**Использование методов арт-терапии в коррекции тревожности младших школьников**

*Часто руки знают, как решить проблему,*

*с которой интеллект боролся напрасно*

 *К.Г. Юнг*

Использование методов арт-терапии позволяет снизить уровень тревожности младших школьников. Творчество – это доступное средство самопознания, самораскрытия и самовыражения. Использование таких видов работ вызывает большой интерес у каждого ребенка. Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими, как тревожность, страхи, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают ребенку жить и тормозят его развитие.

1. **Актуальность и перспектива опыта.**

 В настоящее время проблема тревожности у детей начальных классов все более актуальна. Сейчас увеличивается число тревожных детей. Тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, родителей, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекват­ность, не уверен в правильности своего поведе­ния, своих решений. У тревожного ребенка часто заниженная самооценка, мир воспринимается враждебным.

 У детей с нарушением зрения большое значение в усилении тревожности имеет реакция на осознание своего дефекта. У них могут наблюдаться трудности в общении с детьми и со взрослыми, неуверенность, повышенное беспокойство. В качестве причин повышенного уров­ня тревожности младших школьников считают трудности в освоении школьной программы, нарушение детско-родительских отношений, непринятие детским коллективом и т.д.

 В связи с этим, возникла потребность в профилактике и коррекции тревожности у учащихся начальных классов. Важнейшую роль в этом могут сыграть все виды художественной деятельности, расширяющие возможности коммуникации, повышающие самооценку, уверенность в своих возможностях. В процессе творчества ребёнок испытывает радость творчества и стремится преодолеть трудности.

Арт–терапия считается очень перспективным направлением. Это метод коррекции и развития, в котором важен сам процесс, а не конечный результат и его оценка.

**3.Ведущая педагогическая идея опыта.**

Основная идея моего опыта заключается в том, что методы арт-терапии позволяют уменьшить тревожность у младших школьников. Это будет способствовать более успешному обучению, поможет в адаптации и дальнейшей социализации.

1. **Практическая значимость опыта.**

 Разработанные материалы могут быть полезны многим участникам образовательного процесса в образовательных учреждениях. Их могут использовать учителя начальных классов, классные руководители, педагоги-психологи, социальные педагоги и т.д.

 Такие методы можно рекомендовать на родительских собраниях.

Они будут актуальны в работе, как с младшими школьниками, так и в среднем звене.

**5.Теоретические аспекты опыта**

 Современные специальная психология и педагогика в поиске эффективных средств коррекции все больше ориентируются на использование искусства в процессе обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. На важную роль искусства в воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии указывали Э. Сеген, Ж. Демор, О. Декроли, Выготский Л.С., Кащенко В.П. и др.

Еще З.Фрейд и К. Юнг использовали изобразительное творчество, чтобы помочь пациентам выразить в своих рисунках личные переживания и освободиться от них. Методика арт-терапии основывается на убеждении, что внутреннее состояние человека отражается в зрительных образах, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих результатах, рисует, лепит, творит. Результаты художественного творчества отражают страхи, внутренние конфликты. При их словесном описании у ребенка могут возникнуть затруднения, а арт-терапия является средством преимущественно невербального общения.

Основными функциями арт-терапии являются: катарсистическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний); регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния); коммуникативно-рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

Ребенок, занимаясь творчеством, активно задействуется правое полушарие мозга. Обычно используется левое «логическое» полушарие. Гармоничное развитие ребенка предполагает равноценное развитие обоих полушарий и нормальное межполушарное взаимодействие. В этом может помочь арт-терапия.

Методы арт-терапии:

Изотерапия (рисование, лепка) – эффективное средство для коррекции тревожности. Ребёнок может проявить себя в рисовании, вкладывая в него свои эмоции, чувства, представления. Сам процесс рисования оказывает успокаивающее действие, помогает снимать напряжение. Основная цель состоит в гармонизации состояния ребенка через развитие способности самовыражения. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в окружающем мире.
Оригами — вид деятельности, в котором задействованы обе руки. Во время занятий уравновешивается работа полушарий, стабилизируется эмоциональное состояние, улучшаются двигательные способности рук и глазомер, развивается мелкая моторика. Музыкотерапия – вид арт-терапии, где музыка используется в коррекционных целях. Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих мыслей, и как средство успокоения. Научные исследования показали, что построение большинства музыкальных произведений великих мастеров подчинено строгой математической логике, в них есть определенная ритмическая форма. Физиологическое воздействие музыки на организм основано на том, что нервная система обладает способностью «усвоения ритма». Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Песочная терапия - работа с использованием песка. Это и замечательный сенсорный материал, и предметно-игровая среда, и материал для изобразительной деятельности, конструирования. Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Образы, созданные на песке, являются отражением внутреннего состояния ребенка. С их помощью мы выводим наружу переживания, внутренние проблемы, конфликты ребенка. Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром, уникальный способ снятия внутреннего напряжения. При работе с песком создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный положительный эффект - с одной стороны, существенно повышается мотивация к занятиям, а с другой - более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов у ребенка.

Сказкотерапия – воздействие чтением сказок, вызывающим положительные эмоции. Главная особенность сказки состоит в том, что это выдуманная волшебная история со счастливым завершением. Она помогает ребёнку понять, где добро, а где зло. В процессе знакомства со сказками ребёнок начинает понимать, что даже в трудной ситуации можно найти выход. Во-вторых, ребёнок усваивает правило: чтобы преодолеть трудности нужно искать силы в самом себе.

**6.Технология опыта**

В арт-терапии используются индивидуальные и групповые формы работы. Во время занятий активно применяю музыкальное сопровождение. Это звуки природы, классическая музыка Моцарта В.А., Бетховена Л., Чайковского П.И.

Основная цель занятий – помочь учащимся средствами арт-терапии справиться с неуверенностью в себе, с повышенной тревожностью, дать выход энергии.

Занятия позволяют решать следующие задачи:

- выражение своих чувств и эмоций;

- развитие уверенности в себе;

- осознание своей индивидуальности;

- снятие эмоционального напряжения;

- развитие творческого потенциала;

- развитие мелкой моторики рук;

 Занимаясь творчеством, ребенок должен чувствовать успех в этом деле. Если он видит, что у него получается создать что-то новое, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более позитивным. Успех в творчестве постепенно переносится и в обычную жизнь.

 Занятие обязательно включает следующие этапы:

1.Вводный этап. Включение в работу, создание благоприятной психологической атмосферы. Формулирование темы и задач.

2.Основной этап. Основное содержание занятия. Изучение и выполнение какой-либо техники. Релаксационные упражнения, следуют за основной частью. Они направлены на развитие умения расслабляться.

3.Заключительный этап — это своеобразное подведение итогов, рефлексия того, что было на занятии.

 Кратко перечислю методы, которые я использую в своей работе. Очень часто бывает, что перечисленные методы переплетаются в одном занятии.

1. Рисование

 Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям. Занятия не ограничиваются обычным набором изобразительных средств.

 На занятиях широко применяю в практике нетрадиционные техники и приемы рисования. Они позволяют приобретать уверенность в своих силах, так как не требуют особых умений и навыков в изображении. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, он учится выражать свои чувства, справляться с переживаниями, а также развивает творческие способности. Для изотерапии подходят разные материалы: карандаши, краски, фломастеры, бумага различной фактуры, цвета и размера, тушь, копировальная бумага, засушенные растения, семена и т.д.

Детям нравится рисование губкой (поролоном) или ватными палочками, цветной манной крупой, делать отпечатки различных предметов и листьями.

 Прозрачный мольберт — нетрадиционное пособие и средство развития творческих способностей школьников. Мольберт изготовлен из оргстекла в деревянной раме. Данное пособие помогает формировать у детей устойчивый интерес к изобразительной деятельности.В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые впечатления и тактильные ощущения. Одна из техник – рисование гуашью пальцами. Благодаря этому улучшается мелкая моторика, гибкость пальцев. Рисовать рекомендуется как правой, так и левой рукой – для развития и стимуляции полушарий головного мозга. Красивые и творческие  работы получаются, если они выполнены маркерами. С мольбертом можно работать  парами, с разных сторон: один рисует, второй дорисовывает. Совместная работа формирует школьников коммуникативные навыки, учит работать в команде. На мольберте можно нарисовать портрет друга.

 При работе в группах использую следующие упражнения:

**- «Нарисуй свое настроение».** Рисуем красками настроение (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

**- «Рисунок по кругу».** На листе бумаги необходимо начать рисовать, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах.

 **- «Карта моего внутреннего мира».** Показывают ребёнку различные географические карты. «Ты видишь перед собой карты. Они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Внутренний мир человека. У каждого ребенка он свой – удивительный и неповторимый. Так давайте создадим карты нашего внутреннего мира. Они будет похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут особенные. Например, «океан Доброты» или «гора Смелости»».

 Ребенку предлагается раскрасить контурную карту («свой внутренний мир») любыми цветами и придумать объектам свои названия. Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии».

- **«Нарисуй своё имя».** Участникам предлагается с помощью всевозможных художественных приемов и принадлежностей изобразить свое имя на бумаге.

**- Рисунок по инструкции.** Каждый участник получает листок с написанным заданием. Не разговаривая, каждый рисует свою часть на одном листе. В результате должен получиться общий законченный рисунок (например, «На крыше нарисуйте птицу», «В башне есть три окна», « На двери висит большой замок»).

2. Рисование песком

Виды работы с песком:

- рисование на песке (пальцем, кисточкой). Можно рисовать ладонью, кулачком, ребром ладони.

- рисование с помощью отпечатков рук или каких-то предметов.

 -рисование с помощью песка (насыпание).

 - использование различных маленьких фигурок, игрушек, предметов для создания тематического мира. Здесь можно проработать актуальную проблему. Например, тема «Моя школа», «Моя семья» и т. д. Между фигурами можно вести диалоги, проигрывать ситуации.

- выкладывание узоров с помощью камешков, ракушек. Повторение последовательности самостоятельно или продолжение узора взрослого.

- рисование при помощи пластиковых круглых трафаретов с отверстиями. Из точек на песке получается рисунок (снеговик, бабочка и др.)

 3. Оригами.

 Такой вид деятельности, как оригами, подходит для работы с тревожными детьми тем, что лист бумаги практически невозможно испортить. Индивидуальная работа с бумажными фигурками позволяет развить у детей позитивную самооценку, получить навык самовыражения, лучше узнать себя, поверить в свои возможности, развить творческие способности. Оригами доступно ребенку любой степени подготовки и не требует никаких специальных приспособлений и оборудования.

В начальных классах делаем несложные поделки из бумаги. Осваиваем простейшие техники, постепенно переходя к более сложным.

Важно отметить, что разрывание и сминание бумаги имеет большой терапевтический эффект: ребёнок, вкладывая какие-то волевые усилия, испытывает мышечное и психологическое напряжение, затем успокаивается, когда всё получается.

 В заключении можно сказать, что арт-терапия приобретает всё большую популярность неслучайно. Она имеет большие коррекционные возможности в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья. Арт-терапия помогает снизить уровень тревожности и в свою очередь способствует улучшению результатов в учебном процессе, в более успешной адаптации и социализации.

**Литература:**

1.Прихожан А. Явления, причины, диагностика тревожности // Школьный психолог, 2004 г., №8.

2.Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000 г.

3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006 г.

4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе.-СПб.:Речь,2007 г.

5.Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. - М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.

 6. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 г.

7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании.- М.:Владос,1996 г.

8. Лабиринт души: Терапевтические сказки / под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. — М.: Академический Проект, 2013 г.

9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.:ТЦ «Сфера»,1996 г.

10. Интернет- ресурсы.

Приложение 1

Тематическое планирование арт-терапевтических занятий (1 год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Методы арт-терапии, техники, упражнения** | **Кол-во часов** |
| 1 | Мое имя. Знакомство. | -Введение правил;-«Нарисуй свое имя»;-Игра «Комплименты»;-Рефлексия. | 1 |
| 2 | Автопортрет  | -Рисование автопортрета;-сказка про Енота;-Игра «Электрический ток»;-Рефлексия. |  |
| 3 | Мое настроение | -Нарисуй свое настроение;-Игра «Передай движение, настроение»;-Упражнение «Вместо ссоры –помирись»;-Рефлексия. | 1 |
| 4 | Я и мои друзья | -Коллективный рисунок; -Коммуникативная игра «В этом классе все друзья»;-Рефлексия. | 1 |
| 5 | Я – сильный! | -Рисунок «Дерево»;-Игра "Ругаемся овощами";-Рефлексия. | 1 |
| 6 | Дорисуй предмет | -Рисование различных линий, овалов, кругов;-Сказка про ежика Витю;- Игра «Поменяйтесь местами...»;-Рефлексия. | 1 |
| 7 | Мой мир | - Карта моего внутреннего мира;-Упражнение «Воздушный шар»;-Игра «Стиральная машина»;-Рефлексия. | 1 |
| 8 | Я – смелый! | -Рисование своего страха;-Игра «Дадим отпор»;-Рефлексия. | 1 |
| 9 | Мои помощники – пальчики! | - Пальчиковое рисование;-Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики»;-Рефлексия. | 1 |
| 10 | Путаница | -Упражнение «Штриховка, каракули»;-Сказка «Роза и ромашка»;-Игра «Мы-дружная команда»;-Рефлексия. | 1 |
| 11 | Знакомство с соленым тестом | -Лепка из соленого теста;-Упражнение «Лимон»;-Рефлексия. | 1 |
| 12 | «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» | - Рисование в круге (мандала);- Сказка «О Котенке, или Чего мне волноваться?»;-Рефлексия. | 1 |
| 13 | Волшебная музыка | - Интуитивное рисование красками (под музыку);-Релаксация «Волшебный сон»;-Рефлексия. | 1 |
| 14 | Пластилиновая живопись | -Рисование пластилином;-Психогимнастика «Штанга»;-Упражнение «Термометр»;-Рефлексия. | 1 |
| 15 | Есть решение! | -Почтовый ящик для проблем;-Игра «Фраза по кругу»;- Сказка «Про маленькое облачко»;-Рефлексия. | 1 |
| 16 | Мой класс | - составление коллективного коллажа «Мой класс»;- терапевтическая сказка «Цветик-семицветик»;-Рефлексия. | 1 |
| 17 | Твой герой | - Нарисуй любимого героя;- Игра «Летит по небу шар»;-Игра «Похвастайся соседом»;-Рефлексия. | 1 |
| 18 | Мое будущее | -Рисунок на тему «Кем я стану?»;-Психогимнастика «Сосулька»;-Сказка «Маленький котенок»;-Рефлексия. | 1 |

Всего: 18 занятий