

**Михеева Лариса Петровна**

**педагог-психолог**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение «Нововасюганский детский сад № 23»**

**Томская область Каргасокский район с.Новый Васюган**

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ С ОВЗ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ**

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки,  
музыки, рисунка, фантазии, творчества.

В.А. Сухомлинский.

Нельзя не отметить, что в последние годы увеличилось число детей с нарушениями психоэмоционального развития, из них 80% - это дети с ОВЗ. Различают следующие категории ограниченных возможностей здоровья: нарушение слуха и речи, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, нарушение эмоционально-волевой сферы. Этой категории детей свойственны: эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, агрессивность, тревожность, отсутствие развитой самооценки, что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформация личностного роста детей в целом.

Инклюзивное (или включенное) образование используется в процессе обучения детей с особыми потребностями в дошкольных образовательных учреждениях. В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем детям, но создает особые условия для тех, кто имеет особые образовательные потребности. Это направление работы дает возможность приспособления к различным нуждам детей, где все дети – индивидуумы с различными потребностями в обучении. В этом разностороннем процессе выигрывают дети с ограниченными возможностями здоровья.

Эмоциональная сфера детей с ОВЗ характеризуется незрелостью. Дети не способны продуктивно работать в коллективе, соотносить свои желания с интересами окружающих, эмоционально нестабильны, быстро утомляются. Внутренний мир ребенка с проблемами в развитии действительно сложен. Нужно помочь таким детям почувствовать все многообразие окружающей среды, помочь им познать свое Я, раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержке можно успешно использовать арт-терапию. Она напрямую связана с изобразительной деятельностью и включает в себя множество разнообразных форм и методов, поэтому уместно будет вести речь об инновационных техниках и приемах, которые могут использоваться участниками образовательного процесса [4].

На протяжении долгого времени арт-терапия (буквально «терапия искусством») успешно используется в медицине, педагогике, психологии, в том числе и специальной. Издавна философы и педагоги использовали

разные виды искусства для лечения души и тела. Использование разных видов искусств, в целях врачевания наблюдалось в древней Греции, Китае, Индии. Специальные исследования выявили положительное влияние арт-терапии на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную систему. В результате этих исследований были сделаны выводы о том, что отрицательные эмоции блокируют функции головного мозга, что приводит к потере ориентировки человека в окружающей среде, а положительные эмоции от общения с искусством, наоборот, оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействуют психоэмоциональному напряжению человека, мобилизуют его резервные силы.

В нашей стране арт-терапия разрабатывается и используется в лечебных и коррекционных целях, как в различных направлениях медицины, так и в психологии. В последнее время арт-терапия все больше включается в коррекционно-развивающую работу с детьми ОВЗ и дает положительные результаты [1].

Арт-терапия (лат. *ars* - искусство, греч. *therapeia* - лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства. Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

Показания для проведения детской арт-терапии:

- упрямство, агрессия, страхи;
- тики, заикание, навязчивости;
- частая смена настроения;
- задержки речевого и психического развития, кризисные ситуации;
- трудности в общении со сверстниками и/или взрослыми;
- возбудимости или апатичности;
- изменение места жительства;
- потери родительского контроля над ребенком, непослушания;
- застенчивости и неуверенности в себе;
- агрессивность, гиперактивность.

Использование арт-терапии в практике педагогов дошкольного образовательного учреждения обосновано присущими ему функциями: воспитательной, развивающей, коррекционной, психотерапевтической, диагностической.

Коррекционно-развивающая работа с помощью разных видов арт-терапии связана с рождением у человека новых креативных потребностей и способов их удовлетворения, особенно в период введения в практику инклюзивного образования. Арт-терапевтические методики в работе с детьми способствуют гармонизации личности, обеспечивают коррекцию в эмоционально-волевой сфере ребенка. Также методами арт-терапии возможна коррекция психоэмоционального состояния ребенка, его психофизиологических процессов, повышение самооценки и статуса ребенка в детском коллективе, укрепление психического здоровья посредством искусства [8].

Психокоррекция может быть индивидуальной, подгрупповой либо фронтальной.

С младшими дошкольниками более приемлема индивидуальная и иногда подгрупповая работа по психокоррекции. Так как малыши в повышенном внимании со стороны взрослого, особенно на начальных этапах адаптации, и ревностно реагируют, если внимание достается, по их мнению, кому-то в большей, а кому-то в меньшей степени.

С дошкольниками среднего и старшего возраста можно проводить и подгрупповые и фронтальные занятия, но методы подбираются индивидуально для каждого ребенка.

В сентябре-октябре проводится психодиагностика, наблюдение режимных моментов. На основе анализа полученных данных формируются группы по выявленным проблемам.

Проведение интегрированных коррекционно-развивающих занятий, в которых сочетаются музыкотерапия, фототерапия, техники телесно-ориентированной арт-терапии и другие арт-терапевтические техники наиболее эффективно, так как у ребенка появляется возможность реализовать свои творческие способности и фантазию, обогащается словарь, а главное – развиваются коммуникативные умения.

На арт-терапевтических занятиях с дошкольниками искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше понять себя. Цель занятий: не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать и дать выход творческой энергии.

Дети сами не осознают свои психологические проблемы, как что-то, мешающее им жить. Они, в силу своих возможностей, не умеют ясно и четко выражать своих мыслей, но они уже умеют рисовать, лепить, фантазировать, сочинять сказки, истории. Поэтому методы арт-терапии, позволяющие выразить свое состояние через рисунок, сказку, игру, так

хорошо подходят для работы с детьми с целью коррекции их психоэмоционального состояния.

Как правило, психологическое коррекционно-развивающее занятие включает в себя методы нескольких направлений арт-терапии и часто проходим с музыкальным сопровождением. Предпочтение отдается классической музыке и звукам природы – шум моря, крики дельфинов, пение птиц. Это способствует психоэмоциональной разрядке, гармонизации эмоционального фона, улучшает настроение, помогающие при решении любых проблем.

В работе с дошкольниками использую следующие арт-терапевтические техники.

Изотерапия. Данная техника арт-терапии способствует выражению чувств, мыслей и эмоций через рисунок. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Щадящая методика такой психотерапевтической практики позволяет успешно использовать изотерапию с дошкольниками.

Виды изотерапии. Рисование на стекле, или прозрачном мольберте в отличие от рисования на бумаге стекло дарит новые ощущения. Сам процесс захватывает, поскольку используемые изобразительные средства скользят мягко, не впитываясь в поверхность, их можно размазывать кистью, пальцами, ладошками, кусочками поролона.

Используются также другие виды: монотипия, кляксография, рисование пальчиками, ладошками, оттиск печатками из картофеля, оттиск смятой бумагой, восковые мелки (свеча) и акварель, цветной граттаж.

Хромотерапия (цветотерапия) – метод психологической коррекции при помощи цвета используется при проведении различных арт-

терапевтических упражнений. Цветотерапия используется для формирования гармоничного состояния ребенка в ходе занятий.

На занятиях метод хромотерапии используется как дополнительный, например, предлагается детям представить, какого цвета у них сегодня настроение.

Педагогам, психологам, родителям не помешает владеть базовой информацией о цветотерапии и использовать эти знания в воспитательно-образовательной и коррекционной работе. Например, воспитатели могут использовать определенную цветовую гамму в оформлении интерьера группы, что даст возможность создать не только особенный для каждой группы стиль, но эффективно использовать цвет для оздоровления детей.

Оранжевый цвет помогает преодолеть депрессию и нервные срывы, способствует психопрофилактике и коррекции страхов и неврозов, благотворно влияет на мышечную систему. Желтый цвет создает радость, веселое настроение, активную умственную деятельность, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Эти цвета можно использовать для оформления групповых комнат, раздевалок, игровых уголков.

Для спальни подойдут синий и голубой цвет, синий называют «цветом здоровья». Он успокаивает нервную систему, положительно воздействует на органы дыхания. Голубой цвет оказывает тормозящее воздействие при психическом возбуждении. Оформление интерьера спальни этими цветами способствует более быстрому засыпанию, достаточному по продолжительности, спокойному и глубокому сну.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по-разному. Сказка

используется в программе, как для обучения, так и для коррекции и развития детей.

Виды деятельности:

- Сочинение и рисование сказки.
- Придумывание продолжения известной сказки с модификацией сюжета.
- Коллективная работа – коллаж (вырезание фигурок сказочных героев, наклеивание – соответственно сюжету придуманной сказки).
- Сочинение по картинке, запись сказки на диктофон (групповая работа).
- Лепка сказочных героев, рассказ истории о них.
- Сказка на песке.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи прослушивания специально подобранной музыки. Различают три основных формы: рецептивную, активную и интегративную музыкотерапию.

Если при рецептивной (пассивной) форме детям предлагается просто слушать различные музыкальные композиции, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения, то при активной дети принимают участие в работе с музыкальным материалом (инструментальная игра, пение).

Интерактивная музыкотерапия задействует рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомиму, пластическую драматизацию под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки.

На занятиях чаще всего используют методы интегративной музыкотерапии. Например, дети под музыку рисуют, лепят, делают аппликации на свободную тему, пытаются изобразить свое настроение.



Можно использовать релаксирующие этюды с музыкотерапией. Например, в конце или в начале занятия «отправиться» на берег моря. Дети закрывают глаза и слушают шум волн, звуки, которые издают дельфины. Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Песочная терапия. Принцип метода песочной терапии описал и предложил К.Г. Юнг. Многие известные психотерапевты использовали этот метод при работе с детьми. Песочная терапия является отличным способом коррекции детских страхов, психопрофилактикой детских травм. В процессе игры происходит сглаживание агрессии, гиперактивного поведения, предотвращение асоциального поведения. Развивается мелкая моторика рук, как результат – активизируется развитие речи.

В песочнице (в большом подносе с песком или коробке) «живут» дикие экзотические животные, игрушки, злые и добрые сказочные герои, феи и куколки, различные предметы - шляпки, домики, камни, ракушки. Песочницу можно оформить ракушками с имитацией жемчуга внутри. Получается очень символично: связь песка и водной стихии – моря.

Одним из методов арт-терапии является - «Мандала», что в переводе с санскрита означает «круг». В арт-терапии мандала понимается как циркулярное изображение, являющееся архетипическим символом психической целостности [7].

Форма круга имеет терапевтическое значение, способствует снятию эмоционального напряжения и психофизической гармонизации. Вербальная инструкция по технике создания мандал в большинстве случаев звучит так: «Нарисуйте что-нибудь в центре круга, на некоторое время сосредоточьтесь на этой части изображения, и она подскажет вам, что нарисовать дальше».

Мандалы могут быть как двумерными, изображенными на плоскости, так и объемными, рельефными. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками, делают из металла, камня, дерева.

Метод мандала не является чем-то новым, в психотерапии начал применять ещё Карл Юнг. Но конкретно меня такой метод является новшеством. На мой взгляд, этот метод прекрасно подходит для коррекционной работы с детьми. Он не требует больших материальных ресурсов, интересен для детей, достаточно прост в проведении, и дает возможность корригировать эмоциональное состояние.

Рисование мандал является прекрасным лечением для тех детей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.

Мандалы помогают ребенку с ОВЗ почувствовать себя целостным, увидеть, принять и решить внутренние конфликты, одновременно развиваясь и совершенствуясь. Втянувшись в процесс создания мандал, ребенок открывает двери своей души, освобождает жизненную энергию, которая таится глубоко внутри нас. Выходя наружу, она нас очищает, исцеляет и вдохновляет.

Создавая личную мандалу, мы создаем индивидуальный символ, который отражает то, чем мы являемся в данный момент. Круг, изображаемый нами, как бы приглашает разные части нашей внутренней реальности проявиться и прийти во взаимодействие друг с другом, он инициирует их движение и слияние, приводя нас к целостности. Именно поэтому, во время рисования мандал происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения.

Следует помнить, что «Успех - это путь, а не цель» (Бен Свитленд). Путь коррекции психоэмоционального состояния у детей ОВЗ, исправления нарушений эмоционально-волевой сферы трудоёмкий, требует больших энергетических затрат, но с помощью техник арт-терапии - увлекательный и более короткий. Результат заметен уже после первого – второго сеанса.

Сочетая в своей работе разнообразные техники арт-терапии, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает участникам педагогического процесса наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

В результате арт-терапевтической работы у детей с ограниченными возможностями здоровья удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, повышается самооценка, дети становятся спокойными. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

#### **Использованные источники:**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 368с.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М.: Союз, 2006.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? М.: ВКТ, 2008.
4. Копытин А.И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. – М.: 2012. – 154с.

5. Копытин А.И., Корт Б.А. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: «Психотерапия», 2011. – 120с.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 98с.
7. Кузуб Н.В., Осипук Э.И. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста: Метод. Пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. Спб.: Речь, 2011.
8. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007. – 178с.
9. Паршина Т.Б., Корнеева Т.П., Лупанова Е.В. и др. Использование арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками. Методическое пособие: – Пенза, 2014. – 62с.
10. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. Спб.: Речь, 2006.
11. Прусакова О.А., Сергиенко Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2006. № 4, С. 24-35.
12. Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2007.