

Арт-терапия в работе с дошкольниками

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

Помимо всего прочего, арт - терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Детская арт - терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт - терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным.

Арт - терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов и т. д. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность.

Арт - терапия - это наиболее мягкий метод **работы**, контакта с трудными проблемами. Ребенок может не говорить, или не может признать свои проблемы своими, но при этом лепить, рисовать, двигаться и выражать себя через движения телом. Также занятия арт - терапией могут снимать психическое напряжение. В занятии искусством очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным.

Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Арт - терапия позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

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

Существует множество разновидностей арт - терапии, основанных на **работе** с разными видами искусства:

- Изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т. д. ,

- Цветотерапия,
- Песочная терапия,
- Музыкаотерапия,
- Сказкотерапия (**работа** со словом – сочинение сказок, стихов и т. д. ,
- данс-терапия,
- драматерапия и многие другие.

Наиболее приемлемым, в **работе с дошкольниками**, является рисование, и как одно из направлений – песочная арт - терапия.

Чудеснее песка нет для детей забавы,

Его всегда имеется в достатке,

Течет он нежно так сквозь руки,

Что не сравнить его ни с чем...

Иоахим Рингельнац.

Песок – это уникальный материал, а занятие с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.

Замечали ли вы когда-нибудь, что успокаиваетесь, пропуская мелкий песок сквозь пальцы? Это тот самый материал, с помощью которого мы начинаем познавать мир.

Его сыпучесть привлекает детей. Детям очень полезно "общаться" с песком и любыми сыпучими материалами. Игра с песком это не только развлечение для ребенка, это развитие тактильных ощущений, мелкой моторики рук, речи, образного и пространственного мышления. Ученые считают, что рисование песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию.

Рисование песком, как нетрадиционное направление изобразительного искусства, необычайно выразительно и чрезвычайно популярно во всем мире.

Песок для детей остается наиболее притягательным материалом. Рисование песком - новый и одновременно простой вид изобразительной деятельности **дошкольников**, доступный практически каждому и не требующий специальной подготовки. А для педагога это еще один способ понять чувства ребенка.

Данный вид рисования - один из самых необычных способов творческой деятельности, т. к. дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным образом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес или море. Этот необычный вид искусства называется

Sand art, т. е. "искусство песка". Песок - та же краска, только **работает по принципу** "света и тени", прекрасно передает человеческие чувства, мысли и стремления. Рисование песком является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, т. к. тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов изображения окружающего мира.

Помимо приобретения и освоения навыков рисования, рисование песком содержит общеразвивающую и психоэмоциональную составляющую, в основу которой положена методика Песочной терапии.

Данный вид творчества как средство коррекции психики позволяет маленькому художнику преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах.

Цель песочной арт - терапии:

Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей, имеющих нарушения в поведении и в межличностном общении, через знакомство с нетрадиционным направлением здоровьесберегающих технологий – техникой рисования песком.

Задачи песочной арт - терапии:

1. Установление контакта и доверия с детьми;
2. Объединение участников в группу;
3. Снижение психофизического напряжения;
4. Развитие тактильно-кинестетической чувствительности;
5. Актуализация эмоций;

Песочная терапия как один из видов арт - терапии является уникальным в своем роде терапевтическим методом, который был официально оформлен в 1980 году Дорой Кальфф (Дора Кальфф является автором книги «Sandplay», в которой описаны случаи из ее практики) и успешно реализован.

Для организации занятий с песком понадобится:

- Ящик для песка (песочница, размер в сантиметрах: 50х70х8. Считается, что такой размер песочницы отвечает объему поля зрительного восприятия.

Песочница может быть пластиковой, деревянной. Главное - высокие (*и в тоже время удобные по высоте для вас*) края. Синее или голубое дно.

- Песок (*обычный, но просеянный, чистый*);
- Коллекция миниатюрных фигурок (*их размер не должен превышать 8 см.*);

Маленькие машинки, горошины, домики, человечки, палочки, камешки, счётные палочки, шишки, сказочные персонажи (злые и добрые, украшения, сувениры. Все мелкие детали, кажущиеся ненужными на первый взгляд, пригодятся.

Занятия по технике «Sandplay»

Организовывать занятия следует так: детская группа должна быть одной возрастной категории. Желательно, чтоб дети знали друг друга заранее (*это способствует быстрому раскрепощению малышей*). Лучше собрать небольшую группу детей на занятие (4-5 чел., чтоб ребята не мешали друг другу и имели личное пространство.

Ритуал «*приветствие песка*»:

Упражнение «*Змейки*»: поскользнуть ладонями по песку зигзагообразно, круговыми движениями.

Упражнение «*Привет, песочек*»: дотронуться до песка ребрами ладоней, поводить ручками по песку так, как желает малыш.

Упражнение «*Поток*»: набрать песок в **ладошки** и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом. Сделать это правой, затем левой **ладошкой**, затем обеими сразу.

Упражнение «*Найди ручки*»: закопать **ладошки в песок и потом «найти»** их. Все это продельвается в игровой форме. Задается вопрос «*куда подевались наши ручки?*», а затем радость от того, что ручки найдены.

Упражнение «*Угадай, какой пальчик?*»: раскрытую **ладошку** положить на песок и закрыть глаза. Затем взрослый насыпает песок на пальчик, а малыш должен угадать, на какой палец насыпан песок, и пошевелить им, как бы здороваясь с песком.

Упражнение «*Пианино*»: поиграть на песке, как на пианино.

Куратор выбирает, каким упражнением из списка начать очередное занятие. На первых двух занятиях можно испробовать все упражнения (*потренироваться*).

Упражнения для развития мелкой моторики:

Во время занятий песочной терапией рекомендуется проговаривать испытываемые ощущения, это способствует развитию речи и мышления ребенка.

Упражнение «*Отпечатки наших рук*»: ребенок и взрослый поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Ладонь вдавлена и слегка погружена в песок. Первым свои ощущения рассказывает взрослый. Он говорит о том, какой песок мягкий или шершавый, какие мелкие песчинки он ощущает кожей. Затем о песке рассказывает ребенок.

Упражнение «*Дождик из песка*»: педагог объявляет, что сегодня в песочнице начался дождик из песка. Ребенку дают возможность почувствовать, как струится песок из кулачка на **ладошку**, в песочницу, на ладонь мамы. Затем мама делает дождь ребенку на **ладошку**. Это упражнение снимает агрессию.

Упражнение «*Следы на песке*»: упражнение проводится в форме игры. Ведущий предлагает на песке показать, как ходят разные животные. Сначала идут медведи: ребенок кулачками делает ямки в песке. Затем прыгают зайчики: кончики пальцев легко стучат по поверхности песка. а далее "полет вашей фантазии".

Упражнение "Прятки": при помощи этой игры педагог может выяснить, что беспокоит ребенка и от чего он хотел бы избавиться. Ребенку предлагается закопать в песок один или несколько предметов из выбранных, при этом педагог не смотрит на процесс прятков. После этого ребенок отыскивает один за другим спрятанные предметы и рассказывает о каждом.

Упражнение "Тематический мир": ребенку предлагается построить мир на одну из выбранных тем: «*Моя семья*», «*Мои друзья*» и тд.

Педагог составляет свой комплекс из 3-4 упражнений за одно занятие, выбирая из предложенных вариантов.

Пример из личного педагогического опыта:

Конспект НОД: «*Песочная арт - терапия в старшей группе детского сада*»

Цель: Прививать в процессе познавательной деятельности любовь к окружающему миру, природе и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

- формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни: потребность в чистоте и аккуратности, соблюдении режима дня, необходимости выполнения физических упражнений и зарядки;
- поддерживать и укреплять здоровье детей посредством здоровьесберегающих технологий (*пальчиковая гимнастика, физкультминутки, релаксация под музыку*);

- содействовать накоплению двигательных умений;

- закреплять знания детей о свойствах песка;

- формировать навыки умения **работать в команде**.

2. Развивающие:

- развивать тактильное восприятие, воображение, речь;

- развивать культуру общения и поведения;

- развивать эмоциональную сферу детей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать желание быть здоровым, бережно относиться к окружающему миру.

Методы и приёмы:

- словесный (*беседа, рассказ*);
- игровой (*игры с песком*);
- сюрпризный момент;
- поощрение.

Принципы:

- комфортности (*доброжелательность, отзывчивость*);
- успешности (*уверенности в собственных силах*);
- доступности (*постепенное движение от простого к сложному*);
- здоровьесбережения (санитарно – гигиенические условия НОД, частота чередования видов деятельности).

Предварительная работа с детьми:

Проведение специально организованного обучения, беседы, игры, познавательно – практическая деятельность, экспериментирование.

Предварительная работа воспитателя:

Подготовка оборудования, раздаточного материала, музыкального сопровождения и поощрительных призов.

Продолжительность: 25 – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

- обогащение социального опыта детей, расширение их кругозора;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- формирование коммуникативных навыков общения;
- овладение навыками песочной арттерапии.

Оборудование и материалы:

Песочницы с песком, перфокарты, счётные палочки, деревянные фигурки людей, деревянные домики, массажные мячики, сборник музыки «*Звуки природы*».

Раздаточный материал:

Перфокарты, счётные палочки, салфетки для рук.

Структура НОД:

1. Организационный момент:

- приветствие;
- психологический настрой детей к НОД.

2. Основная часть:

- знакомство с песком и его свойствами;
- драматизация;
- игровая ситуация;
- физминутка;
- игровая ситуация;
- итоги.

3. Заключительная часть:

- Поощрение

Ход НОД:

Ритуал «Приветствия».

Воспитатель приглашает детей встать вокруг стола, на котором стоят «песочницы» с песком, прикрытые тканью.

Воспитатель:

Здравствуй, дети! У вас хорошее настроение? Улыбнитесь друг другу. Сегодня у нас необычное занятие, мы с вами побываем в волшебной стране. Она не просто волшебная – она песочная! Но чтобы попасть в нее, нужно произнести волшебные слова и совершить специальный, волшебный ритуал.

Дети встают, берутся за руки, идут вокруг стола хороводом и повторяют за воспитателем слова:

Ты в **ладшки наши посмотри,**

В них доброту, любовь найди,

Надо быть активным,

Смелым, добрым, сильным,

А еще желательно,

Делать все внимательно!

Воспитатель снимает ткань с песочных коробов и говорит:

Мы начинаем с вами путешествие по волшебной Песочной стране. Вы готовы? Тогда начнём!

Воспитатель:

Давайте здороваемся с песком: «Здравствуй, здравствуй, песок. Здравствуй, здравствуй, дружок. Будем мы с тобой играть, и не будем обижать!»

Воспитатель:

Ребята, потрогайте песок. Какой он? (*ответы детей*).

А что произойдёт с песком, если его подержать в **ладонке**? Попробуйте сами! Что-то изменилось? (*ответы детей*). А почему песок стал тёплым? (*ответы детей*) Молодцы. Что вы почувствовали, когда прикасались к песку (*ответы детей*). Приятны ли эти ощущения? (*ответы детей*). А теперь давайте закроем глаза, послушаем музыку и немного пофантазируем. (Звучит музыка «*Звуки природы*»). Что вы представляли или может быть вспоминали, когда слушали музыку и прикасались к песку? (*ответы детей*).

Воспитатель:

Ой, ребята слышите, кто-то стучит. Открывает дверь. Кто тут?

Я, Песочный человечек. Что с тобой случилось, мне кажется ты чем-то расстроен?

Когда я играл в песочнице, дети насыпали мне в лицо песок. Ой-ой-ой, как болят глазки!

Дети, можно сыпать песок в глаза? (*Нет*). Что можно делать с песком? (*Играть, строить домики, лепить кулички, рисовать*) Не плачь, Песочный человечек, наши дети научат тебя играть с песком. Пойдём.

Давайте расскажем нашему гостю, как правильно играть с песком.

Дети:

Здесь нельзя кусаться, драться,

И в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!

Песок — мирная страна.

Обижать детей нельзя!

Песочный человечек, не огорчайся. Хочешь поиграть с нашими ребятами? Присоединяйся к нам.

Игра «*Отпечатки*»

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, у меня в руках вот такие замечательные массажные мячики (*раздаёт детям колючие мячики*). Покатать их в **ладонках**. А теперь попробуйте покатать их по песку. Посмотрите, что произошло? (*остались следы*). И вы, ребята, то же можете оставить свои «*следы*». Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «*Отпечатки*». Попробуйте сделать на песочке отпечатки ваших ладонек, а затем тыльной стороны ваших рук.

Сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком сначала правой, а потом левой рукой. Потом — одновременно

(сначала только указательными, затем средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками).

Поиграем по поверхности песка, как на пианино.

А теперь при помощи наших ладошек, пальчиков, кулачков нарисуем на поверхности песка причудливые волшебные узоры.

На что похожи ваши рисунки (*след от машина, проползла змейка и т. д.*)

Какие вы молодцы! Какие красивые рисунки у вас получаются.

Ребята, вы наверное устали? Давайте немного отдохнём. Возьмите салфетки и хорошо вытрите руки.

Физминутка *«Дружно встаньте»*.

Дружно встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо наклонитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали!

Игра *«Проложи дорожку к дому»*

Воспитатель: Отдохнули? Молодцы! Давайте тогда вернёмся к нашему песочку. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется *«Проложи дорожку к дому»*

Смотрите, в нашей песочнице появился человечек, которому нужно помочь найти дорожку к домику. Держите строительный материал (*счётные палочки*). И внимательно слушайте мои подсказки. Готовы? Начинаем. Молодцы все справились с заданием!

Игра с перфокартами *«Отгадай и повтори»*

Воспитатель:

Хотите ещё поиграть? Тогда вытирайте ручки салфетками и садитесь на стульчики. Сейчас мы с вами будем играть в игру, которая называется *«Отгадай и повтори»*.

Я буду надевать специальную повязку на глаза каждому участнику по очереди и давать в руки картинку, на которой изображён рисунок, а он должен потрогав его рукой попробовать повторить изображение на песке. Вам понятны правила игры? Тогда начнём!

Воспитатель:

Ребята, вам понравилось играть с песком?

А сейчас нарисуйте на песке каждый свое настроение. Молодцы! Я вижу у вас всех сегодня просто замечательное, «улыбчивое» настроение!

Наверно это потому, что вы настоящая дружная команда! Сегодня вы были настоящими исследователями и даже чуточку волшебниками.

Ритуал «Прощания».

Теперь давайте возьмёмся за руки и попрощаемся с песком! До свиданья, песок, до свиданья, дружок, до новых встреч!

Рефлексия НОД.

Воспитатель:

Мы с вами побывали в Волшебной песочной стране. Скажите, с чем мы сегодня познакомились? (*С песком*). Какой он бывает? (*сухой, сыпучий*). Кто к нам приходил (*Песочный человечек*).

Чему мы его научили? (*правилам игры с песком*). Какое настроение у вас было, когда вы играли и рисовали на песке? (*ответы детей*). Песочный человечек, а тебе понравилось играть с нашими ребятами? (*ответ*). Обязательно приходи к нам ещё! В какие игры мы сегодня с вами играли? (*«Отпечатки», «Проложи дорожку к дому», «Отгадай и повтори»*).

Ребята впереди нас с вами ждут ещё много интересных игр с песком.