

Арттерапия как средство коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы младших школьников

В последние годы проблема воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья приобрела особую остроту. Серьезную озабоченность медиков, психологов и педагогов вызывает не только ухудшение соматического здоровья и снижения интеллекта у детей, но и участвовавшие случаи немотивированной агрессии, вандализма, асоциальных явлений и суицидов.

В настоящее время увеличивается количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью. Поэтому проблема выявления нарушений эмоционально-волевой сферы и их своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной.

Под нарушениями эмоционально-волевой сферы понимаются аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребенка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром [4, с.25].

Дети могут постоянно испытывать противоборство разнонаправленных эмоций, и если боязнь, тревожность, страхи становятся ведущими, то, как правило, они начинают играть роль побудительной силы в конфликтной ситуации, влияя на успешность ребенка в учебной деятельности. Постоянные негативные переживания приводят к гипертрофированному развитию мотива самосохранения, самооберегания. Устойчивые негативные переживания являются наиболее опасным для развития психики ребенка, препятствуют развитию активной внутренней позиции, формированию адекватной самооценки [4, с.29].

В психологической литературе эмоциональное неблагополучие у детей рассматривается как отрицательное состояние, возникающее на фоне трудноразрешимых личностных конфликтов (А.В.Запорожец и др.; А.И.Захаров и др.). К собственно психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у детей авторы относят особенности

эмоционально-волевой сферы ребенка, в частности, нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения и др.

Младший школьный возраст - наиболее ответственный этап школьного детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности. В то же время нереализация его возрастных и индивидуальных особенностей, нарушения в детско-родительских отношениях ведут за собой рост тревожности ребенка. Тревожность является индикатором психологического неблагополучия, нарушений в эмоциональном и социальном развитии растущего человека. У младших школьников тревожность еще не является устойчивой личностной характеристикой, и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Решение проблемы нарушений эмоционально-волевой сферы требует как можно более раннего их выявления с целью дальнейшей коррекции и профилактики повторного появления. Для коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы у младших школьников применяется **арттерапия**. Современные исследователи (В.Н.Коропулина, М.Н.Смирнова, Н.О.Гордеева и др.) определяют арттерапию, как способ и технологию реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами искусства и художественной деятельности [2, с.180].

Коррекционная значимость арттерапии проявляется в:

- предоставлении ребенку неограниченных возможностей для самовыражения в продуктах творчества;
- последовательном развитии аффекта и изменении его психологического содержания: от актуализации негативного объекта и его эмоционального отреагирования – к формированию позитивного аффекта, связанного с

удовлетворением любознательности ребенка в форме изобразительной деятельности.

Одним из наиболее распространенных видов арттерапии является **изотерапия** – лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительного искусства и изобразительной деятельности. По данным А.И.Копытина, О.А.Карабановой, Л.Д.Лебедевой, М.В.Киселевой, эффективность применения изотерапии в коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы достигает 85-90% [2, с.189].

Еще К.Г.Юнг утверждал, что изобразительная деятельность является внутренней потребностью человека. Известный арттерапевт М.Наумбург отмечает, что наиболее важные мысли и переживания человека прежде всего проявляются в виде образов.

Проблемами арттерапии занимались педагоги, разработавшие концептуальные основы использования арттерапии в школе: Т.И. Бакланова, Н.М. Сокольникова, Т.С. Комарова, Л.Д. Лебедева; специалисты в области клинической психологии, психотерапии, изотерапии: К.Юнг, В.М.Бехтерев, В.Вундт, Б.Ф.Ломов, Т.Ю.Калошина, В.И.Петрушин, А.И.Копытин, О.А.Карабанова, Н.В.Серов, Г.Э.Бреслав, Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева и др.

Многочисленные научные работы известных ученых, посвященные проблеме эмоционального развития, подчеркивают, что в современной психологии проблема эмоционально-волевой сферы разработана существенно меньше, чем другие области психологического знания, что объясняется ее сложностью и принципиальным отличием психологии эмоций от других психологических проблем.

Арттерапия в деятельности образовательных учреждений

Арттерапия или терапия искусством возникла в 30-е годы прошлого века как попытка коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны.

Впервые термин «арттерапия» был использован Адрианом Хиллом в 1938г. при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. Первоначально арттерапия возникла в контексте теоретических идей З.Фрейда и К.Г.Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К.Роджерса (1951) и А.Маслоу (1956).

В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья, хотя многие специалисты в этой области считают такое определение слишком широким и неточным. Эффективность применения искусства в контексте лечения основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне [2, с.182].

Арттерапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Поскольку арттерапия обеспечивается воздействием средствами искусства, то ее систематизации основываются прежде всего на специфике видов искусства (музыка – музыкотерапия; изобразительное искусство – изотерапия; театр, образ – имаготерапия; литература, книга – библиотерапия, танец, движение – кинезитерапия). В свою очередь каждый вид арттерапии подразделяется на подвиды.

Различные виды арттерапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.

Современные образовательные учреждения обращаются к арттерапии как методу раскрытия творческого потенциала индивида, высвобождения его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождения им оптимальных способов решения своих проблем [1, с.45]. Исходя из характеристики данного метода, можно сделать вывод, что арттерапевтические техники воздействуют на развитие социальных навыков и умений: способствуют формированию адекватной самооценки, снижению тревожности, развитию социальной компетентности и др. Однако, до сих пор точно не выяснен вопрос, насколько соотносятся возможности образовательного учреждения с необходимостью использования арттерапевтических технологий.

В учебнике, написанном Е.А.Медведевой, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссаровой и Т.А.Добровольской, показаны возможности и формы использования арттерапевтических методов в специальном образовательном учреждении компенсирующего вида [2].

А.И.Копытин и Е.Е.Свистовская в книге «Арттерапия для детей и подростков» предлагают анализ современной психолого-педагогической литературы, отражающей вопросы организации специальной службы в образовательных учреждениях [13, с.32].

Арттерапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания - психологию, медицину, педагогику, культурологию и др. Ее основой выступает художественная практика, поскольку в ходе арттерапевтических занятий клиенты вовлекаются в художественную деятельность.

Отечественные арттерапевты А.И.Копытин и Е.Е.Свистовская предлагают рассматривать арттерапию «как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности и психотерапевтических отношений, используемых с целью лечения, психокоррекции, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» [13, с.35].

Следует акцентировать внимание на особенностях организации арттерапии в США (Аллан, Ирвуд, Хольцман, Монтанари, Сильвер, Холт, Кейзер, и др.), Великобритании (Боронска, Уэлсби, и др.) и других странах, где арттерапия достигла высокого уровня профессионализации, и использованию арттерапии в образовательных учреждениях уделяется значительное внимание. Специалисты, осуществляющие в этих странах арттерапевтическую деятельность, как правило, дипломированы, более того, они получили специальную постдипломную подготовку, рассчитанную на 2-3 года.

Американские публикации последнего времени, отражающие опыт применения арттерапии в образовании, свидетельствуют об усилении клинической направленности деятельности арттерапевтов, что подтверждается включением в штат школьных работников клинических арттерапевтов. Это связано, с одной стороны, с усилением роли клинических дисциплин при подготовке арттерапевтов и повышением требований к качеству арттерапевтических услуг в этой стране, и, с другой стороны, - с изменениями в понимании руководителями образовательных учреждений приоритетных задач деятельности работающих на их базе специалистов по арттерапии.

Еще до того, как арттерапия оформилась в самостоятельное психотерапевтическое направление, некоторые артпедагоги в США (В.Ловенфельд, Ф.Кейн), выступали инициаторами новых подходов к художественному образованию, стремясь соединить в нем терапевтические и образовательные элементы.

М.Эссекс, К.Фростиг и Д.Хертз основной целью внедрения арттерапии в школы видят адаптацию детей (в том числе страдающих эмоциональными и поведенческими расстройствами) к условиям образовательного учреждения и повышение их академической успеваемости. Указывая на различия между приоритетными задачами деятельности учителей и школьных арттерапевтов, эти авторы в то же время считают, что деятельность педагогов и арттерапевтов объединяется рядом долгосрочных задач: развития у учащихся навыков решения проблем и способности справляться со стрессом; повышения межличностной

компетентности и совершенствования коммуникативных навыков; раскрытия творческого потенциала молодежи; формирования у детей здоровых потребностей. Эти авторы рассматривают школьную среду как средство формирования здоровой и социально продуктивной личности [13, с.53].

Значительное число американских публикаций отражают диагностические и развивающие аспекты применения методов арттерапии в образовании (Ирвуд, Федорко, Хольцман, Монтанари, Сильвер, Холт, Кейзер). Наиболее показательными в этом отношении являются работы Р.Сильвер, которая исследовала диагностические и развивающие возможности арттерапевтических методов в образовательных учреждениях, начиная с 1970-х годов [13, с.61].

С учетом того, что в последнее время в США происходит сокращение амбулаторных программ психологической поддержки детей и подростков группы риска, Э.Холт и Д.Кейзер рассматривают школьную арттерапию в качестве значимого фактора сохранения здоровья несовершеннолетних.

Ряд публикаций свидетельствует об активном внедрении арттерапии в общеобразовательные школы Израиля: Л.Ааронзон и М.Хаусман даже ставят вопрос о введении специализации школьного арттерапевта.

Начальный опыт применения арттерапии в одной из общеобразовательной школ Японии представлен Т.Окада. Данная публикация отражает предварительные результаты научной программы по исследованию эффектов и перспектив внедрения арттерапевтического подхода в образовательные учреждения Японии.

А.И.Копытин и Е.Е.Свистовская предлагают рассмотреть отечественный опыт применения арттерапии в школах (М.Ю.Алексеевой, Е.Р.Кузьминой, Л.Д.Лебедевой, А.В.Гришиной, Л.А.Аметовой, Е.А.Медведевой, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссаровой, Т.А.Добровольской) и акцентируют внимание на разработанной Д.И.Воробьевой интегрированной программе развития личности ребенка.

Они отмечают, что автором не используется понятие «арттерапия», программа обосновывается с позиций деятельностного подхода к воспитанию,

образованию и развитию ребенка. Изобразительная деятельность в рамках данной программы выступает важнейшим средством развития личности дошкольника, так как она наиболее естественна для ребенка и в то же время позволяет ему присваивать значимый социальный опыт, «закодированный в структуре труда художника». Кроме того, в ходе реализации программы происходит тренинг многих психических процессов и качеств личности ребенка [13, с.38].

Следует отметить программу творческой индивидуализации подростков средствами арттерапии в учреждениях дополнительного образования А.В.Гришиной. Она рекомендована автором к использованию педагогами изобразительного искусства. Эта программа может рассматриваться скорее как арттерапевтическая с превалированием задач развития, нежели как художественно-образовательная. Соответственно, ее реализация в большей мере соответствовала бы профессиональным возможностям тех специалистов, которые получили достаточную специальную арттерапевтическую подготовку (например, художественных педагогов, закончивших программы постдипломного образования по арттерапии), чем педагогов без подобной специальной подготовки [13. с.40].

Кроме того, необходимо назвать рекомендации Л.Д.Лебедевой, которые довольно активно используются в дошкольных образовательных учреждениях [15].

Нельзя не отметить современные пособия по арттерапии М.В.Киселевой, в которых раскрываются понятия теории и практики арттерапии и дается комплексное представление об арттерапии как оригинальном методе прогрессивной психологической помощи в лечебно-реабилитационной, педагогической и социальной работе, способствующей формированию здоровой и творческой личности [10].

В книге «Арт-терапия в работе с детьми» М.В.Киселевой представлены основные арттерапевтические технологии в работе с детьми, описаны принципы построения арттерапевтической работы в лечебных и

образовательных учреждениях, приведены упражнения различной тематики [11].

Таким образом, А.И.Копытин и Е.Е.Свистовская демонстрируют необходимость глубокого анализа пособий по использованию арттерапии в образовательных учреждениях и неправомерность рекомендаций по использованию данных пособий широким кругом участников образовательного процесса, не прошедших специальное обучение (педагоги, психологи, родители) [13, с.50].

Специфика нарушений эмоционально-волевой сферы в младшем школьном возрасте

В структуре личности каждого ребёнка эмоционально-волевая сфера занимает значительное место. Эмоции - это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности [12, с.21].

Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека - от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Именно эмоции отражают личную значимость познания через вдохновение, одержимость, пристрастность и интерес [23, с.10].

Спектр нарушений эмоционально-волевой сферы в младшем школьном возрасте чрезвычайно велик. Под эмоциональными нарушениями понимается аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребенка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром [17, с.12].

В психологической литературе эмоциональное неблагополучие у детей рассматривается как отрицательное состояние, возникающее на фоне

трудноразрешимых личностных конфликтов (А.В.Запорожец и др.; А.И.Захаров и др.). К собственно психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у детей авторы относят особенности эмоционально-волевой сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения и др. [8, с.56].

Условно можно выделить 3 наиболее выраженные группы детей, имеющих проблемы в эмоционально-волевой сфере:

1. *Агрессивные дети.* Выделяя данную группу, следует обратить внимание на степень проявления агрессивной реакции, длительность действия и характер возможных причин, порой неявных, вызвавших аффективное поведение.

2. *Эмоционально-расторможенные дети* на все реагируют слишком бурно: если они выражают восторг, то своим экспрессивным поведением «заводят весь класс»; если они страдают - их плач будет слишком громким и вызывающим.

3. *Тревожные, робкие, застенчивые дети* стесняются громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание [4, с.75].

Анализ эмоциональных нарушений у детей с точки зрения нарушения системы отношений, предложенный В.Н.Мясищевым, позволяет нам выделить следующие группы детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы:

В *первую группу* входят дети, эмоциональные проблемы которых в основном проявляются в рамках межличностных отношений и выражаются в бурных аффективных вспышках в процессе общения со сверстниками.

Вторая группа детей отличается выраженными внутриличностными конфликтами. Эти дети глубоко переживают обиду, большинство из них подвержено необоснованным страхам.

Третья группа детей характеризуется как внутриличностными, так и межличностными конфликтами. В поведении детей этой группы преобладают агрессивность, импульсивность [4, с.80].

В психологической литературе существует ещё одна классификация нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы ребенка:

1. Расстройства настроения с усилением эмоциональности (эйфория, дисфория, депрессия, тревожный синдром, страхи) и ее понижением (апатия, эмоциональная тупость, паратимии).

Эйфория - приподнятое настроение, не связанное с внешними обстоятельствами. Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как импульсивного, нетерпеливого.

Дисфория - расстройство настроения, с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, при общей раздражительности и агрессивности. Ребенка в состоянии дисфории можно описать как угрюмого, злого, резкого, неуступчивого.

Депрессия - аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Такого ребенка можно охарактеризовать как несчастного, мрачного, пессимистичного.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях.

В настоящее время существует несколько трактовок понятия тревожности. К.Хорни под тревожностью понимает эмоциональную реакцию на скрытую и субъективную опасность, сопровождающуюся определенными физическими ощущениями (дрожь, учащенное дыхание и т. д.) [3, с.63].

Н.Ю.Синягина под тревожностью понимает сравнительно мягкую форму проявления эмоционального неблагополучия, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т. д [3, с.67].

А.И.Захаров считает, что тревожность - это склонность к беспокойству, недостаточная внутренняя согласованность чувств и желаний [8, с.12].

Страх - эмоциональное состояние, возникающее в случае осознания надвигающейся опасности. Ребенок, испытывающий страх, выглядит робким, испуганным, замкнутым.

Апатия - безучастное отношение ко всему происходящему, которое сочетается с резким падением инициативы. Апатичного ребенка можно описать как вялого, равнодушного, пассивного.

Эмоциональная тупость - уплощенность эмоций, утрата тонких чувств при сохранении элементарных форм эмоционального реагирования.

Паратимии, или неадекватность эмоций – расстройство настроения, при котором переживание одной эмоции сопровождается внешним проявлением эмоции противоположной валентности. Характерны для детей, страдающих шизофренией.

2. К расстройствам поведения можно отнести гиперактивность и агрессивное поведение: нормативно-инструментальную агрессию, пассивно-агрессивное поведение, инфантильную агрессивность, защитную агрессию, демонстративную агрессию, целенаправленно враждебную агрессию.

Гиперактивность – сочетание общего двигательного беспокойства, неусидчивости, импульсивности поступков, нарушений концентрации внимания. Гиперактивный ребенок непоседлив, не доводит до конца начатое дело, у него быстро меняется настроение.

Нормативно – инструментальная агрессия используется в основном как норма поведения в общении со сверстниками. Ребенок держится вызывающе, неусидчив, драчлив, инициативен, не признает за собой вины, требует подчинения окружающих.

Пассивно-агрессивное поведение характеризуется капризами, упрямством, стремлением подчинить окружающих, нежеланием соблюдать дисциплину.

Инфантильная агрессивность проявляется в частых ссорах ребенка со сверстниками, непослушанием, выставлением требований родителям, стремлением оскорблять окружающих.

Защитная агрессия возникает в ответ на самые разные воздействия.

Демонстративная агрессия – это провокационное поведение, направленное на привлечение внимания взрослых или сверстников.

Целенаправленно-враждебная агрессия проявляется в желании нанести вред другому. Дети используют прямую физическую агрессию, при этом действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием, чувства раскаяния совершенно отсутствуют.

3. К нарушениям психомоторики относят:

- амимию - отсутствие выразительности лицевой мускулатуры;
- гипомимию – легкое понижение выразительности мимики;
- маловыразительную пантомимику [4, с.92].

Нарушения развития эмоционально-волевой сферы обусловлены двумя группами причин:

- конституциональными причинами (тип нервной системы ребенка, биотонус, соматические особенности);
- неблагоприятным опытом взаимодействия ребенка с социальным окружением. При неблагоприятных отношениях со взрослыми и сверстниками возникают стрессовые ситуации, разочарование, обида, гнев, характеризующиеся остротой и длительностью.

Семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания. Неблагоприятными для эмоционального и личностного развития ребенка являются следующие типы родительского отношения: отвержение, гиперопека, обращение с ребенком по принципу двойной связи, сверхтребовательность, уклонение от общения и др. [22, с.43]. В отечественной психологии выделены неблагоприятные факторы воспитания, сопутствующие развитию

невротического конфликта у ребенка (Гарбузов; Захаров; Исаев, 1977; Эйдемиллер, 1980; Мамайчук, 1996 и др.).

Особенности использования арттерапии в коррекции нарушений эмоционально - волевой сферы младших школьников

Одним из наиболее распространенных видов арттерапии является изотерапия (рисунок, лепка) - это лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е.Фолке, Т.В.Келлер, Р.Р.Хайкин, М.Е.Бурно) выделяют направления этого метода:

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности [2, с.124].

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике как в разных областях медицины (психиатрии, терапии), так и в специальной психологии. Изотерапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами.

Изотерапия рассматривается как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру. В связи с этим важной и ответственной задачей для психолога (арттерапевта), проводящего изотерапию, является разделение в детском рисунке тех его особенностей, которые отражают уровень умственного развития ребенка и степень овладения им техникой рисования с одной стороны, и особенностями рисунка, отражающими личностные характеристики, с другой [2, с.126].

Изотерапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- для создания коллажей или объемных композиций используются

журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;

- природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;

- для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;

- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах детей [6, с.58].

Занятия изотерапией состоят из четырех этапов.

Первый этап: свободная активность перед творческим процессом - непосредственное переживание.

Второй этап: процесс творческой работы.

Третий этап: дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения (интенциональность - устремленность, направленность сознания, мышления на какой-либо объект).

Четвертый этап: вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы [6, с.49].

Изотерапия может способствовать достижению следующих целей:

- дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение;

- облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать словами;

- получить материал для интерпретации и диагностических заключений;

- проработать мысли и чувства, которые учащийся привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений;

- наладить отношения между учителем и учеником. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений взаимного принятия.

- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;

- развивать художественные способности и повысить самооценку.

Побочным продуктом изотерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития [5, с.26].

Создание изображения связано с радостью, поэтому Г. Шоттенлоэр рекомендует использовать метод арттерапии в психокоррекционной работе с детьми, имеющими душевные раны, неразрешенные внутренние конфликты, высоко тревожными детьми. Она полагает, что радость повышает уверенность, формирует позитивное отношение к жизни, а это именно те качество в развитии которых особо нуждается тревожный ребенок. Изображение заставляет концентрироваться на своих переживаниях, осознавать их [9, с.36].

Система заданий и упражнений способствует развитию образного мышления и творческого воображения; формированию зоны жизненного комфорта; обучают диагностике и коррекции эмоционального состояния средствами изобразительного искусства и рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуре взаимоотношений с близкими людьми и с окружающим миром.

Восприятие произведений искусства может приносить приятные впечатления и способствует преобразованию негативных эмоций в позитивные.

В процессе изобразительной деятельности создаются благоприятные условия для развития положительных эмоций. Она позволяет почувствовать себя художником, осознать свой потенциал, изменить самооценку и взаимоотношения с миром, с окружающими.

Согласно М.Намбург, в результате художественных занятий постепенно преодолеваются сомнения в своей способности свободно выражать страхи, потребности, фантазии в рисунках. Э.Крамер основным в достижении положительных эффектов изотерапии считает неограниченные возможности самого процесса художественного творчества, дающего возможность выражать и повторно переживать внутренние конфликты: «В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь, осознаются и, в конечном счёте, разрешаются» [2, 133].

Занятия изотерапией носят спонтанный характер. Практически все специалисты по изотерапии согласны друг с другом в том, что художественные таланты и специальная подготовка учащихся не играют роли при использовании изобразительного искусства в качестве терапевтического средства. При проведении изотерапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта [9, с.47].

Таким образом, применение изотерапии в качестве одного из компонентов лечебно-реабилитационных мероприятий может выполнять, с одной стороны, диагностическую функцию, а с другой - коррекционную, способствующую исправлению нарушений эмоционально-волевой сферы.

Диагностика проявления нарушений эмоционально-волевой сферы у младших школьников

Обследование эмоционально-волевой сферы проходит с использованием методики: рисуночный тест «Кактус» (М.А.Панфилова).

Цель: выявление состояния эмоционально-волевой сферы ребенка.

Материал: белая бумага, карандаши.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь.» Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо.

Интерпретация:

- Агрессия: наличие иголок, иголки длинные, сильно торчат и близко расположены.
- Импульсивность: отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм: крупный рисунок, в центре листа.
- Зависимость, неуверенность: маленький рисунок внизу листа.
- Демонстративность, открытость: наличие выступающих отростков, необычность форм.
- Скрытность, осторожность: расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм: использование ярких цветов.
- Тревога: использование темных цветов, внутренней штриховки, прерывистые линии.
- Женственность: наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.
- Экстравертированность: наличие других кактусов, цветов.
- Интровертированность: изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите: наличие цветочного горшка.
- Стремление к одиночеству: изображен дикорастущий кактус.

Внимание при расшифровке данного теста уделяется таким факторам, как:

1. Размещение на листе

Рисунок в центре (а оба рисунка располагаются примерно в центре листа) означает нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворенности своим положением и каких-либо особенных притязаний.

Чем сильнее рисунок сдвинут вверх, тем выше самооценка, и соответственно, чем ниже рисунок – тем меньше уверенности в себе. Сдвиг влево означает – присутствие в характере черт интроверта, вправо – склонность к экстраверсии.

Размер кактуса также имеет значение, чем крупнее рисунок, тем более выражено стремление к лидерству, настаивание на своем мнении как единственно верном.

2. Характеристика линий и силы нажима на карандаш

Здесь следует отметить, что чем сильнее нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки, тем больше автор рисунка склонен к импульсивности, тревожности, подавленности настроения.

Более тонкие линии, определенная «легкость» нажима, свобода линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность, позитив, вызывающих симпатию говорят о более покладистом, мягком характере личности, чувстве юмора, положительном настрое, открытости.

Наличие зигзагов, резких выступов рассматривается как замкнутость, малообщительность, уклончивость, предосторожность. Необходимо обратить внимание непосредственно на форму кактуса. Замысловатая, причудливая и витиеватая форма говорит о демонстративности и наигранности характера.

3. Домашний или дикорастущий?

Посмотрите как растет кактус. Если он нарисован в цветочном горшке (в данном случае рисунок 1), то это интерпретируется как желание домашнего уюта, стремление к созданию семьи, ориентирование на дом, семейный очаг.

Соответственно дикий, некультуренный, нарисованный в пустыне кактус олицетворяет собой одиночество осознанно выбранное или вынужденное.

Если кактус «растет» на рисунке «из ниоткуда», то есть отсутствует даже малейшая основа – значит и в реальности нет опоры в виде домашнего уюта, человек, возможно, не планирует создание семьи или имеет какие-либо трудности, проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, нехватку домашней защищенности.

4. Наличие иголок (один из самых важных элементов).

Самый отличительный элемент кактуса – это, конечно, иголки. В реальности кактусы в зависимости от видов могут иметь длинные, острые и редкие иголки; более короткие и частые; и очень короткие, практически не колющиеся иголки, покрывающие все растение как белым пушистым облаком.

На этом и строится трактовка рисунка. Чем длиннее, больше по количеству и острее иголки, тем враждебнее, агрессивнее в общении характер автора «кактуса». Но в тоже время иголки могут рассматриваться как определенного рода защиту от окружающей среды, необходимую для сохранения целостности личности. Все зависит от того насколько иголкам уделено внимание, сделан ли акцент на них с помощью штриховки, сильного нажима или других элементов.

На рисунке 1 иголки маленькие, но острые и в большом количестве. Кактус «в пустыне» также нарисован с иголками, их меньше, но они значительно длиннее. Несомненно, автор обладает «колючим» характером, разная длина говорит о варьировании агрессивности в зависимости от обстоятельств.

5. Наличие «деток» на кактусе.

Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают в действительности детей, либо уже имеющих, либо планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже означает стремление к созданию семьи.

6. Присутствие дополнительных элементов.

Это могут быть надписи, подписи под рисунками, пояснения, а также другие животные, растения и т.д. Эти дополнительные элементы имеют важное значение для характеристики рисунка в целом, они дают возможность истолковать его более полно и точно. В нашем примере это подписи «на свободе» и «в неволе». Подпись «в неволе» относится к «домашнему» кактусу, который обозначает стремление к семье, но подпись дает понять, что автор даже дома чувствует себя не до конца уютно, возможно присутствуют напряженность отношений, нехватка того самого уюта, либо семья не так идеальна, как автору хотелось бы.

Подпись «на свободе» рядом с пустынным кактусом сама по себе не бросается в глаза и выглядит достаточно естественно, но в связке со вторым

рисунком подтверждает наличие желания чувствовать себя более свободным в личностном плане.

Рассматривая рисунки, можно сделать некоторые выводы:

- они определенно взаимосвязаны, хотя на первый взгляд и представляют собой противоположности;

- эта взаимосвязь состоит в надписях «на свободе» и «в неволе», вместе обозначающие недостаток свободы, но и желание создать семью. (В случае если семья уже имеется, это может означать, желание улучшить отношения в семье). Также это можно трактовать как неопределенность желаний. Автор олицетворяет сам кактус, а значит рисовавший даже в семье «в неволе», то есть ощущает себя в некотором смысле в клетке;

- на обоих рисунках нет «деток», что означает отсутствие детей (так оно и есть в действительности);

- два рисунка в целом из-за их противоречивости можно трактовать как неопределенность целей, поиск себя, своего жизненного идеала;

- к рисунку были даны небольшие пояснения, позволяющие предположить в наличие чувства юмора, иронию над собой, попытку смягчить «колкость», агрессивность, выраженную иголками.

При работе с детьми можно задать еще несколько дополнительных вопросов. Например, попросить малыша рассказать про кактус: Как его зовут? Что он любит? Есть ли у него семья?

Ответы на эти и подобные вопросы дадут поясняющую информацию к рисунку и позволят лучше понять ребенка.

Список использованной литературы

1. Агеева, И.А. Коррекционные техники в школе/И.А.Агеева. - СПб.: Речь, 2004. – 184 с.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании// Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. - М.: Академия, 2001. – 248 с.
3. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности /Г.Э.Бреслав. - СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
4. Вайнер, М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития детей/М.Э.Вайнер. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 250 с.
5. Вальдес Одриосола, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности/М.С.Вальдес Одриосола. - М.: Владос, 2007. - 63 с.
6. Венгер, А.Л. Психологические и рисуночные тесты/А.Л.Вегнер. - М.: Владос, 2007. - 159 с.
7. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»//А.И.Копытин. - СПб.: Речь, 2002.- 80 с.
8. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей/А.И.Захаров. - М.: КАРО, 2007. – 320 с.
9. Иванова, О.А. Рисунки, которые нас рисуют. Педагогическая диагностика художественного развития ребенка/О.А.Иванова. - М.: Сфера, 2009. – 96 с.
10. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе/М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
11. Киселева, М.В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми/М.В.Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
12. Ковалец, И.В. Азбука эмоций./И.В.Ковалец. - М.: Владос, 2006. – 216 с.

13. Копытин, А.И. Теория и практика арттерапии/А.И.Копытин. - СПб.: Питер, 2002. – 250 с.
14. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности/Л.М.Костина. - СПб.: Речь, 2006. – 198 с.
15. Лебедева, Л.Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий/Л.Д.Лебедева. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
16. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии/Л.Д.Лебедева. - СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
17. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии/И.И.Мамайчук. - СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
18. Осипова, А. А. Общая психокоррекция/А.А.Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
19. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации//Н.Ф.Иванова. - Волгоград: Учитель, 2009. – 191 с.
20. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст/А.М.Прихожан. - СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
21. Степанов, С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста /С.С.Степанов. - М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
22. Сучкова, Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей/Н.О.Сучкова. - М.: Сфера, 2008. – 112 с.
23. Широкова, Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей/Г.А.Широкова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 384 с.
24. Шишова, Т.Л. Страхи - это серьезно/Т.Л.Шишова. - СПб.: Речь, 2007. – 104 с.
25. Ячmeneва, В.В. Занятия и игровые упражнения по художественному творчеству с детьми 7 – 14 лет/В.В.Ячmeneва. - М.: Владос, 2003. – 184 с.

**Коррекционно-развивающая программа:
«Развитие эмоциональной волевой сферы средствами арт-терапии»
для работы с дезадаптированными детьми 7-8 лет**

Пояснительная записка

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является одной из важных для психологии образования, т.к. от того, как ребенок адаптируется к школе, насколько успешно пройдут его первые месяцы пребывания в образовательном учреждении зависит успешность его обучения, отношение к учению, учителям и сверстникам.

Современная школа предъявляет высокие требования к уровню психологической готовности детей к систематическому обучению, поэтому переход от дошкольного к школьному детству в возрастной психологии характеризуется, как кризисный период.

Начало обучения связано с коренной ломкой жизненных стереотипов ребенка. Меняется социальная ситуация развития, тип общения его с окружающими, ребенок осваивает новые социальные роли, правила поведения в школе.

Адаптация к обучению связана с внутренним напряжением, мобилизацией всех резервных возможностей ребенка, и не всегда этот процесс проходит успешно. В норме процесс адаптации к обучению первоклассников в школе по данным разных авторов длится от двух недель до полугода. У детей по разным причинам этот процесс протекает довольно сложно и болезненно, что отрицательно сказывается на психическом и физическом развитии. В последнее время становится все больше детей, которые испытывают трудности к адаптации в школе, они приводят к дезадаптации. Эти дети требуют к себе особого внимания. Поэтому разработка коррекционно-развивающих программ является важной психолого-педагогической проблемой.

Основное содержание комплексной программы

Коррекционно-развивающая программа по развитию эмоциональной сферы средствами арт-терапии строилась с учетом опыта, накопленного в

общеметодических (В.С.Мухиной, Ч.А.Измайлова, Р.М.Рахматулиной, О.В.Хухлаевой, М.И.Чистяковой и др.) и психологических (А.И.Копытина, Г.А.Бреслава, Г.Л.Лендера, Н.М.Погосовой и др.)

Общая характеристика

Коррекционная программа по развитию эмоциональной сферы у детей основывается на понимании, эмпатии со стороны психолога. Она помогает снять эмоциональное напряжение, дает возможность открыть свое Я. Важная роль в программе отводится методу личностной перспективы, которая помогает поверить ребенку в свои силы.

Первый шаг в коррекционно-развивающей программе – формирование у детей умения распознавать свои эмоции, овладеть и управлять ими ([см. приложение№1](#)). Для этого необходимо вспомнить понятие, которое в психологии носит название «эмоциональный барьер».

Эмоциональный барьер – ситуация, когда человек не может реально совершать эффективные действия. Он либо находится в состоянии переживания, либо совершает ряд действий, основанием которых является эмоция, возникшая в результате неуспешного действия. Эмоциональный барьер может возникнуть как в общении, так и в индивидуальных действиях ребенка.

Чтобы дети осознали свои эмоциональные состояния (радость, печаль, гнев, обиду т. д.), необходимо научить их распознавать, называть, сравнивать и видеть эти эмоции не только в себе, но и в других людях. Т.е. у них необходимо выработать чувство эмпатии. Под эмпатией подразумевают способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей. Эмпатия – умение совместно радоваться успеху, огорчаться неудаче, ощущать общность и поддержку, чувствовать, что есть группа людей, близких тебе по духу и деятельности.

Мы полагаем, что именно на арт-терапевтических занятиях создаются условия, когда каждый ребенок может говорить с помощью средств искусства и художественной деятельности о самом сокровенном, самом важном чувстве. При этом специальная подготовка, талант и художественное достоинство работ

значения не имеют. Важен непосредственно процесс творчества, а также особенности внутреннего мира ребенка.

Известно, что дети любят рисовать. Через рисунок реализуется их потребность выразить себя. Рисунок для них является не искусством, а речью. Детям легче невербально выразить как внутренние чувства, так и события, нежели объясняя их словами. Поэтому возраст от 5 до 10 лет называют золотым веком детского рисунка. И в старшем возрасте, несмотря на развитие устной речи, процесс рисования также помогает самораскрытию личности.

В структуре каждого арт-терапевтического занятия просматриваются две основные части. Одна – невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – цветной рисунок. Вторая часть – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная, каждый ребенок интерпретирует нарисованный объект, описывает возникшие у него ассоциации.

Цель программы – развитие эмоционально-волевой сферы детей 6-7 лет.

Основные задачи:

1. Дать понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные.
2. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и т.д.), препятствующие его полноценному личностному развитию.
3. Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка.
4. Способствовать творческой самореализации.
5. Обогащать репертуар социальных навыков.
6. Помочь осознать, что переживаемые проблемы являются распространенными.
7. Учить доверять себе и другим людям.

Организация занятий

Занятия проводятся с группой, состоящей из 4-6 человек, 1-2 раза в неделю. Длительность занятия от 20 до 60 минут в зависимости от желания и работоспособности детей.

Пространство кабинета организовывается таким образом, чтобы получилось три условных круга: свободное от мебели пространство, в котором можно легко перемещаться, танцевать; круг из стульев (количество стульев равно числу присутствующих); столы для работы, расположенные также по кругу.

В течение всего цикла занятий нарисованные картины развешиваются так, чтобы комната впитывала атмосферу группы и отражала текущий процесс.

Таким образом, каждый рисунок постоянно находится в поле зрения. Он излучает свою атмосферу, и любой ученик практически всегда может обратиться к нему. Если есть фотоаппарат, рисунки можно фотографировать и протоколировать процесс.

Правила проведения занятий

Самое главное условие эффективности таких занятий – добровольное участие в них детей.

Существенным фактором, влияющим на принятие или отвержение предложений инструктора, является легкость, уверенность, с которой он их преподносит. Ребенок легко заражается чужими эмоциями, поэтому, чтобы заинтересовать его занятиями, надо самому увлечься.

Занятия не должны утомлять, поэтому, если дети устали, необходимо закончить занятия. Каждое занятие должно завершаться чем-то радостным, веселым, положительным (особенно если речь на занятии шла о страхе или жадности).

Симпатия и понимание создают атмосферу, в которой на первом плане будет не соревновательный момент, не критика и стремление быть лучше, а ребенок с его чувствами.

Нужно заранее обговорить, что любой из учеников всегда может отказаться от дальнейшей работы, при этом он не должен мешать остальным. Часто ребенку важно осознать, что источник упрямства, нежелания, вялости кроется в нем самом. Руководитель может сказать примерно следующее: Разрешите себе попробовать. Ты делаешь это для себя, а не для меня. Разрешите

себе попробовать только один раз, и если тебе не понравится, оставь это. Тогда ты по крайней мере будешь знать, что действительно хочешь отказаться от работы.

Материалы к занятиям:

Выбор учеником материала, которым он будет пользоваться на занятии, имеет большое значение. При известных условиях материал указывает на область конфликтов и на степень готовности к эмоциональному самовыражению.

Краски больше, чем другие материалы позволяют эмоциям, настроениям и образам перетекать через руки (рисование пальцами) прямо в материал и отображаться с минимальным контролем.

Акварель можно наносить по-разному: они могут быть яркими и тусклыми, четкими и размытыми, тяжелыми и легкими.

У восковых мелков очень интенсивный цвет. Они существенно тверже, чем выше перечисленный материал, и таким образом, открывают только часть возможностей психической саморегуляции. Они позволяют выразить себя в форме и цвете тем ученикам, кто пугается текучей, не предсказуемой стороны бессознательного.

Фломастеры требуют во время рисования сильного контроля. Использование фломастеров вскрывает момент подавления страха перед богатством собственных переживаний и ощущений. Если ребенок, несмотря на предложенный цветовой материал, часто выбирает *простой карандаш*, значит, что-то, возможно, препятствует его эмоциональному выражению. Зачерненные места часто указывают на депрессивные расстройства или глубокую депрессию.

Бумага большого формата побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами.

Для групповых рисунков используется оберточная или обойная бумага. Кроме этого требуются дополнительные материалы: материал для коллажа, ножницы, клей ПВА, посуда для воды.

Психогимнастические упражнения

(Этюды)

Содержание этюдов не читается детям, ситуация эмоционально пересказывается. Это лишь основа для создания множества вариантов на заданную тему. Можно, например, проиграть ситуацию, которая произошла в группе, или почерпнуть сюжет из прочитанной сказки.

Цветок (этюд на выражение радости)

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечки проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету головку вслед за солнцем.

После дождя (этюд на выражение радости)

Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Собачка принюхивается (этюд на выражение интереса)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Она внимательно всматривалась в добычу, готовясь, бросится вперед.

Царевна-Лягушка (этюд на выражение гордости)

Ведущий читает отрывок, где Елена Прекрасная величаво и гордо, словно пава танцует. Дети под музыку стараются показать танец царевны.

Ой, ой, живот болит! (Этюд на выражение страдания)

У мальчика внезапно заболел живот, он страдает (поникшая голова, сведены брови, опущены уголки рта, руки на животе).

Гневная гиена (этюд на выражение гнева)

Гиена стоит у одинокой пальмы. В листьях пальмы прячется обезьяна. Гиена ждет, когда обезьяна, обессилив от голода и жажды, спрыгнет на землю.

Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Провинился

Мальчик разбил вазу. Мама его ругает. Он понимает, что провинился, поэтому стоит, опустив голову.

Стыдно

Коля сломал переключатель у телевизора. Он боится, что мама его накажет, поэтому сваливает вину на младшего брата. Брата наказали. Старшему брату стыдно.

Лисенок (этюд на выражение страха)

Лисенок увидел на берегу реки свою маму, но не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Один дома

Мальчик остался один. Он непрерывно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь. Вдруг в комнате кто-то притаился? Что тогда?

Игры

Четыре стихии: Играющие сидят в кругу. Ведущий объясняет условия: на слово *земля*, все должны опустить руки вниз, на слово *вода* – вытянуть руки вперед, *воздух* – поднять руки вверх, *огонь* – произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Снег: Дети получают по листу бумаги, из которой они в течение трех минут делают снег. Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои снежинки, стараясь засыпать ими как можно больше окружающих. По окончании ведущий подводит итог: дети испытали радость, и подтверждение тому их улыбки и веселые лица.

Ошибка: Каждый раз, когда ведущий ошибается при назывании игрока, остальные удивляются.

Путаница: Дети, взявшись за руки, образуют круг. Затем, не расцепляя рук, собираются в клубок. Ведущий должен его распутать. Каждый из участников должен побывать в роли ведущего.

Гусеница: Дети становятся в цепочку друг за другом, а между ними надувные шары. Самый первый ведет остальных змейкой. Условие игры: не уронить шарик и не выйти из цепочки.

Бип: Дети сидят на стульчиках в кругу. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он угадал правильно, то тот, кого назвал, говорит: "бип".

Повтори позу: Ведущий по очереди изображает эмоции, которые были темами уроков.

Рисуем настроение.

Детям могут предлагаться следующие варианты занятий:

Выполнить рисунок на тему «Мое настроение сейчас» (с этого задания можно начинать каждое занятие).

Ребенок рисует эмоцию, какую захочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.

Каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Дети рисуют ту эмоцию, с которой познакомились на данном занятии (например, страх, удивление и пр.). Во время обсуждения выбирают рисунки, наиболее ярко отражающие данную эмоцию.

Рисунки могут быть как сюжетные (нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки; нарисуй случай из твоей жизни, когда ты очень удивился), так и абстрактные, когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие), композицию различных элементов.

Абстрактные рисунки в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения, самовыражения личности. Здесь снимаются ограничения, накладываемые уровнем сформированности художественных навыков ребенка,

приобретенными стереотипами рисования (девочки рисуют однотипных принцесс, а мальчики – одинаковые машины).

При обсуждении рисунков следует избегать оценок технического мастерства автора (в том числе красиво - некрасиво), а следует обращать внимание на приемы (цвет, характер линий и т. д.), позволяющие передать настроение, переживания. При правильной организации обсуждения детских рисунков ребята обычно сами приходят к пониманию преимуществ свободного (абстрактного) рисования.

Занятие 1

«Конверты радости и огорчений»

Цель: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Ход занятия:

1. Упражнение:

«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Предложить ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Взять небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтобы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

2. Занятие «У страха глаза велики»

(Размывание красок на листе либо использование стекла)

Цель: помогать детям избавляться от необоснованных страхов, порождающих агрессивное поведение.

Задача: проводить коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы.

Ход занятия

1. «Преодолей свой страх».

Воспитатель читает детям стихотворения Н.Павловой «Я один остался дома».

Я один остался дома...
То, что было мне знакомо,
Было милым и домашним,
Стало странным, даже страшным.
В темной комнате лежу,
Озираюсь и дрожу.
Что за чудище за креслом?
Как оно туда залезло?!
Из-за шторы скалит зубы
Зверь мохнатый, страшный, грубый.
Это волк, огромный, злой,
Хочет пообедать мной!
Он протягивает лапы...
Помогите, мама, папа!
Кубарем слетев с кровати,
Отыскал я выключатель.
Зажигаю яркий свет –
Никаких чудовищ нет!
Это кактус на окне
Показался волком мне.
Засмеялся я сначала,
А потом мне стыдно стало.
Быстро прыгаю в кровать.
Буду спать!

После прочтения стихотворения воспитатель обращается к детям.

- Давайте нарисуем наши страхи кляксами. А теперь смоем все страхи чистой водой. Так каждый из вас преодолеет свой страх.

2. Слушаем пословицы.

Воспитатель читает детям пословицы и обсуждает вместе с ними их главное содержание.

Волков бояться - в лес не ходить.

У страха глаза велики.

Трусливому Афоньке и заяц - волк.

Заяц и от тени своей шарахается.

Трус до драки кулаками работает.

3. Занятие «Забавы ветра»

(Выкладывание картины из отдельных фрагментов)

Цели: помогать детям реально оценивать свои действия и действия сверстников; воспитывать у них умение управлять эмоциями через восприятие музыки, стихотворного слова; вырабатывать положительные мотивации своего поведения; формировать созидающие, а не разрушающие качества личности.

Задача: проводить коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы.

Ход занятия

1. «Забавы ветра».

Дети рассматривают разрозненные фрагменты картины «Забавы ветра», изображающей непогоду.

Воспитатель обращается к детям с вопросами.

- Что могло случиться? (Варианты ответов детей.) Какое настроение было у того, кто это сделал? Можно ли управлять настроением? Как? (Послушать музыку, рассказать о своих неприятностях друзьям, просить защиты и понимания, сделать что-то приятное.)

Воспитатель читает детям стихотворение:

Мечется ветер без сна и покоя

В поле, в лесу, среди скал.

Пыльную бурю пронес над землею,

Гнезда с деревьев срывал.

Угомонился, но силой невиданной

Сколько наделал он зла:

Птицы испуганы, гнезда раскиданы –

Вот так забава была!

2. Релаксация «Поможем ветру успокоиться».

Воспитатель предлагает детям обозначить звуком силу ветра и свое настроение. Затем все слушают тишину, расслабляются.

3. «Покой в природе».

Из отдельных разрозненных фрагментов дети выкладывают целостную картину, все любят ее.

4. Занятие «Звездный дождь»

(Использование цветомузыки)

Цели: способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка, избавлению от страхов; развивать умение управлять своим поведением.

Задача: проводить коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы.

Ход занятия

1. «Как я ночь изображу?»

Воспитатель читает детям стихотворение Л.Яхнина «Ночь».

Как я ночь изображу?

Из чего ее сложу?

Из лесов густых и темных,

Из ветвей переплетенных.

Из теней больших и черных,

Из домов неосвещенных.

Из подушек-облаков,

Из крадущихся котов.

Я рисунок зачернил –

Стала ночь черней чернил,

Но фонарик я зажег –

Светит желтый огонек.

Затем воспитатель обращается к детям.

- Как мальчик победил черную ночь и свои страхи? (С помощью фонарика и света.)

2. «Давайте сделаем ночь светлой».

Воспитатель предлагает детям нарисовать звездное небо.

3. Релаксация «Звездный дождь».

Релаксация проводится в специально отведенном месте, огороженном от потолка шатром из легкой ткани зеленоватого цвета и освещенном бликами огней цветомузыки.

5. Занятие «Две стороны одной медали»

(Использование тонов и полутонов)

Цели: используя цветовые насыщенные тона и полутона, учить детей уравнивать поступки, сдерживать эмоции, избавляться от лживости и других негативных качеств.

Задача: развивать эмоционально-волевую сферу детей.

Ход занятия

1. «Выбери цвет».

Детям предлагаются листы бумаги трех цветов и их оттенков: черный - серый; темно-синий - светло-синий; темно-фиолетовый - светло-фиолетовый.

Воспитатель спрашивает детей: какой цвет им не нравится? Какое чувство он напоминает? (Злость, зависть, обида.)

2. «Разобьем плохие чувства».

Дети берут свои листы и устанавливают их в рамку напротив кольцеброса. Отпускают кольцо, натянутое за резинку, и разбивают листы бумаги.

3. «Круги надежды» (рисование). Дети рисуют круги полутонами красок. Воспитатель им рассказывает:

- У каждой медали есть две стороны. Так и у каждой краски есть насыщенные, темные тона и есть светлые, почти прозрачные полутона одного цвета. У нас остались листы, окрашенные светлыми красками, их полутонами.

Какие чувства вызывают они? (Варианты ответов детей.) Давайте назовем их так: пробуждение желаний; теплая встреча; надежда - и попробуем нарисовать эти чувства, превращая темные пятна в светлые.

6. Занятие «Я бываю один...»

Цели: помогать преодолевать страхи, связанные с чувствами ненужности, одиночества, боязнью быть непонятым; привлекать детей к свободной изобретательности, чтобы избавиться от плохого настроения; создавать психологический комфорт; воспитывать самостоятельность, желание создавать красивые поделки.

Задачи; формировать эмоциональную сферу детей, умение видеть и использовать красоту для творчества; развивать мышление, образное восприятие окружающего мира, мелкую моторику.

Ход занятия

1. «Что я хочу?»

Педагог. Ребята, вы оставались когда-нибудь одни, когда никто вас не понимает, не слушает, никого нет рядом? Чем бы вы хотели заниматься в такое время?

(Варианты ответов детей.) Молодцы! Надо обязательно найти для себя дело. Давайте послушаем стихотворение о том, чем можно заняться, когда остаешься один.

Я дела сам выбираю! Дома я один бываю, Но без дела не скучаю:
Вырезаю из бумаги Самолеты, звезды, фанты; Мурку я читать учу, И на Мурку не кричу;
Сам рисую лес и речку, Птиц, зверей и человечков, Завожу ключом коня,
Чтобы конь возил меня.

2. «Мастерская затейников».

Сегодня у нас работает «Мастерская затейников». Можно зайти туда, все рассмотреть и смастерить что-нибудь. (Самостоятельное творчество детей, педагог помогает советами.)

7. Занятие «Магия чувств и магия красок»

Цели: дать детям возможность уединиться, почувствовать безопасность своего мира; учить выражать свои чувства с помощью цвета; воспитывать оптимизм, надежду на понимание окружающих, укреплять дружеские отношения; способность самостоятельно принимать решение, формулировать его.

Задачи: развивать цветовое восприятие, эмоциональную сферу, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, мелкую моторику.

Ход занятия

1. «Хочу быть самим собой!»

Каждому ребенку предлагается выбрать уголок отдыха (комната задрапирована несколькими полосами цветной ткани). Детям дается 5 мин. для уединения, в течение которых они рассматривают иллюстрации, их цветовой тон соответствует тону драпировки (поле одуванчиков, темный лес, радуга, цветущие маки и т.д.).

2. Дополнительное упражнение «Назови словом».

Дети берут в своем уголке лепесток соответствующего цвета и все вместе собираются за столом. Педагог предлагает каждому ребенку назвать словом свой цвет, который подходит для выражения определенного эмоционального состояния. При этом он использует вопросы, написанные на обратной стороне лепестка:

- Как называется чувство, когда человек недоволен, обижает других?
(Злость - цвет серый, почти черный.)
- Как можно назвать состояние, когда ничего не хочется делать?
(Лень - болотная зелень?)
- Как называется черта характера человека, который никогда не хвастает своими делами?
(Скромность - сине-фиолетовый.)
- Как называется состояние человека, когда он не хочет ни с кем говорить?

(Замкнутость - бело-голубой.)

Дети выкладывают из своих лепестков цветок. Он получается красивый, несмотря на то что каждый лепесток назван не очень радостным словом. Лепестки собрались вместе и подружились, в этом их сила и красота.

3. Физкультминутка «Цветы дружбы».

Давайте встанем в круг и возьмемся за руки.	Дети стоят в кругу.
От наших теплых ладошек потянулись стебельки вперед и вверх к солнышку.	Руки медленно поднимаются вперед и вверх, пальцы собраны в кулачке.
Лепестки стали открываться один за другим,	Пальцы поочередно открываются на обеих ладошках сразу.
И распустился цветок.	Поднятые руки разводятся в стороны, ладони раскрыты, голова запрокинута назад.

Дети делают полный вдох и медленный выдох, постепенно возвращаются в исходное положение.

Педагог. У нас получился волшебный цветок, он подарил нам улыбки. Давайте мы его нарисуем «волшебными» красками, которые есть у меня в сундучке. Мои «волшебные» краски имеют свои названия и выражают определенное настроение или состояние человека:

- синяя - надежность;
- фиолетовая - силу и мудрость;
- желтая - покой;
- светло-зеленая - надежду;
- красная - радость;
- оранжевая - славу;
- розовая - веселье. Выставляются краски, дети рисуют, используя цветовые сочетания по выбору, и дарят друг другу цветы.

8. Занятие «Лесная история»

(Рисование поролоном, ладошками и пальцами)

Цели: помочь детям справиться со страхами перед неизвестным, преодолевать чувство одиночества; вырабатывать положительные мотивации к проявлению дружеских взаимодействий с окружающими детьми; развивать ощущения радости и красоты мира с помощью цветовосприятия и пения.

Задача: продолжать коррекцию эмоционального развития.

Ход занятия

1. Игра «Лесная история».

Детям предлагается наломать сухих веточек и прутиков. Воспитатель рассказывает ситуацию.

Мы попали в темный лес, где мало света, слышатся хруст веток, непонятные звуки и одинокие голоса птиц (слушание фонограммы). Как нам найти путь домой? Может быть, по одному пойти в разные стороны? Что еще можно сделать? (Варианты ответов.) Давайте пойдем вместе: может быть, кто-нибудь сможет нам помочь?

2. «Вместе весело шагать».

Дети подходят к листу большого формата.

Солнышко откликнулось, послало нам один лучик, потом другой, и стали вырисовываться светлые пятна деревьев. (Рисуют поролоном.) Лес стал прозрачным и радостным, стали видны стволы и ветки деревьев. (Рисование ладошками и пальцами.) Птицы весело защебетали, перелетая с ветки на ветку, показали нам дорогу к дому, к родителям и друзьям, которые никогда не оставят в беде. (По ходу рассказа выставляются на картине фигуры птиц, родителей, детей.)

Дети поют песню «Вместе весело шагать» и возвращаются в группу, где их ждут друзья.

9. Занятие «Цветные фантазии»

(кляксография - раздувание капли соломинкой)

Цели: помогать детям избавляться от страхов и негативных травматических переживаний; настраивать их на восприятие красоты окружающего мира; воспитывать чувство безопасности и желание проявлять свое творчество.

Задана: воздействовать на эмоциональное развитие детей через восприятие формы и цвета.

Ход занятия

1. «Странная история».

Дети заходят в изостудию, где всюду разбросаны газетные листы с серыми разводами красок.

Педагог. Вероятно, здесь побывали летучие мыши. Давайте наведем порядок! (Дети сворачивают и убирают газеты.)

2. Релаксация «Не летят ли мыши обратно?».

После уборки дети отдыхают - садятся и осматриваются вокруг, слушают тишину.

Мыши не любят ярких красок, даже кисточки унесли, одни краски остались да соломинки. Давайте попробуем что-нибудь нарисовать с их помощью.

Дети ставят яркие кляксы по своему усмотрению, раздувают их соломинкой, создавая фантастические изображения предметов.

3. Выставка рисунков «А что у вас?».

Дети по очереди называют изображенный предмет и вместе его рассматривают.

10. Занятие «Дождь прошел»

(Размывание красок)

Цели: с помощью экспериментирования с красками и светом снижать эмоциональную напряженность детей; учить управлять своим настроением; воспитывать дружеские отношения.

Задачи: проводить коррекцию ощущений и восприятий при ознакомлении с окружающими природными явлениями; развивать эмоционально-волевую сферу.

Ход занятия

1. «Слушаем дождь».

Дети лежат на круглом коврикe рядом с педагогом, под головой небольшая подушечка, и слушают шум дождя.

Резкий и прерывистый шум дождя, громко барабанищего по стеклу и крыше, затем переходящего в монотонное (задумчивое), не слишком громкое

постукивание; дождь постепенно затихает. Слышны редкие удары капель. В комнате полумрак, по мере затихания дождя добавляется свет.

2. «Дождь прошел и тучи рассеялись»

(Самостоятельное рисование).

Психогимнастика «Погода и мое настроение».

3. «Рисуем свое настроение в разную погоду».

Педагог дает ребятам задание нарисовать свое настроение, когда был сильный дождь, когда он кончился и т.п. Для этого детям предлагаются пустые круги-лица, на которых фломастером надо обозначить глаза, улыбку.

4. «Подарим друг другу улыбку» (психокоррекция).

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и поют (слушают) песню В.Шаинского «От улыбки станет всем светлей».

11. Занятие «Танец бабочек»

(кляксография)

Цели: помогать детям справляться с негативным настроением с помощью цветомузыки и ритмических движений; учить их видеть выход из различных жизненных ситуаций; воспитывать у детей оптимизм, желание дружить.

Задачи: проводить коррекцию психоэмоционального состояния детей, устанавливать психологический комфорт.

Ход занятия

1. Рассказ воспитателя «Плохое настроение» (слушание шума ветра).

Ребята, сегодня у ветра плохое настроение. Сердитый он, налетел, разбрызгал краску и даже завернул лист бумаги - вот так! (Воспитатель показывает, и дети выполняют за ним его действия.)

2. «Краски подружились» (продолжение рассказа).

Но все плохое кончается, и у ветра не осталось сил сердиться, ослаб он и совсем стих. Давайте посмотрим, что случилось с красками.

Дети разворачивают лист и разглядывают изображение.

Трам-тара-рам,

Трам-тара-рам,

Я вижу кое-что,

Чего не видно вам!

(Под такую декламацию проходят поиски сюжета и дорисовка образов фломастерами.)

Краски не испугались ветра, они были дружные и, перемешавшись вместе, превратились в красивых бабочек. Давайте их найдем.

Дети дорисовывают бабочек.

Воспитатель читает стихотворение:

Спал цветок и вдруг проснулся –

Больше спать не захотел,

Шевельнулся, встрепенулся,

Взвился вверх и полетел.

Дети исполняют произвольный Танец бабочек.

12. Занятие

«Волшебные рисунки фей, или Приключения Золушки»

(Рисование по точкам)

Цели: способствовать формированию у детей оптимистического отношения к различным ситуациям; стимулировать познавательную и исследовательскую деятельность детей; снижать эмоциональную напряженность, вызывающую агрессию; воспитывать веру в доброту окружающих.

Задачи: проводить коррекцию недостатков в восприятии форм и цвета, развитии двигательных функций, эмоциональной сферы детей.

Ход занятия

1. «Подарки для Золушки» (рисование цветными карандашами).

Воспитатель беседует с детьми, используя фрагмент сказки «Золушка». Ребята, сегодня во дворце бал, а у Золушки плохое настроение: очень хочется попасть во дворец, но у нее старая, некрасивая одежда. Горькие слезинки скатились по щекам и звонко ударились о посуду, которую чистила девочка. Услышала эти звуки добрая фея, решила ей помочь, взмахнула волшебной

палочкой - пролился звездный дождь и смыл все плохое, оставляя волшебные рисунки феи.

Если соединить все точки по цвету в линии, то можно увидеть, какие подарки подарила фея Золушке.

Детям предлагается начать рисовать по точкам.

2. Психогимнастика «Настроение у Золушки».

Дети показывают, какое настроение было у Золушки до и после бала.

3. «Танцы на балу».

В конце занятия дети произвольно исполняют под музыку танцы-импровизации.

13. Занятие «Волшебные страницы»

Цели: помочь детям познать свои ощущения и создавать себе хорошее настроение, используя красоту цвета и музыки; воспитывать у них оптимизм, умение самоутверждаться.

Задача: проводить коррекцию цветоощущений и эмоциональных восприятий.

Ход занятия

1. «Воздушные шары».

Применяется методический прием - передать настроение с помощью воздушного шарика:

Разные, разные,

Голубые, красные,

Желтые, зеленые

Воздушные шары.

Воспитатель. Наше настроение в течение дня может меняться очень быстро и довольно часто. Это напоминает легкие разноцветные шары, уносимые ветерком вдаль. Давайте нарисуем, какое настроение вы можете испытывать. (Предлагаются силуэты шаров, которые надо закрасить и нарисовать перечисленные эмоции на каждом шарике; либо шары раскрашены

заранее, а дети рисуют предложенные или знакомые им эмоции, затем их объясняют.)

2. «Потанцуй-ка со мной!»

Шары темных и светлых тонов раскладывают по разным сторонам ковра. Под разное музыкальное сопровождение дети танцуют то с одним шаром, то с другим по своему выбору и забирают понравившиеся им шары с собой.

14. История из жизни цветов

Цели: развитие сенсорных способностей; развитие воображения.

Материалы: бумага формата А4; акварельные краски; кисточки; фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев.

Описание упражнения:

«Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, а какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...»

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились...Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший! Жёлтый говорил:

- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло! Синий же отвечал:

- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!

- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.

- Нет, лучший это я! – не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили... Спорили и спорили...

Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика...Жёлтый цвет и Синий.... А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он к ним. - Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо! Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ. - Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным! И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка: а каким цветом ты хотел бы сейчас рисовать - жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите:

«Отлично! Ты выбрал свой цвет, и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!

Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»

Когда «чудо» произошло, и получился зелёный цвет:

- спросите ребёнка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги;
- спросите, из-за чего спорили жёлтый и синий цвет;
- почему потом они решили больше не ссориться;
- проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета;

- предложите поэкспериментировать со смешением других красок;
- нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

Примечание: Будет в особенности хорошо, если рассказывая историю, вы будете ещё и показывать ребёнку фотографии или картинки соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между жёлтым и синим, то покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д. Когда появится зелёный, то покажите луга, различные растения. А в конце повествования покажите фотографии, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

Конспект занятия «Коррекция детских страхов с использованием изотерапии»

Цель занятия: коррекция детских страхов

Основные задачи:

- ❖ помочь детям графически отреагировать имеющиеся у них страхи, препятствующие полноценному личностному развитию
- ❖ снизить ситуативную тревожность на занятии
- ❖ способствовать повышению самооценки детей
- ❖ обучать способам снятия мышечного и эмоционального напряжения

Организация занятия

Занятие проводится с группой, состоящей из 3-4 детей 6-7-летнего возраста. Продолжительность занятия – от 20 до 30 минут.

Материал:

клубок ниток; листы бумаги формата А4; простые карандаши ТМ; ластик; настольная игра «Поиграем в сказку» (картинки формата А4, состоящие из 6-9 частей).

Ход занятия

Дети стоят свободно на ковре

Приветствие

Психолог. Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас. Сегодня у нас очень интересное и творческое занятие.

Разогрев

Игра «Поменяйтесь местами те...»

Цель: способствовать развитию доверия и сплоченности между детьми в группе, развитию взаимопонимания; создать безопасное, комфортное пространство для последующей работы.

Психолог. Мы все с вами очень разные, и в то же время, все чем-то похожи друг на друга. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет нам ближе узнать друг друга. Поменяйтесь местами те, кто:

- сегодня завтракал
- кто любит мороженое
- кому не нравится болеть
- кто с нетерпением ждет Нового года и подарков
- кто любит, когда ему читают книжки
- кто любит играть и рисовать
- кому не нравится драться
- кто летом любит плавать, загорать и кататься на велосипеде.

Дети, понравилась вам игра? (Ответы детей). Мы лучше узнали друг друга, и, оказывается, у нас с вами действительно много общего.

Игра «Поиграем в сказку»

Цель: развивать у детей умение сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в группе.

Психолог. Дети, я предлагаю вам интересную игру. Перед вами на столе лежат части одной картинки. Всем вместе вам нужно сложить из частей картинку и узнать героев сказок. Обязательное условие игры – участвовать каждому и помогать по необходимости друг другу. (Дети выполняют задание. Предлагается сложить 2-3 картинки).

Вы замечательно справились с заданиями. Молодцы! Складывали картинку дружно, увлеченно, помогали друг другу.

Комментарий. Психолог наблюдает за тем, чтобы каждый ребенок активно участвовал в выполнении задания, подбадривает детей.

Основная часть. Рисование страхов

Психолог. Дети, мы с вами уже говорили о «полезных» и «вредных» страхах. «Полезные» страхи защищают нас, охраняют наше здоровье, жизнь. От «вредных» страхов мы хотели бы избавиться, они нам мешают. Об этом мы говорили с вами на предыдущих занятиях.

Сегодня мы будем с вами страхи рисовать. Зачем рисовать страхи? (Ответы детей: «Чтобы избавиться от страхов», «Перестать бояться»)

Самый верный способ избавиться от страхов – нарисовать их. Если вы сможете нарисовать свой страх, а я уверена, вы обязательно сможете, вы постепенно перестанете бояться того, что сейчас вас пугает. Итак, перед вами лежат листы белой бумаги. Выполните рисунок «Чего я боюсь днем» (или «Что мне снится страшное»).

Подумайте, что вы хотите нарисовать, возьмите карандаши, и приступайте к работе. Проявите смелость, уверенность в себе, желание избавиться от своего страха, и у вас обязательно все получится.

(Дети выполняют рисунки)

Психолог. Дети, вы закончили рисовать страхи. Покажите рисунки, если вы хотите, и расскажите, что вы нарисовали и почему. (Обсуждение рисунков при желании детей).

Комментарий. Предложенная тема дает возможность отобразить наиболее яркий страх. Какой именно страх, психологом не поясняется, и каждый из детей должен сам выбрать его. Нельзя торопить ребенка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают контакт, соприкосновение с ним, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

Психолог. Дети, вы закончили рисовать страхи. Покажите рисунки, если вы хотите, и расскажите, что вы нарисовали и почему. (Обсуждение рисунков при желании детей).

Комментарий. Если рисунок сделан, то, значит, ребенок смог преодолеть барьер страха в своем сознании и отразить целенаправленным усилием то, о чем он даже избегал думать. Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а, наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунке страх уже во многом реализовался как нечто уже происшедшее, фактически случившееся. Тем самым остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного, и вместе это способствует потере аффективно-травмирующего звучания страха в психике ребенка. Существенно и то, что занятие проходит в жизнерадостной обстановке общения со сверстниками, обеспечивая незримую поддержку с их стороны. Важным является выражение одобрения психологом по поводу выполнения задания (гордость за это в известной степени является антиподом страха, повышая заметно чувство собственного достоинства, активность и уверенность в себе).

В дальнейшем занятия проводятся 2 раза в неделю. Детям предлагается нарисовать все имеющиеся у них страхи (на одном занятии изображается один или несколько страхов).

На последующих занятиях проводится рисование по контрасту. Ребенку предлагают нарисовать страхи снова, но так, чтобы на рисунках он изобразил себя не боящимся. Инструкция в подобных случаях будет такой: «Нарисуй, что ты теперь боишься меньше (или совсем не боишься)». Ребенок должен изобразить себя в активной, противостоящей страху позиции. Через несколько дней после окончания повторного рисования страхов проводится индивидуальное обсуждение рисунков. Положительный успех подкрепляется похвалой, одобрением.

Психолог. Сейчас мы проведем гимнастику для отдыха.

Упражнения на преодоление страхов

Упражнения с элементами арт-терапии способствуют:

- формированию представлений о себе,
- изучению и выражению своих чувств и эмоций;
- формированию позитивного самовосприятия;
- развитию коммуникативных навыков;
- эмоциональному сближению членов семьи;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- развитию способностей к различным видам творческой деятельности.

Для выполнения упражнений вам понадобится:

- бумага для рисования, краски, карандаши, цветные мелки.
- картон, ножницы, клей
- пластилин
- различный природный материал
- фотографии
- музыка

«Придумай веселый конец». Цель — деролеизация объектов страха. Взрослый читает ребенку (9 лет и старше) какую-либо страшную сказку и просит придумать к ней веселое окончание.

«Нарисуй страшного веселым (добрым)». Цель — деролеизация объектов страха. Для игры необходимо заранее приготовить черно-белые рисунки страшных персонажей. Ребенку дается задание — дорисовать их так, чтобы страшные персонажи превратились в смешных либо в добрых. Можно предложить ребёнку нарисовать свой страх, а затем дополнить деталями, чтобы сделать его смешным.

Например, на одном из занятий я предлагала нарисовать самую страшную страшилку, которой боятся все дети. Затем сообщала, что эту страшилку пригласили на день рождения. А как же она пойдет такая страшная? Как мы можем ей помочь? («Накрасить ей губы, нарядить в платье, сделать причёску и дать сумочку», — ответила Маша и сделала это.) В дальнейшей беседе по

рисунку мы пришли к пониманию того, что, несмотря на свой внешний вид страшилки, это может быть вполне доброе и безобидное существо.

«Парикмахерская». Детям рекомендуется закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем сообщаем, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. И конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и пр. Детям предлагается выступить в роли парикмахера и украсить свою девушку как можно лучше.

«Больница». В этом варианте упражнения детям сообщалось, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице существа страдания (слезы, повязку). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (это можно сделать уже на другом листе).

Техника раскрашивания фигур мальчиков и девочек может быть использована в качестве средства выражения и осознания чувств, связанных с теми или иными событиями в жизни ребенка. Обозначение чувств на рисунке может вести к восстановлению эмоционального равновесия ребенка и способствует лучшему пониманию переживаемых событий. А для тех детей, кто плохо понимает свои чувства, данная техника может стать средством обучения.

Ребенок или группа детей получает по листу формата А4, на котором нарисован силуэт человека в статичной позе с пропорциями, характерными для детских рисунков. «Раскрась эту фигуру так, чтобы можно было понять какое у нее настроение, как она себя чувствует». После рисования психолог задает ребенку вопрос: «Мне хочется узнать, что чувствует эта девочка?»

Комплекс релаксационных упражнений (по Джекобсону – детский вариант)

Комментарий. Проводится сидя на стуле с закрытыми глазами. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением.

Тревожных детей необходимо обучать способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Упражнения

«Лимон»

Представьте, что в левой руке у вас находится лимон, сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

«Кошечки»

Представьте себе, что вы – красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи, спины... 3 раза.

«Черепашка»

Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам быстро нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

«Слоненок»

Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее напрягите

мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело... 3 раза.

«Высокий забор»

Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится заброшенный фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

«Муха»

Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его и напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.

«Жвачка»

У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

«Жмурки»

Вам нужно крепко зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

«Теплая лужа»

Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у

вас между пальцев ног, и вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

Самоанализ.

Упражнение «Связующая нить»

Дети стоят в кругу и передают друг другу клубок ниток так, чтобы у тех, кто уже держал клубок, в руках осталась нитка.

Психолог. Дети, передавая клубок друг другу, расскажите, что вы сейчас чувствуете, что хотите для себя и что можете пожелать другим. Я начну: сейчас я чувствую гордость за вас, вашу смелость, уверенность и настойчивость; я хочу пожелать себе всегда быть доброй и отзывчивой; вам хочу пожелать избавиться от своих страхов, быть жизнерадостными и общительными. Я уверена, у вас все будет хорошо (психолог передает клубок ребенку, стоящему рядом).

Комментарий. Упражнение начинает психолог, показывая детям пример того, как можно рассказать о своих чувствах и пожеланиях. Упражнение помогает ребенку почувствовать единение с другими детьми, понять других, способствует осознанию собственной ценности и ценности других людей, также служит в качестве косвенного внушения или дополнительного стимула преодоления страхов (при соответствующих ответах детей с акцентом на преодолении страхов).

Психолог. Ребята, вы замечательно справились сегодня с заданиями. Мы продолжим наши занятия на следующей неделе.

Арттерапевтические упражнения, направленные на преодоление страхов и снижение тревожности:

1. «Нарисуй свой страх».

Цель: визуализация страха и дальнейшее манипулирование им.

- Нарисуй свой страх на листе бумаги. Работу не обязательно кому-либо показывать. Поступай с рисунком так, как тебе хочется. Ты можешь его смять,

порвать или украсить так, чтобы он тебе понравился, подружиться с ним, нарисовать себя рядом.

2. «Маски страха».

Цель: отреагирование негативных переживаний.

- Нарисуй на листе бумаги страх в виде маски. Оторви пальцами лишнюю бумагу-фон. Ножницами пользоваться нельзя.

С помощью резинки ребенок надевает маску на лицо и смотрит на себя в зеркало. А теперь постарайся сочинить рассказ о своем страхе.

С маской ребенок может поступить по своему усмотрению

3. «Азбука страхов».

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Ребёнку предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее ребенок рассказывает о том, что нарисовал. Потом ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Упражнения, направленные на релаксацию и снятие напряжения:

1. «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, релаксация.

Ведущий дает инструкцию: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул»

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. «Водопад»

Цель: расслабление.

Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный

водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сама собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами. Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он так чудесно расслабил тебя. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Арттерапевтические упражнения, направленные на повышение уверенности в себе:

1. Рисунок на тему «Уверенность в себе»

Ведущий просит ребенка вспомнить ситуации уверенности в его жизни чувства, эмоции, ощущения в теле. Затем просит нарисовать уверенность и ситуацию уверенного поведения из жизни ребенка.

2. «Рисование самого себя».

Цель: раскрытие своего «Я».

- Попробуй нарисовать себя в трёх зеркалах: в зелёном - такой какой ты представляешь себе; в голубом – какой ты хочешь быть; в красном – какой тебя видят друзья.

3. «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос "Почему я заслуживаю уважения" следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей. Время выполнения 20-30 минут.