

«Возможности изотерапии как техники арт-терапии

**в коррекции и профилактики
эмоциональной сферы**

**детей младшего школьного
возраста».**

Педагог - психолог
МБОУ СОШ № 29 г.Йошкар-Олы
Павлова Светлана Александровна

- Арт-терапия, является эффективным средством коррекции и профилактики эмоциональной сферы в младшем школьном возрасте.
- Основной целью арт-терапии является гармонизация развития личности через развитие творческих способностей, самовыражения и самопознания ребенка через искусство, тело, музыку.

- На современном этапе в практику социально-психологической диагностики, профилактики и коррекции прочно вошла изотерапия.
- Занимаясь рисуночной деятельностью, ребенок дает выход своим негативным эмоциям, чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, также при рисуночной терапии происходит перестройка отношения в различных ситуациях, где ребенок болезненно соприкасается с некоторыми неприятными и травмирующими его образами.

Распространенные упражнения изотерапии :

- Предметно-тематические задания – когда учитель дает задание нарисовать рисунок на определенную тему – «Лето», «Семья», «Кем я буду, когда вырасту».
- Образно-символические задания – картинки на тему «Добро», «Мир», «Счастье».

Техники изотерапии :

- Марание – пачкание в красках. Помогает избавиться от детской агрессии, гиперактивности.
- Монотипия – рисование оттисков с помощью одного штампа. Приучает к терпению и трудолюбию.
- Кляксография – на листке с одной стороны наносятся пятна, которые отпечатываются на вторую половину.
- Рисование по мокрому листу помогает детям расслабиться, сделать более гармоничными их эмоции.
- Рисование продуктами, листьями и другими подручными материалами.
- Техника каракулей развивает внимательность и повышает самооценку у ребенка.

Конспект занятия по изотерапии с элементами психологического тренинга. «Подводный мир аквариума».

Цель:

Формирование зоны жизненного комфорта, снятие эмоционального напряжения, формирование положительного эмоционального состояния, культуре взаимоотношений, развитию воображения.

● **Задачи:**

- Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе;
- Формирование регулятивных УУД через беседу и демонстрацию;
- Формирование познавательных УУД через упражнения и творческую деятельность;
- Формирование коммуникативных УУД через беседу и совместную работу в группе.
- Развитие образного мышления и творческого воображения;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие умения выражать чувства в рисунке;
- Снятие мышечных зажимов, эмоционального напряжения, создание радостного настроения средствами свободного рисования и воображения.

I. Вводная часть.

1. Игра-приветствие «Я рад (а) тебя видеть...»

Цель: Продолжать формировать положительное отношение к самому себе и к сверстникам.

Способствовать снижению тревожности при общении.

Психолог и дети становятся в круг.

«Дорогие, ребята! Начнём нашу встречу, как обычно, с приветствия. Поприветствуем мы друг друга сегодня так: я улыбнусь соседу справа, называя его ласково по имени (Я рада видеть тебя, Димочка). Он передаст моё приветствие и улыбку своему соседу справа таким же образом. И так наше приветствие обойдёт всех ребят по кругу и вернётся снова ко мне».

II . Основная часть.

Этап I. «Беседа на тему «Подводный мир»».
Следует рассказать, какие животные живут под водой, чем они питаются. По возможности показать на иллюстрациях, как они выглядят; рассказать какие рыбы живут в реках, а какие – в морях и океанах. Следует вспомнить сказки и фильмы, связанные с обитателями моря («Русалочка», «Человек – амфибия», «Немо» и др.)

Этап 2. «Мои морские фантазии».

На втором этапе занятия предлагается закрыть глаза и пофантазировать:

«Представьте себя каким-нибудь обитателем моря или реки, а возможно океана...кто ты?... рыбка, морская звезда, русалочка, ракушка, краб, морской конёк, дельфин? А может быть кит или акула? Какой у тебя окрас? Форма? Возможно одежда.

Представьте океан, море...в них очень красиво, но и очень опасно. Шторм. Волны. Хищники...А теперь представь аквариум. Он безопасный и уютный – это твой дом. Ты в нём живёшь. Посмотри, что окружает тебя...как всё красиво!

Кристалльно чистая вода, разноцветные камушки на дне...песочек, красивые ракушки. Растут необычайной красоты водоросли, они поднимаются от дна.....и до самого верха....в них так приятно плавать. Есть красивая крепость-дом. Какая она?...

Волшебные пузырьки, бегающие по воде, наполняют её кислородом. Рядом с тобой возможно то же живут рыбки? Какие они?...»

Этап 3. Рисование.

На третьем этапе предлагается сделать рисунок.

«Представьте, что лист бумаги – это аквариум. В виде самой большой и красивой рыбы, изобрази себя. А в виде остальных обитателей – своих родных и близких. Удели особое значение благоустройству аквариума».

III. Заключительная часть.

Подведение итогов, рефлексия.

«Вот и подходит к концу наша встреча. Какие чувства вы сегодня испытали на занятии? Что больше всего понравилось?»

Дети вспоминают ход занятия, рассказывают, делятся впечатлениями.