

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа»**

**с. Взморье Долинского района Сахалинской области**

# **«Использование приемов арт-терапии в работе с детьми**

**Ионова А.В.**

**Арт – терапия** – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

**Арт - терапия** сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.



# Виды терапевтических занятий искусством

- музыкотерапия,
- сказкотерапия,
- танцедвигательная терапия,
- изотерапия,
- библиотерапия,
- фототерапия,
- игротерапия,
- маскотерапия.

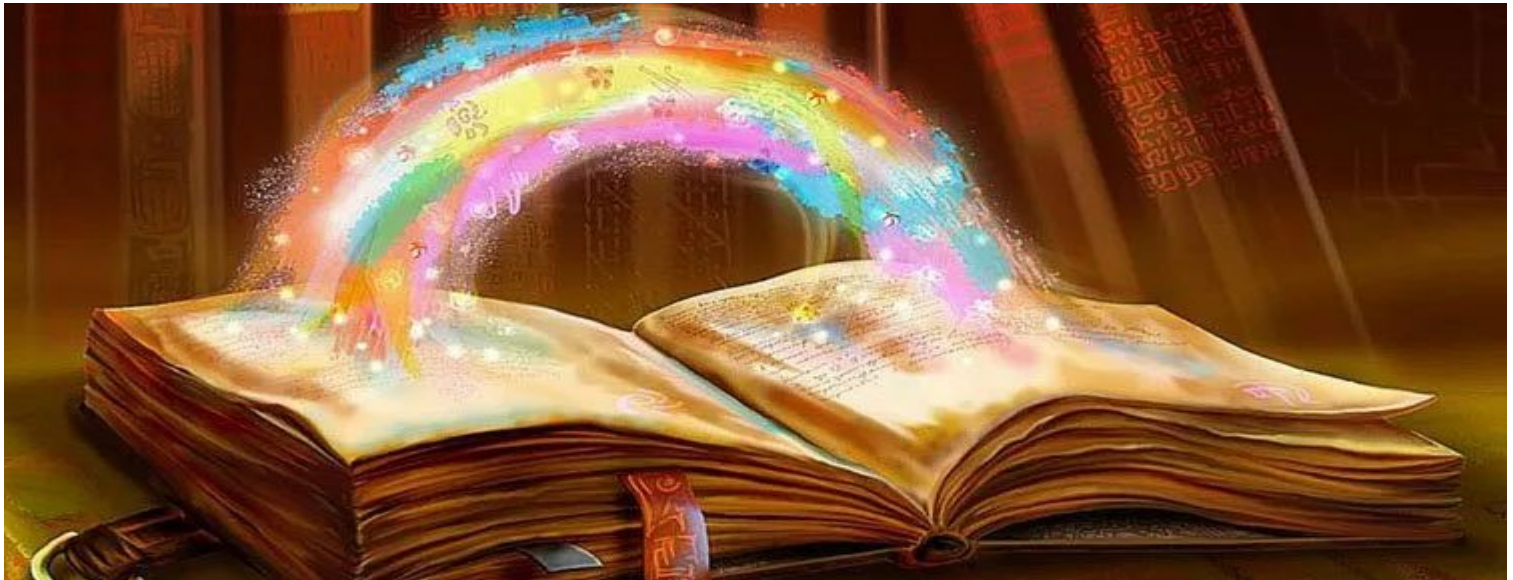


# ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ:

- снизить эмоциональную тревожность,
- повысить самооценку,
- развить коммуникативные навыки,
- способствовать развитию самосознания,
- улучшить детско-родительские отношения,
- способствовать закреплению положительных поведенческих реакций.

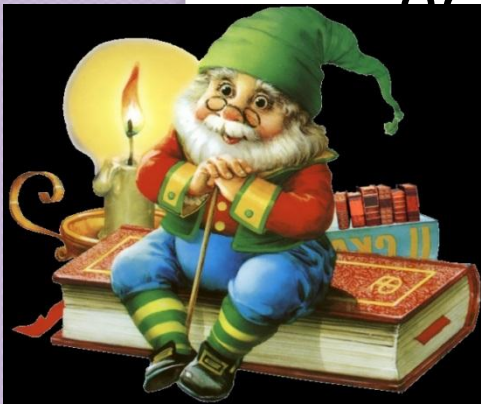
## Сказкотерапия:

Ещё наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка.



# Сказка влияет на жизнь человека

- Ребенок сможет усвоить такое жизненное правило: "Нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом".
- Сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть – надо только его поискать



# «Походы" в сказочный мир:

- разовьют воображение ребёнка,
- научат свободно, не страшась опасностей, импровизировать,
- дадут ребенку чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчества!



# Правила создания сказки

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.
2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.




**Музыкотерапия** – это система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

- способна изменить душевное и физическое состояние человека,
- снимают гнев и досаду, улучшают настроение,
- повышают тонус коры головного мозга,
- улучшают обмен веществ,
- стимулируют дыхание, кровообращение,
- замедляют пульс,
- увеличивают силу сердечных сокращений,
- способствуют расширению сосудов,
- нормализуют артериальное давление,
- стимулируют пищеварение,
- повышают аппетит.



# Музыкатерапия используется для решения психокоррекционных задач:

1. Снятие негативных эмоциональных реакции (тревожность раздражительность)
2. Стимуляция двигательных функций;
3. Развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений восприятий, представлений) и сенсорных способностей.
4. Улучшение общего эмоционального состояния, исполнения качества движений.



# Игротерапия- это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

- помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении,
- усвоить социальные нормы поведения,
- повышает жизненный тонус,
- улучшает эмоциональное и физическое состояние

Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме.

# Во время проведения игры

происходит::

- тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);
- демократизм отношений;
- чувство значимости – повышение самооценки



- высокая степень активизации самостоятельной работы каждого члена группы (даже робкие включаются в работу);
- дифференцированный подход;
- комфортный психологический климат (доброжелательность, открытость, откровенность, выслушиваются мнения каждого);



- творческий подход
- рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- умение слушать и принимать чужую точку зрения;
- умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;



- развитие речи и коммуникативных навыков;
- умение четко и ёмко излагать свои мысли.





**Танцетерапия** - это вид психотерапии, при котором во время процесса движения (танца) происходит интеграция социального, когнитивного, эмоционального и физического аспектов жизни человека.



1. Используется для выражения всего диапазона эмоций, чувств, мыслей.
2. Чувства спонтанно освобождаются в свободном движении и импровизации.
3. Является коммуникацией посредством движения.



## Преимущества и особенности метода

Движение рассматривается как способ выразить и понять себя, поскольку на каком-то этапе человек потерял связь с собой, гармонию и ощущение целостности. Не ощущая контакта со своим телом, люди теряют связь со своим глубоким, живым и творческим началом, связь с собственной природой.



# Что дает танец:

1. Улучшается физическое и эмоциональное состояние.
2. Повышается самооценка и чувство собственного достоинства, ученик учится по-новому доверять себе и выстраивает собственный благоприятный образ.
3. Важным для взаимоотношений с собой и с другими становится опыт интеграции чувств, мышления и движения.



**Изотерапия** – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

**Изотерапия дает возможность:**

- выход внутренним конфликтам;
- помогает понять собственные чувства и переживания;
- способствует повышению самооценки;
- помогает в развитии творческих способностей.



## Изотерапия используется:

- для психологической коррекции невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков;
- с трудностями в общении и социальной адаптации;
- при внутрисемейных конфликтах.



**Мел** лучше использовать нервному человеку, потому что акварель, которая растекается, может спровоцировать тревогу. Мел более легко контролировать, и человек переносит это ощущение на жизнь.

**Акварель** лучше использовать человеку с комплексами, так как это поможет ему почувствовать себя раскованным.



Исследовательская работа  
«Влияние изотерапии на  
психологическое состояние  
школьника».





# Актуальность данного исследования



Если школьник узнает, что изотерапия способна воздействовать на нервную систему подростка, преобразуя негативные эмоции в позитивные, тем самым способствуя оздоровлению организма, он начнет применять её для себя и своего здоровья.



# Анкета

## осведомленности об арт-терапии

1. Вы знали, что арт-терапия - это технология лечения и развития при помощи искусства?
2. Вы знали, что арт-терапию психологи и психотерапевты используют как лечение от стресса и снятия напряжения?
3. Вы знаете, что существует несколько видов арт-терапии: музыкотерапия, изотерапия, куклотерапия, танцетерапия и т.д.?
4. Какие направления вы уже использовали?
5. Хотели бы познакомиться с приёмами изотерапии?
6. Хотели бы принять участие в эксперименте?

Этапы	Сроки	Цели	Методы.
<p>1. Констатирующей</p>	<p>14.11.16</p>	<p>1. Уточнить знания учащихся об арт – терапии; 2. Оценить психическое состояние учащихся, психоэмоциональную реакцию на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.</p>	<p>1. Анкета; 2. Опросник САН</p>

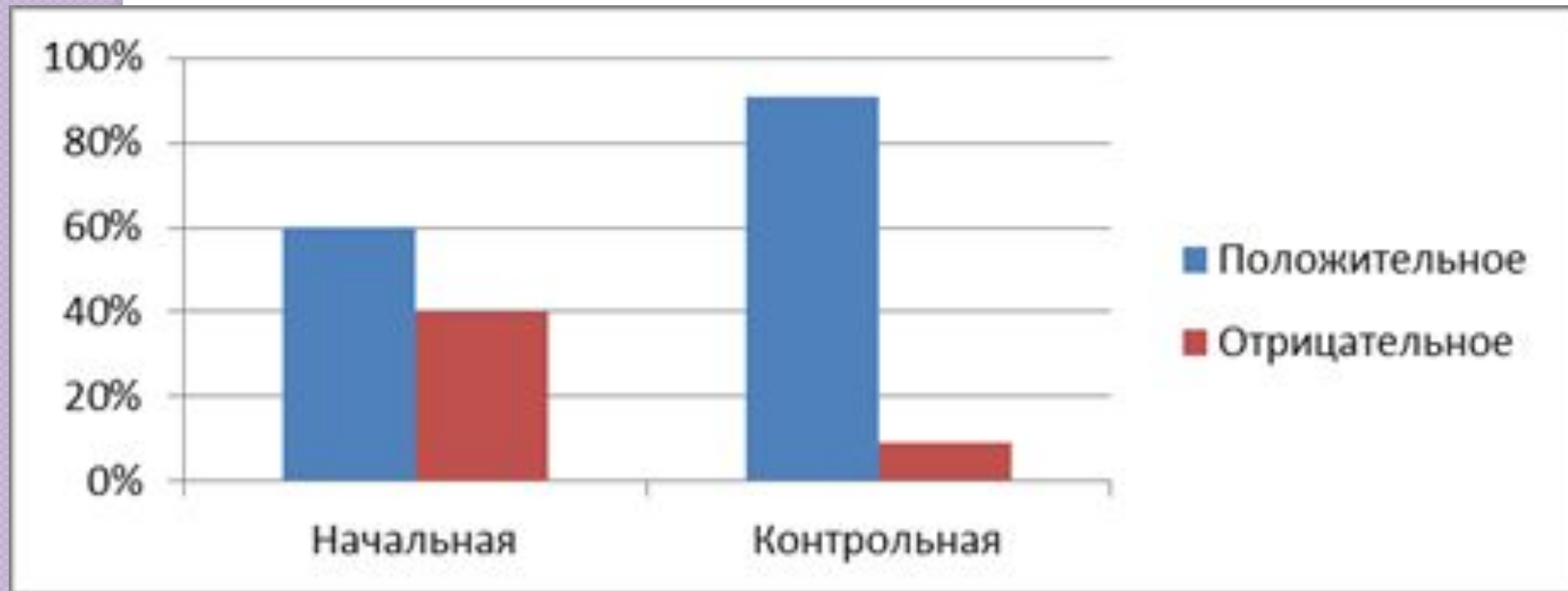
<p>2. Формирующий</p>	<p>14.11.1 6-19.11. 16</p>	<p>- апробировать методики изотерапии; - создание системы работы по изотерапии; - выявить полученные результаты;</p>	<p><u>Занятие 1.</u> - Разминка «Волшебные очки» - Психогеометрический тест. - Индивидуальное рисование «Несуществующее животное». - Парное рисование «В воздухе».</p> <p><u>Занятие 2.</u> - Разминка «Волшебная тучка» - Индивидуальное рисование «Отпечатки пальцев». - Парное рисование «Рисуночное письмо». - Групповое рисование «Я молчу и ты молчишь».</p> <p><u>Занятие 3.</u> - Индивидуальное рисование «Рисунок на мокрой бумаге». - Парное рисование «Каракули». - Групповое рисование «Рисунок состояния».</p> <p><u>Занятие 4.</u> - Индивидуальная лепка «Пластилиновый мир». - Групповая работа «Взаимодействие с бумагой».</p> <p><u>Занятие 5.</u> - Индивидуальное рисование «Монотипия». - Парное рисование «Графическая музыка». - Групповое рисование « Красота в моих руках» Рисование ладонями.</p>
-----------------------	------------------------------------	--	--

3. Контрольный	19.11.16	- оценка метода изотерапии, положительного влияния на эмоциональную сферу учащихся.	Опросник САН
-------------------	----------	--	--------------

### Заключительная анкета

1. Тебе понравилась неделя изо-терапии?
2. Ты считаешь, что рисование помогает расслабиться, снять напряжение после уроков?
3. Считаешь ли ты, что стоит проводить психологические недели?
4. В какой недели из арт-терапии ты бы хотел еще поучаствовать: музыкотерапия, танцетерапия, игротерапия?

## Анализ результатов исследования



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 руками одновременно. При повышенной возбудимости.



Рисование мыльными пузырями, смешанными 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

Рисование на мятой бумаге.  
Для робких и тревожных детей.



на мокрой марле (капель).

Коррекция  
истерических состояний

# Заповеди арт - терапии:

- **Самая первая и главная заповедь арт - терапии:** Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
- **Вторая заповедь арт - терапии:** рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не психотерапевтом. Анализируя (то есть по-просту — созерцая) своё творение, человек **сам** понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психотерапевт...
- **Третья заповедь арт - терапии:** арт -терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

**Арт - терапия** — это увлекательнейший мир, в котором вам предстоит совершить много самостоятельных открытий, а главное, это эффективно, доступно, безопасно, ИНТЕРЕСНО.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**