

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.

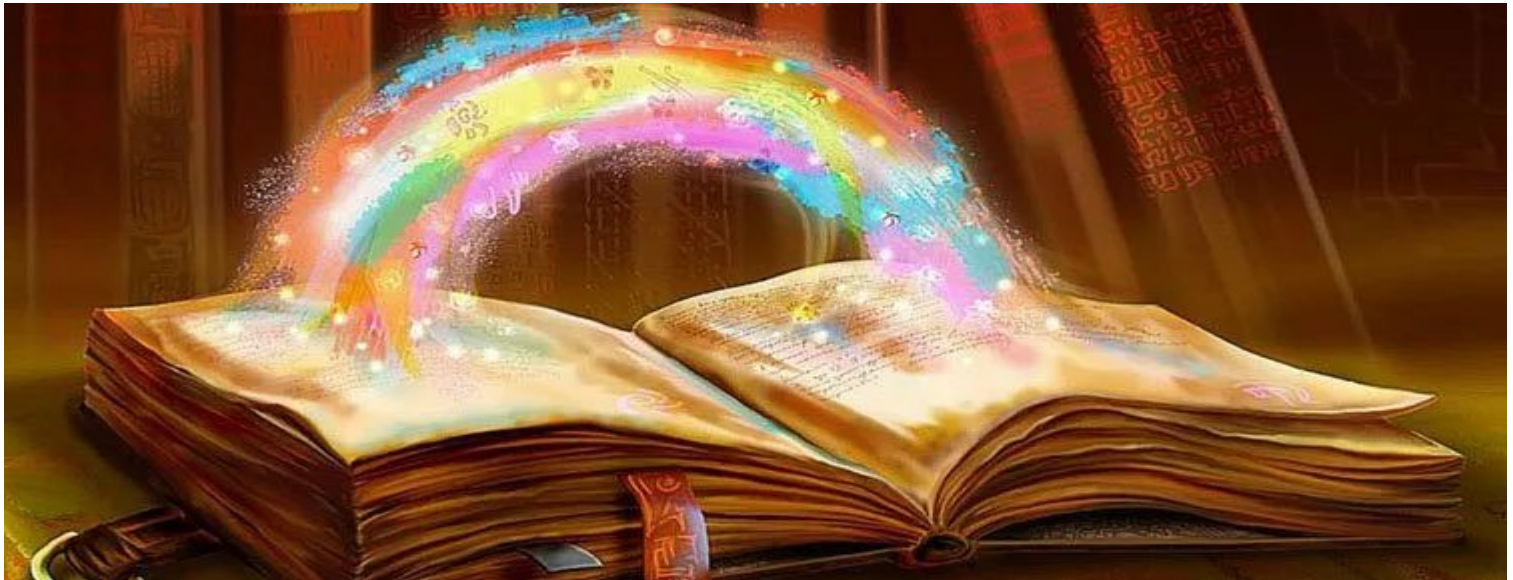


ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ:

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

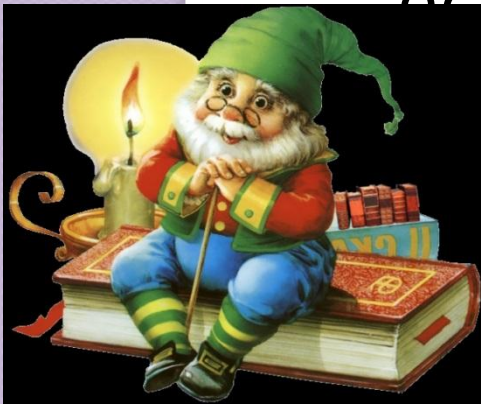
Сказкотерапия:

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 состояния учащихся, психоэмоциональную реакцию на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.</p>	<p>1. Анкета; 2. Опросник САН</p>

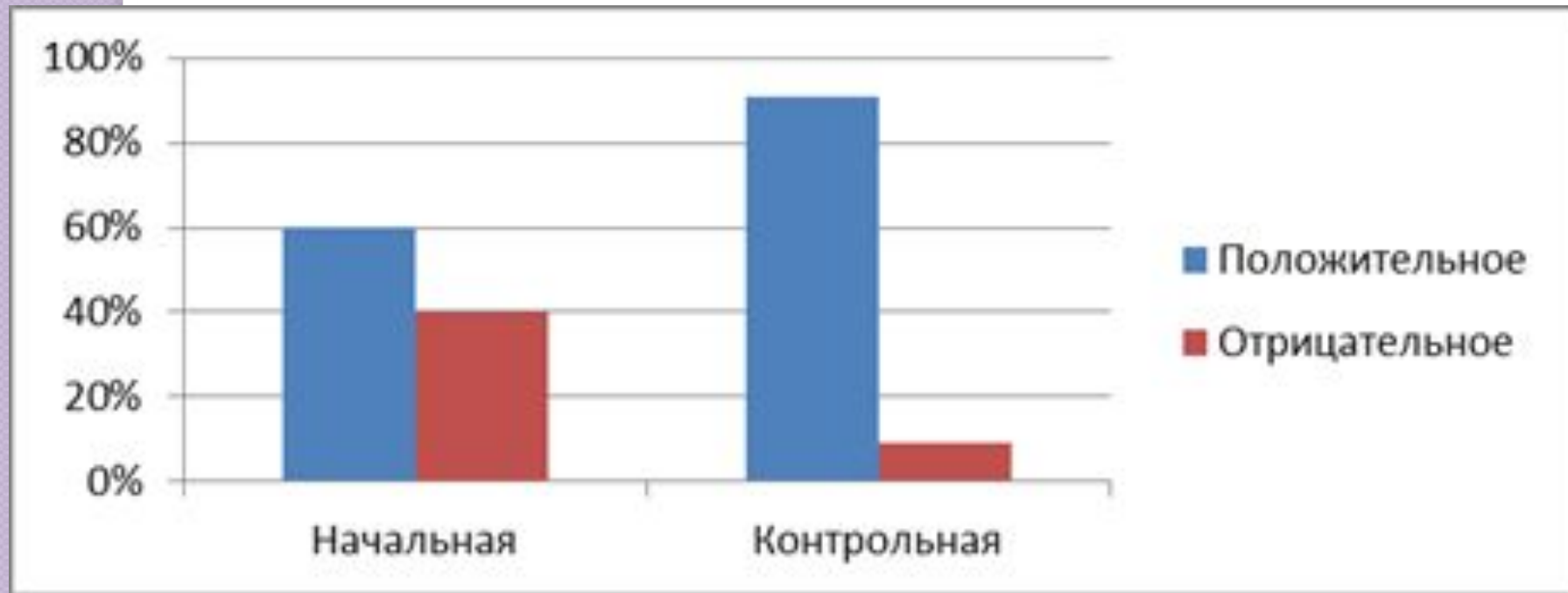
<p>2. Формирующий</p>	<p>14.11.1 6-19.11. 16</p>	<p>- апробировать методики изотерапии; - создание системы работы по изотерапии; - выявить полученные результаты;</p>	<p><u>Занятие 1.</u> - Разминка «Волшебные очки» - Психогеометрический тест. - Индивидуальное рисование «Несуществующее животное». - Парное 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, 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

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!