Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 186

ИЗОТЕРАПИЯ,

КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА





Дошкольный возраст - важнейший период жизни ребенка, ведущей деятельностью которого является игра и изобразительное творчество. Современные исследователи указывают на большую роль изобразительного искусства и игры в формировании психики ребенка, как нормально развивающегося, так и с ограниченными возможностями здоровья. В ситуации, когда вербальные контакты между детьми в группе затруднены, изотерапия выступает в роли средства общения, способствует сплочению и взаимодействию детей.

Изотерапия – это одна из инновационных здоровьесберегающих технологий и является разновидностью арт-терапии.

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка, помогает малышу познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает [болезненные](http://www.pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) для него события (в семье, с детьми, в адаптации). Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Это особенно важно в [коррекционной работе](http://www.pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/) с невротичными и тревожными детьми. В своей практической деятельности я использую детский рисунок как в диагностике (тест «Рисунок и человек», графические диктанты, [фонетические](http://pandia.ru/text/category/fonetika/) тесты, тесты - лабиринты, тест Керна – Ирасека и др.) так и в коррекционно-развивающей работе с детьми, имеющими проблемы в эмоционально-волевой сфере (высокая тревожность, агрессия, низкая самооценка, робость, застенчивость). Именно в рисунке отражаются не только уровень развития графических навыков и овладение техникой рисования, но и характеристики интеллектуального развития, особенности личности и характера, а также особенности межличностных отношений.   Цикл изотерапевтических техник, направленных на коррекцию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста.

*«Разноцветные листы».*

Цель: совершенствование элементов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

Инструкция: ребенку предлагается поочередно раскрасить красками листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности повесить листы на стену, закрывая один другим.

*«Рисунок глиной».*

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

Инструкция: предложить ребенку окунуть пальчики в глину (пальчиковые краски) и рисовать по бумаге (оргстеклу). Тема рисунка может меняться.

*«Свободный рисунок в круге».*

Цель: гармонизация эмоционального состояния, налаживание коммуникации, объединение.

Инструкция: детям предлагается по очереди рисовать красками друг к другу дороги в круге (большой лист бумаги в виде круга)

*«Водный салют».*

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие воображения.

Инструкция: попросить ребенка рисовать красками на воде, разглядывать и анализировать получившиеся фигуры.

*«Мелки – наперегонки».*

Цель: коррекция агрессии, снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Инструкция: ребенок в разном темпе (медленно – быстро) делает мелками штрихи на листе.

*«Разноцветные камушки».*

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Инструкция: попросить ребенка раскрасить морские камушки так, как он захочет.

*«Семья».*

Цель: выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны фигур (женской, мужской, детской), при желании прокомментировать свою работу.

*«Мой страх».*

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие творческого воображения.

Инструкция №1: ребенку предлагается нарисовать свой страх (на что он похож), прокомментировать свою работу и спрятать в сундучок в кабинете психолога.

Инструкция №2: разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

Инструкция №3: превратить рисунок в смешной, пририсовав смешные детали.

Условия успешного проведения изотерапии.

1. Техники и приёмы должны подбираться по принципу простоты и эффектности. Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изоб­ражения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе ра­боты должны быть интересны, оригинальны, приятны ребёнку.
2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

3. Изобразительные техники и приёмы должны быть нетрадиционными, потому что:

во-первых, новые изобразительные способы мотивируют дея­тельность, направляют и удерживают внимание;

во-вторых, имеет значение получение ребёнком необычного опыта - раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты, в таком изображении присутствует больше сво­боды самовыражения, а значит, неосознанной информации.

Изотерапевтические техники и приемы.

*Марания.*
В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, гряз­нить». Данный приём нетрадиционного рисования эффективен в работе по коррекции [агрессивности](http://www.pandia.ru/text/category/agressivnostmz/) и гиперактивности у детей. Определение «марание» выбрано в связи с не­структурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочета­нием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмич­ности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении мно­жества слоёв и смешивании цветов.

Марания по внешнему виду порой выглядят как [деструктивные](http://pandia.ru/text/category/destruktciya/) действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребёнку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

*Монотипия.*
«Излечивает гнев и заполняет время» ( и ).

Название «монотипия» произошло от греческого слова «monos» — «один», так как отпечаток в этой технике получается только один.

*Кляксография — это вариант монотипии.*

Лист сгибается пополам и раскладывается на столе. С одной стороны, от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения).

*Рисование пальцами, ладошками.*

Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особен­ные тактильные ощущения, которые испытывает ребёнок, когда опускает палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешивает краску в ба­ночке, подцепляет некоторое количество, переносит на бумагу и оставляет первый мазок. Рисование пальцами или ладошками ещё называют игры с грязью, через которые ребенок, незаметно для себя, может ос­мелиться на действия, которых обычно не совершает, так как опаса­ется, не желает или не считает возможным нарушать правила. Далеко не все дети по собственной инициативе переходят на ри­сование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке, как к более привыч­ным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно присту­пить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими со­циальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «ма­леньких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержан­ности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

*Рисование по - мокрому листу.*

Данная техника способствует снятию напряжения, гармонизации эмоционального состояния, а также используется в работе с гиперактивными детьми.

*Рисование сухими листьями*, [сыпучими материалами](http://pandia.ru/text/category/sipuchie_materiali/) и продуктами.
Сухие листья приносят де­тям много радости, они натуральны, приятно пахнут, невесомы, хрупки и шершавы на ощупь.

С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеем, который выдавливается из тюбика, наносит­ся рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изоб­ражения на тонированной и фактурной бумаге.
Также можно создавать изображения с помощью мелких сыпу­чих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопь­ев, гречи, пшена), сахарного песка, [вермишели](http://www.pandia.ru/text/category/vermishelmz/) и т. д. В частности, если в кабинете психолога есть песочница, бывают случаи инициа­тивного использования песка.
Эта техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, спо­собствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

*Рисование предметами окружающего пространства –* рисование мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щетками, ватными палочками, нит­ками, коктейльными соломинками, ластиками, спичечными коробками, свечой, пробками. Детс­кая инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вре­дительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. При­влечение окружающих предметов по инициативе ребёнка служит для психолога знаком вовлечённости в творческую деятельность, возрастания самооценки, появле­ния сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

*Техника каракулей.*

Вариант - рисунок по кругу: техника каракулей всегда была ценной методикой психотерапии. Полученные рисунки никого не оставляют равнодушными. Эту тех­нику можно использовать в работе с гиперактивны­ми детьми как инструмент развития ценных соци­альных качеств (терпения, внимательности и др.), а также для повы­шения самооценки. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тон­ких линий на поверхность бумаги.
Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неуме­лыми либо, наоборот, вычерченными и точными. Из отдельных кара­кулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрак­тной манере.
Каракули помогают расшевелить ребёнка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают мышечное напряжение.

*Техника «Волшебный клубок».*

Для работы потребуются клубки ниток разного цвета, лист ватмана или кусок обоев. Помимо того, что данная техника развивает воображение и фантазию, она хороша ещё и тем, что идеально подходит для робких, застенчивых детей, боящихся рисовать и играть. Это своеобразная альтернатива рисованию, где не бывает «хорошей» или «плохой» работы. Технику можно смело использовать для гиперактивных, импульсивных, агрессивных детей. Работать можно как индивидуально, так и в паре.

Изотерапия является средством для снижения психоэмоционального напряжения, агрессивности, гиперактивности, тревожности у детей, изотерапии и ее возможности очень важны при использовании в работе с детьми.