**Семинар - практикум**

**«АРТ-терапевтические**

**техники в работе**

**со старшими дошкольниками»**

****

 **Подготовила: Козырева Ж.К.**

**Семинар - практикум**

**«АРТ-терапевтические техники в работе со старшими дошкольниками»**

**Цель семинара:** познакомить педагогов с арт-терапевтическими техниками в работе с детьми старшего дошкольного возраста

**Задачи:**
- оптимизация взаимодействия между педагогами и дошкольниками средствами арт-терапии;

- стимулирование педагогов к профессиональному самосовершенствованию через повышение их интереса к самостоятельному изучению психолого-педагогической литературы.

**Участники:** педагоги ДОУ

**Методы, приемы:**

* мультимедийная презентация методов и приёмов арт-терапии;
* работа в малых группах;
* практическое упражнение «Конверты радости и огорчений» и «Дерево»

**Материальное обеспечение**: столы, стулья (по количеству участников), компьютер, проектор, экран, диск с музыкальным сопровождением.

**Реквизит для работы участников:** свеча, маркеры, гуашь, почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей

**Ход семинара:**

**Вводная часть**

 Участники семинара-практикума располагаются на стульях, заранее расставленных по кругу. Проводится упражнение «Радостная встреча».

**Упражнение-приветствие «Радостная встреча»**

***Цель:*** создание атмосферы доверия, психологического комфорта, положительного эмоционального фона.

***Инструкция:***тихо звучит музыка (как фон), все встают в круг.

**-** Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга, передавая свечу по кругу. Каждый участник улыбнётся своему соседу, назовёт его по имени и скажет ему о том, что вы очень рад видеть его и что вы ждете от сегодняшней встречи. И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

**Основная часть**

1. **Понятие и принципы арт-терапии. Преимущества элементов арт-терапии**

 **Арт-терапия** – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

**Арт-терапия*–*** дословно обозначает: лечение искусством. Это один из методов работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека, в том числе и ребёнка. Первые упоминания об арттерапии относятся ко временам Марка Аврелия (2 век н.э.), а также Блаженного Августина (4**-**5 век н.э.), но нет намёка на её осознанное использование с целью улучшения психологического состояния человека.

Современная арт-терапия вышла из психоанализа З.Фрейда, аналитической психологии К.Юнга, психодрамы Мариино и из динамической теории психотерапевтических графических самовыражений М.Наумбурга. Термин «Арт-терапия» впервые использован А.Хиллом в 1938 году в работе с больными туберкулёзом.

Всё больше людей признают несомненный исцеляющий эффект арт-терапии и успешно применяют её на практике. Многие педагоги опираются на достижения арт-терапии в своей повседневной работе.

***Цели арт-терапии:***

* выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
* активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
* подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
* и, как следствие трех предыдущих, **-** повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости)

***Основная цель арт-терапии*** – гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

***Арт-терапия применяется:***

* при психологических травмах, потерях;
* кризисных состояниях;
* внутри- и межличностных конфликтах;
* постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах;
* при возрастных кризисах;
* при развитие креативности;
* при развитие целостности личности.

***Виды арт-терапевтических техник:***

Библиотерапия

Изотерапия

Кинезиотерапия

Куклотерапия

Ландшафтотерапия

Музыкотерапия

Пескотерапия

Психотерапия средствами театрального искусства и кино

Сказкотерапия

Цветотерапия

Эстетотерапия
Методика понятия «арт-терапевтическое мероприятие» базируется на убеждении – внутреннее «Я» ребёнка отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит.

**Основные принципы арт-терапии**:

* Поддерживать в ребенке его достоинство и позитивный образ «Я»;
* Не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования;
* Принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы и качества.

**Преимущества применения элементов арт-терапии на пед. мероприятиях:**

- работа не требует от воспитанников каких-либо способностей к изодеятельности;
- помогает через невербальное общение делать первые шаги к самопознанию и самораскрытию;
- используется для оценки состояния воспитанников; помогает преодолеть плохое настроение, апатию, безынициативность;

- помогает детям увидеть неповторимость каждого в группе;

- царит атмосфера доверия, терпимости и внимания;

- помогает принять каждого ребёнка

Формы арт-терапии при работе с детьми различны. Два основных варианта **-**индивидуальная и групповая.

**Используемые материалы:**

* ***Краски,***изготовленные***на основе муки,*** больше, чем другие материалы, позволяют отражать эмоции и настроения, воплощать образы.
* ***Акварель*** позволяет наносить мазки по-разному: ярко и тускло, четко и размыто, тяжело и легко, тем самым, выявляя степень выраженности тех или иных эмоций.
* ***Восковые мелки*** имеют очень интенсивный цвет. Они существенно тверже, чем другой материал, что позволяет тренировать навыки психической саморегуляции.
* ***Фломастеры*** требуют во время рисования строгого контроля. Рисование фломастерами может выявить страх ребенка перед богатством собственных переживаний и ощущений
* Если ребенок, несмотря на предложенный цветовой материал, выбирает ***простой карандаш***, значит, возможно, что-то препятствует его эмоциональному выражению. Зачерненные места часто указывают на депрессивные расстройства или глубокую депрессию.
* ***Песок***позволяет развивать «ручной интеллект», способствует гармоничному и интенсивному развитию познавательных функций, коммуникативных навыков. Кроме того, песок и вода помогают избавляться от отрицательной энергии.
* ***Цветная манка*** (8 цветов М. Люшера: серый, темно-синий, сине-зеленый, красно-желтый, желто-красный, красно-синий или фиолетовый, коричневый, черный) способствует снятию когнитивных установок; творения, созданные с ее помощью, провоцируют эмоциональное насыщение. Использование манки эффективно в работе с тревожными, робкими детьми.
* ***Цветное тесто*** развивает моторику, вызывает эмоциональное насыщение, позволяет ярко передавать образы.
* ***Бумага большого формата*** побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами.

**Упражнения, которые можно применять на пед. мероприятиях**

**Цели:**развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

  1. ***Темы, связанные с освоением материалов:***

* кляксы веселые и грустные
* добрая и злая клякса
* пугающие линии

2. «***Общие» темы, позволяющие исследовать широкий круг проблем и переживаний участников группы:***

* нарисованная сказка

3. Темы, связанные с исследованием системы отношений и образа «Я»:

* автопортрет
* мое имя
* я и моя семья

4. Темы для парных работ:

* вместе веселее
* рукавички

5. Темы, предполагающие совместную изобразительную деятельность участников группы:

* удивительное путешествие
* семья динозавров
* открытки на память

**Практическая часть**

**1. Индивидуальная работа**

**Упражнение «Конверты радости и огорчений»**

***Цели:***развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение 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.

***Описание упражнения:***

**-** Какие события произошли у вас в течение дня?

**-** За целый день успевает произойти масса разных событий – что**-**то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давайте с вами попробуем сделать 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».

*Участники семинара изготавливают конверты.*

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

     **-** Возьмите небольшие листочки и напишите на них или нарисуйте  то, что обрадовало вас, а что огорчило. И распределите эти записки по соответствующим конвертам.

   **-** Теперь с помощью рук необходимо изобразить весы. Положите один конверт на правую ладонь, а другой на левую.

**-** Как вы считаете, что перевешивает? Радость? Отлично. Завтра, когда мы вновь заполните ваши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в нас – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над вами. А завтра вы вновь продолжите заполнять конвертики, и ещё посмотрите – какой из них перевесит!

***Рекомендации для педагогов****:*

1. 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, что б 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. Данное упражнение можно рекомендовать родителям. Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание  что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или  предложите ему вместо того, что бы писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или ненадолго выйдите из комнаты. Вполне вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

**2. Работа в группах**

**Игра «Дождь в лесу» (музыкотерапия)**

***Цель:*** релаксация, развитие чувства эмпатии.

***Инструкция:*** участники стоят по кругу; друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу, слушают текст и выполняют действия.

**-** В лесу светило солнышко, и все деревья протянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами).

Подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (раскачиваемся в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (участники лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (усиливаем движение пальцев по спине). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (проводим ладошками по спине стоящего впереди). Но вот опять появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

**Упражнение «Дерево»**

***Цель:*** создание группой участников общего целостного рисунка «Дерева», при этом каждый участник на своем рабочем месте на отдельном листе бумаги создает свою индивидуальную часть дерева, имея при этом в виду, что целью является общее произведение.

Используется при работе с детьми 7 лет и старше.

***Инструкция:***

1. Раскладывают листы бумаги (А4) так, чтобы они образовали большой прямоугольник (квадрат, в зависимости от числа участников в группе). Возможен вариант, при котором остается один пустой лист (при нечетном числе участников). Листы пронумерованы (с обратной стороны).

2. *Тема общего рисунка* - дерево, т.е. готовый общий рисунок должен представлять собой дерево.

3. По команде: *«Возьмите себе листы бумаги»*, - каждый участник выбирает себе лист, *на котором он хочет рисовать*.

4. *Во время рисования разговаривать нельзя*.

5. *Рисовать можно цветными мелками, карандашами, фломастерами, красками*.
 6. *Каждый участник рисует свою часть на своем рабочем месте*. Движение участников по аудитории во время рисования по возможности ограничить. *На создание общего рисунка дается 15 минут*, после рисования идет обсуждение 20**-**25 минут.

Для выполнения этого задания от каждого участника группы требуется хорошо сконцентрироваться на своей индивидуальной части и при этом иметь в виду, что целью является общее произведение.

Наблюдая за группой в процессе рисования, педагогу важно отметить для себя особенности группового процесса:

|  |  |
| --- | --- |
| **Особенности группового процесса** | **Пояснения** |
| 1. Кто какой взял лист? | *Стремление к лидерству*: кто-то взял лист первым и сразу начал рисовать, кто-то ждет, а кто-то берет тот лист, который остался. |
| 2. Кто рисует ствол? Кто рисует крону? | *Поведение в группе*(*поведение в жизни)*: ствол - основа дерева, на нем все держится, если нет ствола, то нет и дерева, кроны; но ствол находится внизу, а крона - наверху и она всем видна. |
| 3.Если рисуют несколько стволов, чья идея побеждает? | Пытается нарисовать свою часть ствола особенно ярко, с силой нажимая на карандаш.Интенсивно окрашивает свою часть, выделяя цветом. |
| 4.Какие усилия прикладывает каждый участник, чтобы защитить свое видение рисунка? | Пытается организовать действия группы, что кому рисовать (невербально).Пытается сообщить группе, что он рисует (невербально). |
| 5. Если в группе появился лидер, насколько он может организовать работу группы в целом? В какой мере группа соглашается на это видение? | Группа приняла идею лидера, участники меняют свою позицию, подстраиваются под видение лидера:- главное общее делоГруппа не принимает руководства, ничего не замечают, рисуют то, что решили раньше:- не хочется подстраиваться;- рисую, что решил |
| 6.Как при этом ведет себя каждый участник группы: изменяет ли свой рисунок? Если изменяет, то с охотой или нет? | Изменяет охотноНе изменяет Изменяет, но с неохотой |
| 7.Как происходит взаимодействие между участниками? | Невербально общаются, пытаясь организовать общие действия.Не замечают друг друга. |
| 8.Все ли рисуют одновременно? Есть ли выжидательные позиции? | Все рисуют сразу, одновременно.Ждут, пока все нарисуют и рисуют то, что осталось, что нужно. |

В качестве результата участники сразу видят меру своей способности и готовности кооперироваться, рисунок является хорошим «зеркалом» состояния группы. Сколько в группе жизненной силы и наполненности, насколько скуп и робок результат? Все это проявляется при использовании этого упражнения.

*Когда рисунок готов, группа пробует сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево.*

Теперь вся группа может внимательно рассмотреть рисунок и обсудить по кругу процесс создания группового дерева.

При обсуждении очень важно прояснить для каждого участника его «реальное» место в группе и стратегию поведения.

***Вопросы ведущего:***

**-** Вы нарисовали свой рисунок и поместили его в это место. Как вы чувствуете себя на этом месте (с краю, или в середине, вверху, внизу)?

**-** Вы сами выбрали это место, если нет, то кто (или что) заставил(о) вас это сделать?

**-** Вы довольны своим «местом»?

**-** Что вы сейчас чувствуете?

Если участник не доволен своим «местом», ведущий может предложить следующее:

**-** Хотели бы вы что-то изменить для себя?

 (При помощи рисунка дети часто выражают то, как они чувствуют себя в жизни: забытыми, брошенными, слабыми, неуверенными, ожесточенными, колючими...)

Поэтому ***вопрос:***

**-** Хотели бы вы что**-**то изменить для себя? **-** дает возможность ребенку что-то изменить внутри себя.

**-** Выберите для себя другую часть дерева, ту, которая вам особенно нравится, и представьте, что там ваше «место». Как вы чувствуете себя там?

В этом случае участники группы чаще выбирают тот рисунок, ту часть дерева, которая похожа на их жизненную мечту: для кого-то это - крепкий ствол, для кого-то **-** сочная, яркая зелень, усыпанная красивыми плодами.

После выполнения упражнения, рисунок собирается не произвольно, а используя нумерацию. В результате выполнения упражнения можно выявить стратегию поведения участников и особенности группового взаимодействия. Обсуждение целесообразно ограничить общими вопросами, чтобы ребята почувствовали, что им мешало и чего не хватало при создании общего «Дерева» и дать возможность нарисовать общий рисунок еще раз.

**3. Рефлексия**

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (релаксация)**

***Цель:*** достижение участниками эффекта визуализации посредством спонтанного творческого выражения.

***Инструкция:***  Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем нарисуйте лучи и вдоль лучей напишите, что нового, необходимого для вашей творческой работы вы узнали, посещая семинар – практикум.

**4. Подведение итогов**

Обмен мнениями (в кругу)

****