

Дети с ОВЗ и арт-терапия

Одним из мощных методов психотерапевтического воздействия на ребенка является арт-терапия для детей.

Арт-терапия - это метод оказания психологической помощи посредством художественного творчества. Арт-терапия - один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов и даже педагогов. Так как, существует и педагогическое направление арт-терапии задачи, которой развитие, коррекция, воспитание и социализация.

Арт - терапия в дошкольном возрасте.

- Воздействие с помощью рисования, лепки, пения, музыки, танцев, сказок – всех видов творчества. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей, ведь всегда можно подобрать ту форму, которая наиболее близка и интересна каждому конкретному малышу.

- Арт-терапия для детей действенна там, где другие методы психотерапии трудно применимы из-за младшего возраста и связанного с этим ограничения в вербальном общении, метод просто незаменим;

- Арт-терапия нравится детям, поэтому эти занятия лишены элемента принуждения, а воспринимаются скорее как интересное времяпрепровождение. Психотерапия без принуждения гораздо эффективнее. Существует множество разновидностей арт-терапии, основанных на работе с разными видами искусства:

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

- Цвето-терапия,

- Песочная терапия,

- Музыкалотерапия,

- Сказко-терапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.),

- данс-терапия,

- драматерапия и многие другие.

Главное условие для упражнений детской арт-терапии – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность.

Сам процесс арт-терапии кроме удовольствия, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Этот метод позволяет каждому человеку реализовать свой потенциал и прийти в результате к гармонии с собой.

Рассмотрим эти методы.

Изо-терапия. Понятие и сущность метода

Основой развития каждого человека является двигательная активность. Когда мы говорим о крупной моторике, мы имеем в виду ту часть двигательного развития, которая обеспечивает стабилизацию и перемещение тела в пространстве.

Совершение точных движений мелкими мышцами рук, умение координировать движения – это навыки мелкой моторики, составляющие основу деятельности человека.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи, мышления ребенка, уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Поэтому начинать развивать мелкую моторику малышей важно как можно раньше.

В своей работе активно использую различные упражнения и игры для развития мелкой моторики рук у детей с ограниченными возможностями, одним из которых является изо-терапия.

Осипова А.А. понимает под рисованием творческий акт, который является формой помощи в самоопределении, самоощущении себя в окружающем мире. Рисование помогает многим людям выражать эмоции, чувства, внутренние конфликты, переживания, помогает многим людям мечтать и внутренне раскрепощаться. Рисование в какой-то степени моделирует, проецирует в психическом окружающую действительность.

Для общей психокоррекции рекомендуют изо-терапию, т.к. рисование способствует укреплению и развитию чувственно-двигательной координации. Оно требует включения ряда функций организма человека.

Именно по ряду этих причин, рисование часто рекомендуют в использовании для снятия напряжения и общего развития организма или отдельных психических и физических функций у детей с ОВЗ. Рисование может выступать в виде метода для коррекции и профилактики.

Изо-терапия – это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. Лечение и решение разнообразных проблем с помощью изобразительного искусства очень популярно и доступно многим. Человек (ребенок) может выразить себя, свои мысли, переживания, эмоции и чувства – все, что скрыто в его внутреннем мире – с помощью линий, форм и цветов на бумаге или холсте.

Изо-терапия – эффективный и действенный метод, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Для рисования используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др., карандаши, уголь, пастель, восковые мелки – всё, что оставляет след на бумаге и способно создать рисунок или отпечаток.

Изо-терапия – это метод, помогающий человеку высвободить наружу имеющийся творческий потенциал, найти запасные способы решения проблем, освободить внутреннюю энергию.

Изо-терапия – терапия изобразительным творчеством, рисованием, применяется в наше время и для формирования положительных взаимоотношений, а также психологической коррекции детей и подростков с трудностями в обучении, социальной адаптации.

Несмотря на свою эффективность, изотерапия как отдельная методика лечения и психологической помощи появилась около полувека назад.

Чем и кому будет полезна изо-терапия?

Востребованность изо-терапии объясняется тем, что процесс рисования как таковой дает человеку возможность разгрузиться, снять стресс, успокоиться и почувствовать удовлетворение от деятельности. Для детей дошкольного возраста рисование является привычным способом выражения себя, отражения и осмысления своего нового опыта. При работе с ребенком изо-терапия дает много информации о ребенке и его внутреннем мире: о чём он думает, что чувствует, чего боится, кого и что любит и др. Дети в буквальном смысле «говорят» с окружающими через свои рисунки. Грамотный психолог и внимательный взрослый смогут намного быстрее и легче понять ребенка и помочь ему, используя знания изо-терапии. С помощью изо-терапии взрослые и дети могут справиться с такими проблемами, как:

- выразить свои эмоции и чувства безопасным для себя и окружающих способом. Изо-терапия эффективна в случаях, когда нужно освободиться от психологической зажатости, агрессивности, нервозности, неуравновешенности, ревности, страхов и др.

- низкая самооценка. По статистике от низкой самооценки и неуверенности в себе страдает больше 70% людей. Благодаря практическим упражнениям изо-терапии, любой может значительно повысить свою самооценку и стать увереннее.

- проблемы с поведением.
- проблемы в отношениях и/или семейные проблемы.
- хронический стресс и психосоматические заболевания.

Кроме того, занятия изо-терапией способствуют раскрытию творческого потенциала и открывают в человеке новые ресурсы и возможности.

Изо-терапия, как метод психологической коррекции, помогает сделать более гармоничными эмоции ребенка, адаптирует его к учебному учреждению, способствует развитию творческих способностей.

Все без исключения дети очень любят рисовать. Восстановить некое внутреннее равновесие, сорвать с себя «оковы проблем», корректировать девантное поведение помогает рисование, которое в ряде случаев выполняет психотерапевтическую функцию. Изо-терапевтическая работа играет немаловажную роль и носит профилактический и развивающий характер в случае наличия у ребенка легких эмоциональных и поведенческих расстройств, или определенных проблем психологического порядка. Ребенок использует изо-деятельность как некий способ для осмысления окружающей действительности и своих взаимоотношений с нею. Часто по рисунку составляется психологический портрет.

Цели изо-терапии:

1. Выпустить накопившуюся агрессию социально полезным способом.
2. Настроиться на позитивный лад, проанализировать свои чувства, эмоции.

Часто невербально легче выразить то, что больше всего нас беспокоит.

3. Развитие самоконтроля и рефлексии.

4. Налаживание отношений между детьми. Сопряженная художественная деятельность помогает в развитии эмпатии.

5. Изо-терапия естественным и первоначальным образом развивает художественно-эстетический вкус и способности. Если у ребенка получается работа он будет удовлетворен, это вызовет положительные эмоции.

Задания необходимо подбирать, придерживаясь некоторых правил:

- Подбирать задания с учетом их постепенно возрастающей сложности.

- Учитывать индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение.

- Работу проводить регулярно, систематически.

- Соблюдать временной регламент, чтобы не вызвать переутомления ребенка.

- Повышать у детей интерес к упражнениям и заданиям, превратив их в занимательную игру.

- Заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, тогда подкрепляется его интерес к играм и занятиям.

Своеобразие использование изо-терапевтического метода в работе с детьми дошкольного возраста. Приемы работы с детьми Методика изо-терапии включает в себя различные методы. Например: проективный рисунок, по форме используемый как в группе, так и индивидуально. Проективный рисунок помогает выявить основные проблемы детей, негативные условия, влияющие на ребенка. При корректировке и регулировании тем рисования возникает возможность выявить стороны, которые тревожат ребенка.

Проективное рисование – является методом «помощи», этот метод может выступать «лакмусовой бумажкой» в интерпретации проблем ребенка. Метод дает возможность работать с эмоциями, страхами, разочарованиями, т.е. напрямую с эмоциями, в связи с этим и темы рисунков важно выбрать так, чтобы выпустить наружу скопившиеся эмоции, чувства и мысли.

В проективном рисовании могут быть использованы следующие методики:

1. Коммуникативное рисование. Происходит разбивка группы на отдельные пары, ограничивается время, пара в ходе обсуждения останавливается на теме, приемлемой для двух участников пары, на одном листе пара начинает «общаться». Далее интерпретация. Можно акцентирование внимание на художественном образе, но самое главное это обсуждение взаимоотношения в ходе рисования.

2. Свободное рисование (каждый рисует, что хочет). Участникам дается ограниченное количество времени, каждый участник рисования самостоятельно выбирают тему своего рисунка, и работает по собственному ориентиру, но тема также может быть задана, затем происходит интерпретация, в начале самого автора, затем коллектива. Тут возникают различные точки зрения, важно уделить внимание и обсудить это.

3. Дополнительное рисование. Рисунок идет по кругу и рисование происходит как бы «по конвейерному типу».

4. Совместное рисование. Без вербальных контактов несколько человек начинают рисовать на одном полотне, после завершения работы происходит интерпретация и выявления сложности во взаимоотношениях.

Для эффективных результатов в изо-терапии важно знать, и умело применять различные техники.

Например, пальцевая живопись (здесь рисунок создается при помощи пальцев) – дает положительный результат во многих отношениях – снимает страх перед ошибкой, снимает напряжение (мазки создаются фалангами пальцев, испачканных в краске). Пальцевая живопись также включает в себя рисование пластилином.

Самой главной целью такого рисования выступает то, что оно предоставляет возможность выразить негатив на пластилине и не вспоминать о нем, например, в общении с другими детьми.

В изо-терапии могут использоваться разнообразные материалы для рисования – краски, карандаши, мелки. Даже для самых маленьких детей, которые еще не умеют держать кисточку в руке можно использовать изо-терапию. Для этого пригодятся пальчиковые краски и разнообразные мелки. Изо-терапия для детей оказывает положительное влияние на их психику. Благодаря рисункам, ребенок выгружает полученную информацию, обрабатывает свой опыт. Многие психологи, только мельком взглянув на рисунок ребенка, способны определить его настроение, выявить проблемы на ранней стадии и, следовательно, своевременно оказать помощь.

Методы и техники изо-терапии

Среди распространенных упражнений изо-терапии выделим такие:

- Предметно-тематические задания – когда учитель дает задание нарисовать рисунок на определенную тему – «Лето», «Семья», «Кем я буду, когда вырасту».
- Образно-символические задания – картинки на тему «Добро», «Мир», «Счастье».

Современные методы изо-терапии включают в интересные задания:

- «Волшебные пятна» - это рисование абстрактных пятен, ассоциирующихся у обучаемых с конкретным предметом.
- «Рисование по точкам» помогает определить такие понятия, как части и целое.
- «Рисование пальцами» - подходит для малышей даже до 1 года. Техники изо-терапии не стремятся обучить ребенка рисованию, поэтому среди приемов можно найти такие оригинальные занятия:
 - Марание – пачкание в красках. Помогает избавиться от детской агрессии, гиперактивности
 - Монотипия – рисование оттисков с помощью одного штампа. Приучает к терпению и трудолюбию.
 - Кляксография – на листке с одной стороны наносятся пятна, которые отпечатываются на вторую половину.

- Рисование по мокрому листу помогает детям расслабиться, сделать более гармоничными их

- Рисование продуктами, листьями и другими подручными материалами.

- Техника каракулей развивает внимательность и повышает самооценку у ребенка.

Цикл изо-терапевтических техник, направленных на коррекцию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста.
«Разноцветные листья»

Цель: совершенствование элементов само регуляции, 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 дорожки 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 (медлен – быстро) делает мелкими 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 No1: ребенку предлагается нарисовать свой страх (на что он похож), прокомментировать свою работу и спрятать в сундучок в кабинете психолога.

Инструкция No2: разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

Инструкция No3: превратить рисунок в смешной, пририсовав смешные детали.

Развивающие, терапевтические, коррекционные задачи, которые решает изо-терапия.

Дети с различными нарушениями развития, дети с ОВЗ являются особой категорией воспитанников дошкольных учреждений . В последние годы всё более активно идёт поиск новых коррекционных педагогических технологий работы с детьми дошкольного возраста . Многие исследователи указывают на возможности искусства вообще, и изобразительного творчества в частности , в коррекции имеющихся у детей нарушений. В последнее время в практике работы с дошкольниками, имеющими особые образовательные потребности, широко используется арт-терапия (коррекция искусством). Понятие арт-терапии возникло в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга и рассматривалось в психотерапевтической практике как один из методов терапевтического воздействия, который посредством художественного (изобразительного) творчества помогал больным выразить в картинах свои скрытые психотравмирующие переживания и тем самым освободится от них. Одним из наиболее широко используемых видов арт-терапии в дошкольном образовании является изо-терапия. Под изо-терапией , в широком аспекте, понимают воздействие на эмоционально - волевую сферу ребенка средствами изобразительного творчества а , в первую очередь рисованием. В более конкретном смысле, это форма творческого (художественного) самовыражения с применением рисования, живописи в условиях, обеспечивающих поддержку ребенка с целью стимулирования темпа его личностного роста, развития и коррекции. Значимость изо-терапии проявляется в таких аспектах как:

- 1) предоставление ребёнку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества (эстетические продукты объективируют в себе чувства и переживания ребёнка, то есть являются символическим выражением его отношения к миру, проекционной личности ребёнка);

- 2) последовательном развитии аффекта и изменении его психологического содержания от актуализации негативного аффекта и его эмоционального отреагирования - к формированию позитивного аффекта, связанного с получением удовольствия, удовлетворения любознательности ребёнка в форме изобретательности;

3) проявлении интереса к результатам творчества ребёнка со стороны окружающих, что повышает самооценку ребёнка и степень его самопринятия.

Во многих исследованиях отмечаются коррекционные возможности изо-терапии, в частности :

1) создание положительной эмоциональной настрой в группе;
2) облегчение процесса коммуникации со сверстниками, педагогом, другими взрослыми, совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии;

3) возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми различными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, работа над рисунками - безопасный способ разрядки разрушительных и само разрушительных тенденций , позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять ;

4) развитие чувства внутреннего контроля;

5) создание условий для экспериментирования с кинетическими и зрительными ощущениями, стимулирование и развитие мыслительных способностей, умений и, в целом, работу правого полушария головного мозга, отвечающего за конкретно - образное мышление и ориентацию в пространстве;

6) рисование способствует согласованию межполушарных взаимоотношений, будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями (зрения, двигательная координация, речь, мышление), изобразительная деятельность не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой;

7) творческое самовыражение, развитие воображения, этического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом;

8) повышение адаптационные способности ребёнка к повседневной жизни и периоду пребывания в дошкольном учреждении; снижение утомления, негативного эмоционального состояния и их проявлений, связанных с обучением;

9) эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития, т.к. опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления;

10) способствует выстраиванию общения с ребёнком на основе доверительных отношений, взаимной привязанности (нередко компенсируя их возможное отсутствие в кругу значимых для ребёнка взрослых).

Организуя коррекционную работу, следует помнить о некоторых общих психологических особенностях детей дошкольного возраста, которые находят отражение в процессе создания рисунка, а также в готовой продукции. Исследователи отмечают важность, и необходимость игрового начала любой детской деятельности, в том числе и изобразительной. Общеизвестно, что игра это одна из форм развития психических функций и

способ познания ребенком мира взрослых. Складывающаяся в игре знаковая функция (в основе которой замещение одних предметов другими) помогает ребёнку понять, а затем и использовать свои рисунки как заместители предметов и явлений окружающего мира. По мнению психологов, рисуя, малыш реализует те же мотивы, что и в игре. Только в качестве игрушки при этом использует каракули, рисунки схемы. Рисунок, как игра, компенсирует малые права ребёнка среди взрослых. Ему хочется распоряжаться собой и своими вещами, и рисунок, как игра, позволяет хотя бы иллюзорно осуществить это. Таким образом, дошкольник создаёт на бумаге свой особый мир, который принадлежит только ему. В процессе рисования ребенок с удовольствием комментирует свои действия, если у него есть благодарные слушатели. Говоря об особенностях детского творчества, следует отметить, что отдельные изображения, созданные ребенком, становятся элементами графического языка, при помощи которого ребёнок создаёт изображения людей, животных и предметов окружающего мира.^а

Психофизические особенности дошкольников неизбежно оказывают влияние на формирование всех видов деятельности, в том числе и изобразительной. Отсюда следует отметить, что изобразительная деятельность детей с ОВЗ, в частности с задержкой психического развития (далее ЗПР) во многом отличается от изобразительной деятельности детей в норме. У детей с ЗПР из-за несовершенства моторики наблюдается несформированность техники рисования. Это приводит к однообразию способов изображения предметов, наличию заученных изображений (шаблонов), которые повторяются из рисунка в рисунок с небольшими изменениями и дополнениями. Отсюда, узость тематики рисунков, их схематизм. На качество изображения оказывают влияние также нарушения внимания, памяти, интеллектуальной деятельности, эмоционально - волевой сферы (повышенная возбудимость нервной системы). Для таких детей часто важен процесс рисования, а не его результат. Эти особенности необходимо учитывать при построении системы коррекционно - развивающего обучения с данной категорией детей. Для осуществления коррекционной работы с детьми с ОВЗ целесообразно использовать в рамках изо-терапии следующие типы заданий и упражнений:

1. Предметно - тематический тип. Основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми. Темы рисования могут быть свободными или заданными Моя семья, Мое любимое занятие, Я дома, Кем я стану и т. д.

2. Образно - символический тип. В основе рисование, связанное с нравственно - психологическим анализом абстрактных понятий Добро, Зло, Счастье в виде образов, созданных воображением ребенка, а также изображение эмоциональных состояний и чувств Радость, Гнев, Удивление.

Например, изображение своего настроения. Педагог предлагает ребёнку выбрать по желанию цвет краски и на белом листе бумаги нарисовать цветовые линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент.

3. Игры - упражнения с изобразительным материалом экспериментирование с краской, карандашами, бумагой и т.д. с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей. Эффект упражнений в уменьшении эмоциональной напряжённости, повышении уверенности в себе, формировании и речевой активности.