

Инновационные техники и приемы, используемые в арт-терапии с детьми дошкольного возраста

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности. Ее цель заключается в гармонизации развития личности через формирование способности самовыражения, самопознания и самоутверждения. Коррекционное воздействие арт-терапии связано с предоставлением человеку практически неограниченных возможностей для выражения своего состояния, внутренних переживаний, чувств, не беспокоясь о художественных ценностях выполненных работ.

Арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда, К. Юнга и, конечно же, инновационной ее не назовешь. Однако то, что она напрямую связана с изобразительной деятельностью и включает в себя множество разнообразных форм и методов, то здесь будет уместно вести речь об инновационных техниках и приемах, которые могут использоваться педагогом – психологом в работе с детьми дошкольного возраста, имеющими проблемы в развитии.

Арт-терапия помогает педагогу – психологу решить такие задачи, как: Диагностические (получить отдельные сведения о развитии ребенка, его индивидуальных особенностях, выявить некоторые проблемы);
Коррекционные (успешно корректируется образ “Я”, улучшается самооценка, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми);

Психотерапевтические (возникает ощущение психологического комфорта, радости, успеха);

Воспитательные (появляется способность сопереживать, устанавливаются доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми);

Развивающие (происходит личностный рост, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения).

Арт-терапия включает в себя как изотерапию, так и хромотерапию, изучающую свойства цвета. Издавна было замечено, что цвет оказывает благотворное или негативное воздействие на человека, так как зрение является одним из важных видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативную, влияющую на поведение.

Например:

Синий цвет - оказывает успокаивающее воздействие, помогает расслабиться, способствует снятию напряжения. Может использоваться при коррекции невротических реакций, беспокойства, повышенной возбудимости и агрессии.

Зеленый - успокаивает, способствует улучшению настроения, оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей и детей с ослабленным зрением. Может использоваться при коррекции повышенной возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Розовый – оказывает тонизирующее воздействие при подавленном состоянии. Может использоваться при коррекции неусидчивости, невротических реакций, переутомлении.

Желтый - это цвет радости и в тоже время покоя, он способствует нейтрализации негативных действий. Может использоваться при коррекции гиперактивности, при формировании самоконтроля и для повышения самооценки.

Красный – активизирует человека, стимулирует многие психические процессы, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты. Однако изобилие красного цвета может спровоцировать раздражение. Красный цвет рекомендуют использовать при коррекции страхов, инертности и апатии.

Фиолетовый - оказывает угнетающее действие, снижает настроение, поэтому он используется как вспомогательный цвет.

Коричневый – способен вызывать чувство вины, соответственно тоже используется как вспомогательный.

Черный оказывает угнетающее действие, вызывает страх. Психологам, работающим с детьми, необходимо владеть информацией о цветотерапии и использовать эти знания в воспитательно–образовательном и коррекционно – развивающем процессе. Зная проблемы ребенка, его особенности, педагог - психолог может подобрать краски нужных цветов и предложить вместе их смешать, чтобы затонировать бумагу, а потом на ней порисовать. Детям агрессивным или с повышенной возбудимостью лучше предлагать рисовать на голубом фоне. Детям замкнутым, застенчивым лучше рисовать на оранжевом фоне. Ослабленным детям хорошо предложить для рисования розовый фон. Затем выполнять рисунки соответствующими цветами.

Арт-терапевтическая изобразительная деятельность предполагает наличие огромного выбора различного материала: гуашь, акварель, пальчиковые краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки, цветная бумага, картон, фольга, текстиль, журналы, пластилин, глина...Бумага должна быть разных размеров, кисти, отличающиеся по толщине и жесткости ворса, губки для окрашивания бумаги больших форматов, нитки, скотч, клеевые карандаши, ножницы.

Имея перед собой такой огромный выбор материалов, практически любой ребенок захочет “выразить себя” с помощью рисунка, а психолог, используя нижеперечисленные инновационные техники и приемы, решить поставленные задачи.

Инновационные техники и приемы, используемые в арт-терапии:

Рисование ладошками (бабочки, рыбки, солнышко, цветы). Психологи рекомендуют использовать эту технику рисования для коррекции агрессивного поведения и повышенной возбудимости.

Кляксография (дорисовывание клякс). Используется при повышенной возбудимости.

Рисование шерстяными нитками (нитка складывается пополам, делается петелька, опускается в гуашь, окрашивается и тянется через бумагу). Тоже используется при коррекции повышенной возбудимости.

Рисование поролоновыми губками. При повышенной возбудимости.

Рисование двумя кисточками одновременно. При повышенной возбудимости.

Рисование мыльными пузырями, смешенными с гуашью. Детям предлагают выдувать пузыри через трубочку для вытеснения агрессии.

Точечный рисунок (ватными палочками, пробками, крышками...) для снижения агрессии.

Монотипия – рисование на одной стороне бумаги, которую потом складывают пополам. Используется для снижения агрессии.

Оттиск мятой бумагой. Для снятия негатива, выплеска эмоций.

Рисование на мятой бумаге. Для робких и тревожных детей.

Рисование ватными шариками. Ребенку предлагают окрасить ватный шарик в краске, положить на бумагу, лежащую на подносе, и шевелить поднос, чтобы шарик перекатывался. Используется при коррекции повышенной возбудимости и истерических состояний.

Рисование на марле (капель). Коррекция истерических состояний.

Рисование цветными карандашами, скрепленными резинкой или скотчем. Используется при коррекции истерических состояний.

Сочетая в своей работе проверенные временем техники и инновационные, достаточно быстро добиваешься положительного результата, так как для дошкольников подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает психологу наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.