо, делать неправильно. Педагог должен создать все условия для расслабления обучающихся. Следует отказаться от любых оценок танца кроме похвалы. Обязательна обратная связь, нужно спрашивать у детей, что они чувствовали, как им хотелось двигаться, что их сковывает, что расслабляет.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- хороводы;
- общий танец;
- «Ведущий и ведомые»;
- «Отображение»;

- «Снежный ком»;
- «Взаимодействие»;
- «Импульс»;
- «Ведение»;
- «Все со всеми».

Упражнения в танцевальной терапии на взаимодействие между детьми разнообразны и проходят в хорошем тоне. Чаще всего детям проще работать в группе, где все находится в равных условиях. Работа в парах проходит сложнее, потому что тут встает вопрос о доверии друг к другу. Упражнение «Ведение» дает возможность ребенку взять на себя ответственность в роли «ведущего», а затем попробовать довериться и быть «ведомым».

Самая большая сложность, которая может возникнуть при коллективной танцевальной работе, это ребенок, не желающий сотрудничать, самоустраивающийся из процесса. Педагог должен быть терпелив и последователен. Каждый раз нужно предлагать ребенку вступить в работу, потому что однажды он обязательно наберется смелости и начнет взаимодействовать с окружающими.

Другая сложность заключается в дисциплине. При коллективных упражнениях дети легко входят в возбужденное состояние, которое может перейти в настоящий хаос, если вовремя не переключить деятельность. В такие моменты можно использовать упражнения на дыхание и расслабление.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- растяжка позвоночника, плечевых суставов, ног и рук;
- психофизическая тренировка;
- «Восход солнца».

Благодаря постоянному стрессу и сидячему образу у современных детей множество физических зажимов в теле, отсутствие умения расслабляться. Так как состояние тела, ума и душевного состояния напрямую связаны, необходимо осваивать упражнения на дыхание и растяжку, которые помогут ребенку справиться с последствиями стресса, усталость, подавленности. При выполнении упражнений нужно обязательно объяснять, почему мы выполняем их, как они действуют на наш организм, как их выполнять самостоятельно. Главная наша цель – научить ребенка пользоваться этим инструментом в любое время, когда есть необходимость.

Риск здесь только одного направления – педагог может навредить ребенку, если не понимает анатомии и техники безопасности при выполнении упражнений.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- тематические танцы;
- «Животные»;

- «Опора».

Этот тип упражнений помогает развивать не только творческое мышление, но и актерское мастерство – выразительность движения. Дети младшего возраста обычно справляются с такими заданиями с легкостью, в них много непосредственности и привычки играть. Со старшими ребятами такие упражнения выполняются тяжелее в силу их желания быть взрослыми, озабоченности своей внешностью и так далее. В таких случаях можно начинать с более простых образов, постепенно усложняя задания.

2.3. Сказкотерапия

Сказкотерапия – это психологическое направление, позволяющее использовать метафорические ресурсы сказки для развития воображения, самосознания, улучшения взаимодействия с окружающим миром, избавления от страхов и комплексов. Работа со сказками на наших занятиях разделяется на:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- «Мой литературный герой»;
- «Путь героя».

Любимый литературный герой способен рассказать о ребенке ничуть не меньше, чем проективные методики. Используя обсуждения черт характера, сходства и различия между героем и ребенком, поступками и отношением к ним, ребенок может понять новые вещи о себе. Например, это могут быть желания, которые ребенок никогда не выскажет вслух, но они есть и их нужно осознать и принять, потому что это часть ребенка.

В силу того, что далеко не все дети любят читать, эти упражнения можно скорректировать – использовать героев мультфильмов и фильмов. Конечно, литература – лучший источник, потому что показывает ребенку внутренний мир его героя, а не только поступки. Но когда у нас нет выбора, мы используем все, что нам доступно.

Упражнение «Путь героя» помогает ребенку осознать, что ему хочется добиться или изменить в себе. Это может быть что-то материальное, а может быть изменение внутреннего состояния. Препятствия на пути героя, которые ребенок описывает в своей сказке, это сложности, которые ждут ребенка на пути к реализации его желания. Выдуманные или реальные – их нужно обсудить.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- проигрывание сказок;
- «Начинка для пирога»;
- «Серый волк и золотая рыбка»;
- «Сказка по кругу».

Совместные сказки очень хорошо могут сплотить коллектив, даже самый разновозрастный. Они непредсказуемы своими поворотами, что делает их очень интересными. Такие упражнения показывают детям, насколько они разные, но это не делает ребят ни хуже, ни лучше. Они просто разные, и в этом их ценность. Они видят разный взгляд на одни и те же события, героев, фразы, задания. Это воспитывает в них уважение к чуждому мнению и мышлению, расширяет горизонты их собственной мысли.

Педагог должен обратить внимания на два момента: сказка обязательно должна быть закончена, ее нельзя бросать. Детей нужно приучать доделывать работы. И сказка должна иметь хороший конец. Если он вышел плохим, можно подумать всей группой, как сделать конец сказки хорошим.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- сказка о страхе;
- рассказывание сказок.

Сказка может помочь ребенку справиться с его страхами. Сочиняя сказку, ребенок может взглянуть на свой страх с другой стороны. Например, посмотрев на ситуацию со стороны того, что пугает. Также можно представить свой страх забавным, гротескным – чувство юмора поможет ребенку справиться со страхом. Другой способ работы со страхом – представление ситуации, в которой ребенок побеждает страх.

Рассказывание сказок, а прежде всего выбор сказки для рассказа помогает ребенку прочувствовать разные роли – от роли героя до роли злодея. Эти упражнения развивают эмпатию у ребенка, понимание того, что за поступками могут стоять разные мотивы, которые являются неясными для посторонних людей. Также рассказывание сказок помогает выразить эмоции, которые сложно признать и обсудить, потому что ребенок говорит не о себе, а от лица вымышленного героя. Эмоции теряют свою силу, когда они выражены, когда о них говорят вслух.

Сложность выполнения таких заданий состоит в том, что ребенок может быть не готов признать свои страхи и чувства. В этом случае давление педагога недопустимо, между ним и ребенком еще не установилось необходимое доверие. Такие задания стоит отложить до готовности ребенка открыться и выплеснуть накопившиеся страхи и эмоции. Также бывают ситуации, когда ребенок признает свои страхи, но не видит пути избавления от них. Педагогу стоит предложить множество вариантов, из которых ребенок сможет выбрать наиболее приятный для себя. Обучающийся должен чувствовать поддержку педагога всю длительность работы над заданиями такой направленности.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- любимая сказка;
- «Своя сказка»;

- рисование по мотивам сказки;
- «Семь волшебных слов»;
- переписывание сказок;
- «Шиворот-навыворот».

Сказка является замечательным инструментом для развития воображения. С помощью разнообразных форм заданий она развивает не только воображение, но и логичность повествования, умение излагать свои мысли, показывает нам яркую картину внутреннего мира ребенка, его знания, интересы и желания.

К такого рода упражнениям есть только пара пожеланий: сказки обязательно должны быть закончены, нельзя оставлять работы незаконченными. И у сказок должен быть хороший конец, даже если он не получился с первого раза, стоит подумать и придумать счастливый конец.

2.4. Игротерапия

Игротерапия – это метод воздействия на ребенка с использованием игры для достижения различных целей: обучения определенным навыкам и коллективному взаимодействию, развития творческих способностей, освоения различных социальных ролей, проявления личностных конфликтов, развития рефлексии. Игры, используемые на наших занятиях подразделяются на:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- «Мусорное ведро»;
- «Я могу»;
- «Цвет моего настроения»;
- вербальная батарея Торренса.

В зависимости от задания игротерапия помогает признать и принять разные аспекты жизни и личности ребенка. Задание «Мусорное ведро» позволяет понять и признать негативные эмоции ребенка. Почему это задание так бесценно? Потому что жизнь ребенка находится под большим давлением – обилие обязанностей и требований, минимум свободного времени и отдыха. Добавьте к этому желание всех взрослых вокруг, чтобы ребенок всегда был спокоен и ровен в общении. Таким образом, в детях накапливается агрессия, которая не находит адекватного выхода. «Мусорное ведро» помогает признать свои чувства, понять, что они естественны и ребенок имеет на них полное право. А затем показывает, как может безопасно для себя и окружающих с ними справиться. Задание «Я могу» демонстрирует ребенку его сильные стороны, знания, умения. Ребенок учится понимать свои лучшие качества и признавать их. Почему это важно? Потому что многие дети не умеют говорить о себе хорошо, видят только плохое, свое неумение и незнание чего-то. Конечно, это вопрос воспитания дома и в школе. Вербальная батарея Торренса выявляет особенности

мышления ребенка: гибкость, беглость, оригинальность, работу со словами. Она может использоваться как тест, а также как упражнения для развития мышления.

Рисков при выполнении данных заданий нет, все зависит от эмоционального состояния ребенка.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- «Веселые старты»;
- «Волшебное зеркало»;
- совместный рисунок;
- «Волшебная палочка»;
- «Добрые дела»;
- «Ласковые лапки»;
- «Слепой-поводырь»;
- «Угадай кто».

Игры на взаимодействие невероятно эффективно помогают сплотить коллектив. Детям нравится выполнять задания совместно. Задания такого направления повышают позитивную атмосферу на занятиях, помогают детям полюбить занятия еще сильнее. При содействии педагога при разделении детей на пары или другие формы организации работы, можно установить новые дружеские отношения между детьми, которые раньше не общались друг с другом близко.

Следует обратить внимание на поддержание дисциплины, так как при выполнении активных игр дети легко теряют контроль и могут забыть, что у игр есть назначение, а занятие по-прежнему продолжается. Для облегчения работы стоит установить определенные правила до начала игр, которые помогут поддерживать порядок во время заданий. Также педагогу важно быть внимательным относительно разделения обучающихся по парам или тройкам. Не стоит провоцировать конфликты, если вы знаете, что кто-то из детей не ладит между собой.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- «Жмурки»;
- «Пятнышки»;
- «Сражение»;
- «Страшный стул»

Игротерапия может помочь справиться с различными эмоциональными состояниями: это и возбужденность детей, которая снимается физической активностью, и выражение накопившейся агрессии посредством игрового «сражения», и работа со страхами при помощи «страшного стула».

При активных играх могут возникнуть сложности с дисциплиной, не все дети могут быстро переключаться из возбужденного состояния в

относительно спокойное. Поэтому после активных игр можно выполнить упражнения на расслабление, чтобы снять остатки возбужденности.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- «Крокодил»;
- «Поиск клада»;
- «Шляпа»;
- «Да-нетки».

Игры для развития творческого мышления действуют разносторонне: учат мыслить широко, задавать вопросы, анализировать полученную информацию, обобщать данные, выдвигать множество гипотез, объяснять различные материалы. А также игры помогают развивать выразительные способности ребенка.

Не все дети могут быть готовы к таким играм, так как они предполагают определенную целеустремленность в решении заданий. Дети, привыкшие к быстрому результату без лишних мыслительных упражнений, будут расстроены, потому что задания предполагают длительный процесс мышления. В таких случаях стоит начинать с максимально простых упражнений, постепенно их усложняя.

3. Заключение

Основными показателями эффективности применения методов арт-терапии являются:

1. *Повышение уровня самопознания и самопринятия у обучающихся*

Дети любят проективные методики, им интересно понимать себя, анализировать свои рисунки. В процессе анализа у ребят часто возникает желание что-то доработать, выразить свои эмоции, мысли в более полной мере. Также при просмотре большого количества работ одного ребенка мы можем вместе с ним выделить основные черты, присущие его работам – это может быть использование определенных цветов, что говорит о его эмоциональном состоянии, которое является стабильным. Либо это могут быть какие-то темы работ, постоянно повторяющиеся из рисунка в рисунок, из сказки в сказку. Тогда мы обсуждаем с ребенком один на один, почему его так волнует эта тема, что может вызывать такие эмоции, как можно разрешить волнующие его вопросы. Дети сами предлагают варианты решения, выбирая для себя наиболее адекватный.

Наибольшую сложность у детей вызвал ряд упражнений, в которых нужно говорить о себе, тем более, если нужно говорить о себе что-то хорошее. Также обучающиеся с трудом говорят что-то хорошее другим ребятам. Это говорит о том, что ребят воспитывали и дома, и в школе как можно скромнее, что нельзя говорить о себе слишком много, слишком хорошо – это хвастовство, это плохо. Сложности в комплиментах другим детям могут указывать на недостаток тепла и поддержки в семейном кругу и в школе. Для ребят стало настоящим откровением, как сложно им даются такие упражнения. А ведь очень важно понимать в чем твои лучшие качества, сильные стороны и уметь видеть это в других людях, оказывать поддержку своим близким.

2. *Формирование навыков выражения эмоций, как негативных, так и позитивных*

Дети испытывают облегчение, что у них есть возможность открыто выразить агрессию, злость, страхи, радость и другие различные состояния. В совокупности с упражнениями на самопознание и самопринятие старшие дети применяют полученные знания в обычной жизни. Например, одна девочка использует техники расслабления при проблемах со сном. Другая снимает агрессию после ссор с родителями с помощью медитативного рисования, что позже дает ей возможность спокойно поговорить с родителями о возникшей проблеме. Конечно, интегрирование полученных знаний в повседневную жизнь небыстрый процесс, но это уже происходит, постепенно, шаг за шагом.

3. *Развитие коммуникативных навыков*

Дети учатся взаимодействовать между собой, независимо от возраста и интересов. Выполнение групповых заданий постоянно происходит в различных составах, что позволяет им устанавливать новые

взаимоотношения. Также развивается взаимоуважение, которые все учатся проявлять друг к другу. Наш коллектив является разновозрастным – от 7 до 17 лет, но дети уважают творчество, мнения, интересы друг друга. Конечно, без сложностей не бывает, в нашем коллективе есть ребенок, которому трудно себя контролировать, он очень активен. Такое поведение вызывает негативные эмоции у ребят, потому что им сложно сосредоточиться на заданиях. Сейчас мы учимся всем коллективом относиться к этому ребенку с терпением и спокойствием, оказываем ему поддержку и одобрение, когда он сосредоточен на рабочем процессе.

4. Развитие творческого мышления.

Результаты работы над творческим мышлением разнообразны. Есть очень талантливые дети, которые с каждой работой становятся интереснее, открывая для себя новые способы самовыражения. Есть дети, которые испытывают сложности в творческих заданиях. Чаще всего это происходит по тому, что ребенок ищет способ удовлетворить педагога, ищет правильный ответ на задание. Так как задания творческие, речи о «правильном ответе» и быть не может. Проходить через барьер «правильности» очень сложно, мы бьемся над ним каждое занятие с некоторыми детьми. Но позитивные сдвиги уже видны. Упражнение, вызывающее оцепенение и панику, через несколько занятий становится понятным и выполнимым. Педагог должен поддерживать ребенка, предлагать разные варианты выполнения упражнения, разжевывать до тех пор, пока ребенок не сможет его сделать. Пусть это выполнение займет несколько вариантов, пока не получится результат, удовлетворяющий ребенка и условия задания. То, что для других детей является легким, для этих детей это будет настоящей победой и большим шагом к развитию.

Одной из основных проблем, стоящих перед нами в реализации программы – это количество детей в группе. Пятнадцать человек – это очень большая группа для таких занятий. Так как занятия основаны на личностно-ориентированном подходе, нужно уделить внимание каждому ребенку, поговорить о его работе. Добавим к этому еще и то, что каждый ребенок работает со своей скоростью. Кто-то выполняет одно задание все занятие, а кто-то успевает нарисовать пять рисунков и спрашивает, что делать дальше. На мой взгляд, оптимальное количество детей в группе – не больше десяти человек, чтобы успевать уделить каждому ребенку необходимое количество времени.

Подводя итоги реализации программы, мы можем сказать, что образовательная программа «Арт-терапия» действует эффективно, помогая обучающимся развиваться разносторонне, интегрировать полученные знания в повседневную жизнь.

Список литературы

1. Гатанов Ю.Б. «Курс развития творческого мышления «Иматон» для детей 9 – 14 лет», СПб.: ГП «Иматон» , 1999
2. Гиппенрейтер Ю. Б. «Как общаться с ребенком», Москва, 1995
3. Грецов А.Г. «Тренинг креативности для старшеклассников и студентов», СПб.: «Питер», 2008
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий», СПб.: Речь, 2003
5. Лук А.Н. «Мышление и творчество», Москва: Издательство политической литературы, 1976
6. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми», СПб.: «Речь», 2007
7. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей- учебно- методическое пособие для воспитателей и педагогов»- М.: Множ. Пресс, 1997
8. Копытин А.И. «Теория и практика арт-терапии», СПб: «Питер», 2002
9. Копытин А.И. «Диагностика в арт-терапии. Метод Мандала», СПб: «Речь», 2005
10. Крамер Э. «Арт-терапия с детьми», Москва: Генезис, 2014
11. Маркова А.К.»Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя.- М., Просвещение», 1983
12. Осипова А.А. «Общая психокоррекция», Москва: «Сфера», 2000
13. Пурнис Н. Е. «Арттерапия в развитии персонала», СПб: «Речь», 2008
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушению», СПб: Речь, 2001.
15. Психология: Учеб. дя ин-тов физ. культ./ под ред. В.М.Мельникова.- М.: ФиС, 1987
16. Туник Е.Е. «Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты», СПб.: Дидактика Плюс, 2002
17. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А. – СПб. : Речь, 2003
18. <http://rusata.ru/>
19. <http://healingarts.ru/>
20. <http://art-psychology.ru/>

