***Арт-терапия как средство сохранения здоровья дошкольников и педагогов***

В жизни человеку приходится встречаться с различными проблемами, нарушающими внутреннее равновесие, гармонию, психическое здоровье.

В наши дни наблюдается значительный рост интереса к различным формам терапии творчеством, в частности, к арт-терапии.

У арт-терапии есть преимущества, которые делают её конкурентоспособной:

1. арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна;
2. продукт творчества человека – это форма объективации состояния человека, что позволяет дать ретроспективную оценку, проследить динамику;
3. арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности и ценности других, возможности включения клиента в групповую деятельность, открытие коллективного опыта, осознания того, как собственная личность влияет на других;
4. арт-терапия является средством невербального общения.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве связано с продуктивным характером искусства - созданием продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания человека.

Предметом арт-терапии является самопознание и самовыражение, самореализация человека в продуктах творчества.

Применение арт-терапевтических приемов в психокоррекционной работе позволяет получить следующие позитивные результаты:

• обеспечивает эффективность эмоционального отреагирования, придает ему даже в случае агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы; при этом открываются возможности преобразования негативных эмоций в позитивные. Такое преобразование осуществляется в тех случаях, когда продукт эмоционального отреагирования (коллаж, рисунок) ведет к следующему: вызывает катарсис за счет социальной выразительности формы;

• облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей;

• оказывает влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, существенно повышает личностную ценность, может вести к самодостаточности.

*Структура арт-терапевтического процесса:*

1 фаза – разогрев (ритмические упражнения, телесно-ориентированные техники).

2 фаза – подготовка к творческой работе (осознание важности процесса творчества, его целительности и значимости в процессе самопознания и самореализации).

3 фаза – творческая работа.

4 фаза – рефлексия (рассказ о чувствах, мыслях во время работы).

5 фаза – коллективное обсуждение результатов.

*АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В РАБОТЕ С ПЕДАГОГАМИ*

Арт-терапия как нельзя лучше "вписывается" в работу с педагогическим персоналом. Представляется, что эффективны в работе с педагогами различные техники, позволяющие невербально выражать широкий спектр мыслей и чувств, связанных как с профессиональной деятельностью, так и с личной жизнью, семейными проблемами.

Очень важно использование техник, связанных с восприятием педагога самого себя, с его профессиональным и личностным самосознанием, эти техники могут быть инструментом глубокой рефлексии и обновления. Существует большое количество арт-терапевтических техник. Рассмотрим некоторые из них.

1. *Упражнение «Рисунок настроения»*

– Сегодня мы будем общаться с использованием методов арт-терапии. Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать своё состояние на данный момент. Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто отпустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, всё позволительно. После того как рисунок завершён, походите с ним и поищите партнёра по рисунку.

1. *Упражнение «На осознанность».*

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю «Синий», и все в этой комнате находят синий цвет. И так далее. Кстати, если вы в течение недели будете выполнять такое упражнение каждый день с разным цветом, то увидите, что чудес станет больше. Итак, красный! Жёлтый! Чёрный! Зелёный!

1. *Упражнение «Цветное дыхание» (5 минут).*

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас проделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста. Удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту следите за своим дыханием. А теперь отметьте место на теле, которое болит, или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а на выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями. Удалось ли увидеть цвет? Получалось ли дышать? Что вы чувствовали?

1. *«Портрет партнера, его маска или силуэт».*

Разделив группу на пары по критерию случайности (жребий, предлагаем создать портрет партнера, либо нарисовать маску для него, либо нарисовать его силуэт. Изображение может быть реалистическим, метафорическим, символичным. Закончив рисование, партнеры обмениваются портретами, рассматривают, рассказывают о своем впечатлении, открывая для себя то, каким видят его или ее другие. При этом следует заметить, что нежелательны оценки партнерами друг друга, важны их мысли и чувства во время рисования и во время рассматривания своего портрета, выполненного партнером, профессиональная и личностная рефлексия.

1. *«Подарок».*

Эта техника предполагает рисование подарка для партнера. Подарок может быть как каким-либо предметом, так и качеством, состоянием и т. д. "Обмен подарками" позволяет уменьшить дистанцию в общении между партнерами, создать атмосферу принятия друг друга.

Полезными в работе могут быть и техники направленной визуализации в сочетании с музыкой, изобразительной работы; техники, предполагающие сочетание изобразительной работы с элементами драма-терапии, поэзии, другими формами творческого самовыражения. Известно, что одной из проблем педагогических коллективов является проблема негармоничных межличностных отношений.

*АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ*

Неустойчивость настроения, раздражительность, возбудимость, неумение «держать» правила игры приводят нервных детей в группу отвергнутых и изолированных детей, нарушается социальная их адаптация, возникают страхи, чувство одиночества и беспомощности, нерешительность в общении, скованность и неумение постоять за себя. Арт-терапия в состоянии взять на себя задачу психокоррекции, т. к. изобразительная деятельность играет решающую роль в восстановлении эмоционального равновесия психики ребенка благодаря индивидуальному выражению себя в рисунке, устранению постоянного оценивания со стороны взрослых.

*В арт-терапевтической практике с детьми выделяют:*

• предметно-тематическое рисование ("Моя семья", "Я в школе", "Я дома", "Мое любимое занятие" и т. д.);

• образно-символическое изображение абстрактных понятий, таких, как "Добро", "Гнев", "Счастье" и т. д. ;

• упражнения на развитие образного восприятия, ассоциативного мышления ("Волшебные пятна", медитация на звуках, медитация на цвете, "Каракули Д. Винникота");

• игры-упражнения с изобразительным материалом с целью изучения свойств и экспрессивных возможностей и уменьшения эмоциональной напряженности. Эти игры помогают формировать чувство личной безопасности, повышают уверенность в себе, активизируют интерес к исследовательской деятельности и стимулируют познавательную потребность (рисование пальцами, рисование на влажной, на мятой бумаге, тестотерапия, игры с водой, светом, игры с красками);

• задания на совместную деятельность, которые оптимизируют общение и взаимоотношения со сверстниками, родителями, взрослыми (общий рисунок, кооперативный рисунок, парные рисунки и т. д.).

1. "Рисунок на влажной бумаге"

Ребенку предлагается намочить бумагу и нанести краски (лучше гуашь, разбрызгивая их, затем понаблюдать за тем, что происходит на бумаге;

• рисунок на мятой бумаге (смять одной или двумя руками лист бумаги, затем разложить перед собой, расправив, нарисовать что-либо (натюрморт, портрет, пейзаж и т. д.); рассказать о своих впечатлениях;

• преобразовать расплывшиеся пятна в образы;

• пользуясь фломастерами или карандашами, обвести или соединить цветные пятна;

• дать названия цветным пятнам;

- сочинить сказку о героях или явлениях, которые напоминают пятна.

Рисование на мятой бумаге позволяет открыть удивительную особенность - двухмерность рисунка.

1. "Чернильные пятна и бабочки"

Капнуть чернилами или краской на бумагу, свернуть лист пополам, затем развернуть. Дорисовать пятна в образы, поменяться листами и дорисовать их, сочинить сказку, составить диалог!

1. "Отпечатки"

Для выполнения этого упражнения использовать предметы с рельефной поверхностью для изготовления отпечатков.

Можно использовать предметы, найденные или принесенные из дома; создать целостную композицию из отпечатков, работая вместе на одном большом листе бумаги; создать из отпечатков образ и сочинить сказку.

1. "Работа с цветной бумагой"

Детям предлагается вырезать разные формы из цветной бумаги и наклеить на белый лист, оформив композицию или сделать то же самое на оконном стекле. Можно создать маски, используя цветную бумагу и бумажную одноразовую посуду.

1. Работа с тестом (тестотерапия).

Для работы используется тесто "крутое" (мука, соль, вода). Тактильное освоение материала путем сжимания, разглаживания, формообразования и т. д. позволяет ребенку насладиться процессом творчества.

Можно изготовить шарики из теста, а затем, закрыв глаза, вылепить что-либо и рассказать об этом;

• создать отпечатки в тесте разных предметов;

• изготовить фигурки людей, животных для групповой композиции на определенную тему и разыграть спонтанный спектакль;

- изготовить различные, украшения, подарки;

Изделия из теста можно покрывать лаком, наносить на них краски, выпекать.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что арт-терапия позволяет ребенку через рисунок решить задачу самовыражения и самопознания, познания мира природы и социального, решить личностные проблемы, проблемы его эмоционального неблагополучия.