

Краткая аннотация программы по «Арт-терапии».

Коррекционно-развивающая программа по арт-терапии разработана Муниципальным образовательным учреждением для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, (для детей дошкольного и младшего школьного возраста).

Программа по арт-терапии основана на комплексном подходе, имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность и ориентирована не столько на прямую передачу детям специальных умений и навыков, сколько на решение задач активизации их внутреннего потенциала, повышения мотивации к различным видам художественной деятельности, развития творческой активности, формирования адекватного межличностного поведения и конструктивного общения на основе эмоционально-значимой деятельности.

Данная программа содержит высокий коррекционный потенциал: способствует успешной адаптации в условиях временного коллектива, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности.

Уникальность программы по Арт-терапии заключается в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребенка, т.е. иницирует резервные возможности как детей с нормой, так и с проблемами в развитии, разница заключается только в качестве достигаемого результата. ***Программа по Арт-терапии рассчитана для детей с задержкой психического развития, с умственной отсталостью легкой и средней степени тяжести, с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, тревожностью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями познавательной деятельности, коммуникации, поведения.***

Программа по Арт-терапии разработана с учетом научных исследований в области арт-терапии, личного опыта специалистов, работающих по программе.

Программа по Арт-терапии динамична, постоянно совершенствуется и не предполагает стереотипного выполнения.

Программа по Арт-терапии включает в себя **5 блоков:**

1. Коррекция поведения и снятие психоэмоционального напряжения с использованием песочной терапии «Мир на ладошке».
2. Изотерапия (рисование красками, карандашами, монотипия).
3. Сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок)
4. Музыкалотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии)
5. Драматерапия (проигрывание историй с помощью наручных кукол)

1 блок: Коррекция поведения и снятие психоэмоционального напряжения с использованием песочной терапии «Мир на ладошке».

В настоящее время в России прослеживается тенденция к увеличению числа детей испытывающих эмоциональные трудности (агрессивность, расторможенность, тревожность, страхи и др.), и, как известно, последствиями данных нарушений являются проблемы успеваемости, трудности общения со сверстниками и старшими, нарушения поведения. Для этого был разработан этот блок по коррек-

ции поведения и снятия психоэмоционального напряжения с использованием песочной терапии.

Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми любого возраста со следующим спектром проблем:

- Различные формы нарушений поведения;
- Психосоматические заболевания;
- Повышенная тревожность, страхи;
- Неврозы;
- Сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками.

Преимущества песочной терапии:

1. помогает выразить те мысли и переживания, которые сложно сформулировать словами (особенно важно для детей и подростков);
2. освобождает творческий потенциал, внутренние силы для разрешения трудной ситуации;
3. актуализирует воспоминания, возвращает к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;
4. дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, выбрать подходящий;
5. сложности, связанные с изменениями в семейном (развод, появление младшего ребенка и т.д.) и в социальных ситуациях (детский сад, школа), адаптация в школе.

Основные содержательные линии коррекционного блока

- коррекция агрессивного поведения;
- коррекция гиперактивного поведения;
- коррекция тревожности, избавления от страхов.

Блок коррекция поведения и снятие психоэмоционального напряжения с использованием песочной терапии включается в себя календарно-тематический план, краткое содержание занятий.

2 блок: Изотерапия (рисование красками, карандашами, монотипия).

Изотерапия является универсальной технологией, которую можно использовать как для отдельной работы с проблемными детьми, так и для совместного детского и детско-родительского творчества. В основе изотворчества лежит особая «сигнальная цветовая система», когда с помощью цвета ребенок сигнализирует о своем эмоциональном состоянии. Изотерапия, с одной стороны, метод художественной рефлексии, с другой стороны, технология, позволяющая раскрыть художественные способности ребенка, с третьей стороны - это метод психокоррекции, с помощью которого можно корректировать эмоциональное состояние ребёнка и помогать решать его внутренние психические проблемы.

Организуя занятия по изотерапии, педагог реализует следующие функции:

- эмпатическое принятие ребёнка;
- создание психологической атмосферы и психологической безопасности;

-эмоциональная поддержка ребенка;

Изотерапия позволяет педагогу объединить индивидуальный подход к ребенку и групповую форму работы. Как правило, изотерапия сочетается с музыкотерапией и обязательно присутствует в программе по игровой коррекции и обогащая развивающие возможности игры.

На занятиях по изотерапии педагог непосредственно осуществляет лечебное воздействие на психику, коррекцию посредством изобразительной деятельности. Рисуночная терапия выполняет определенную психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами, и рассматривается как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношение к миру. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке является для проблемных детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

Блок изотерапия включается в себя календарно-тематический план, краткое содержание занятий.

3 блок: Сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок).

Данный блок программы рассчитан для детей, для которых характерен низкий уровень самооценки. Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с неадекватной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми, и если им это не удастся, такие дети могут быть агрессивны по отношению к сверстникам, вымещать на других все свои негативные эмоции. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым. Таким образом, становится очевидным необходимость оказания своевременной социально - психологической помощи данной категории детей. С этой целью и была разработана программа коррекции низкого уровня самооценки у детей младшего школьного возраста.

Основным методом в работе с детьми, имеющими неадекватную самооценку, была избрана сказкотерапия, как процесс подбора каждому ребенку своей собственной сказки.

Сказки и сочинение историй в целях обучения и целительства применяются с глубокой древности. М. Эриксон, Н. Пезешкиан, Б. Беттелхеймс стали применять метафоры, сказки и притчи в качестве средств психотерапевтической интервенции. Н. Пезешкиан рассматривал притчи и поговорки как примеры живой образности речи, способствовавшей разрешению внутриспсихических конфликтов и снятию эмоционального напряжения. Сочинение и чтение сказок используется в игровой психотерапии для того, чтобы подсказать ребенку новые возможности и модели поведения, привлечь его внимание, стимулировать проявление скрытых способностей, и для того, чтобы укрепить в ребенке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода. Ребенок не «расшифровывает» смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения. Метафорическая история «включает» воображение ребенка и приводит к позитивным изменениям благодаря опоре на внутренний потенциал силы, самосознания и роста (Кроули Р.).

В основе данной программы лежат рассмотренные Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой в книге «Практикум по сказкотерапии» *следующие положения:*

- сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

- сказкотерапия - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.

- сказкотерапия - процесс объективизации проблемных ситуаций. Самое важное - создать ситуацию, в которой ребенок может задуматься над смыслом и неоднозначностью ситуации. В этот момент ребенок познает философию жизни: нет однозначных событий, даже внешне неприятная ситуация может через некоторое время обернуться благом.

- сказкотерапия - процесс активизации ресурсов, потенциал | личности.

- сказкотерапия - процесс экологического образования воспитания ребенка.

- сказкотерапия - процесс улучшения внутренней природы и мира вокруг.

- сказкотерапия - терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может материализоваться мечта; а главное в ней появляется чувство защищенности.

- сказкотерапия - природосообразная, органичная человеческому восприятию воспитательная система, проверенная многими поколениями предков.

- сказкотерапия - созерцание и раскрытие внутреннего внешнего мира, осмысление прожитого, моделирование будущего.

Цель блока - формирование позитивной Я-концепции: повышение уверенности в собственных силах, актуализация потенциала каждого ребенка и коррекция поведенческих реакций средствами сказкотерапии и социально - психологических игр на основе эклектического подхода.

Задачи:

1. Формировать у детей адекватные эмоциональные реакции в отношении себя, своих возможностей;
2. Формировать и закреплять саногенные состояния;
3. Обучать детей техникам конструктивного разрешения межличностных конфликтов;

4. Формировать у детей опыт конструктивного взаимодействия как со взрослыми, так и со сверстниками.

Блок включается в себя календарно-тематический план, краткое содержание занятий.

4 блок: *Музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии).*

Проблема эмоциональных нарушений и их коррекции принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии и педагогике. Большое внимание уделяется этим вопросам, и работам в данном направлении.

Дети могут постоянно испытывать противоборство разнонаправленных эмоций и если боязнь, тревожность, страхи становятся ведущими, то, как правило, они начинают играть роль побудительной силы в конфликтной ситуации влиять на успешность ребенка в учебной деятельности. Постоянные негативные переживания приводят к гипертрофированному развитию мотива самосохранения, самооберегания. Устойчивые негативные переживания являются наиболее опасным для развития психики ребенка, препятствуют развитию активной внутренней позиции, формированию адекватной самооценки. Существенную помощь детям, имеющим проблемы в эмоциональных нарушениях, могут оказать занятия под музыку. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. В психологии разработано целое направление "Музыкотерапия для детей". Оно включает специальные занятия, в которых различная деятельность детей - пантомима, рисование протекает на "фоне" музыки. Современная российская школа ищет новые личностно-ориентированные подходы к образованию, стремясь совместить их с образовательными стандартами, существующими предметными программами. Этот процесс, к сожалению, почти не касается музыкального образования, ведь в сегодняшнем понимании все, что связано с музыкой, на фоне важности преобразований в школьной системе, не выглядит серьезно и важно. Между тем, в образовательных системах западных стран всерьез проводят реформу музыкального воспитания в школах, поскольку новые достижения психологии и педагогики доказали важную роль музыкальных уроков не только в эстетическом, но и в интеллектуальном развитии детей. В результате таких изменений все большее внимание уделяется активным формам работы детей на музыкальных занятиях. Это значит, что тот ребенок, который практически занимался музыкой, думает, чувствует, развивается иначе, чем тот, который, о ней лишь говорил и слушал. Психолог Маслоу А. написал: "Мы должны учить детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умению импровизировать. Нам сегодня необходим человек другого качества, который чувствует себя достаточно сильным и отважным, чтобы смело входить в современную ситуацию, уметь владеть проблемой творчески. Во времена быстрых перемен, подобных нашему, дети нуждаются в гибкости и независимости мышления, вере в свои силы и идеи, мужестве пробовать и ошибаться, приспособляться и менять, пока удовлетворительное решение не будет найдено"

Немецкий педагог и музыкант Карл Орф разработал систему комплексной музыкальной деятельности, которая строится на интеграции движения, пения и игры на специально созданных ударных музыкальных инструментах. В результате его экспериментальной музыкально-педагогической работы было создано пособие по музыкальному воспитанию “Шульверк”. Приобщение к музыке, по мнению К.Орфа, должно основываться на активной творческой деятельности, приносящей радость и чувство удовлетворения. Большое внимание уделяется музыкально-ритмическому воспитанию. Оно осуществляется в движении, игре на элементарных музыкальных инструментах, в мелодической декламации. Значимость приобретает слово как элемент, речи и поэзии, его метрическая структура, мелодико-интонационное звучание. Это не только отдельное слово, но и рифмы, пословицы, поговорки, детские считалки, дразнилки и т.д.

Идея К.Орфа состоит в том, что в основе обучения лежит “принцип активного музицирования” и “обучение в действии”, по мнению педагога-музыканта, детям нужна своя музыка, специально предназначенная для музицирования на первоначальном этапе, первоначальное музыкальное образование должно быть полно положительных эмоций и радостного ощущения игры. Комплексное обучение музыке на уроке предоставляет детям широкие возможности для творческого развития способностей. К.Орф считает, что самое главное-атмосфера урока: увлеченность детей, их внутренний комфорт, то, что позволяет говорить о желании детей проявить себя на уроке музыки в роли активного участника.

Цель блока: коррекция эмоционально-волевой сферы у детей.

Задачи:

1. Используя различные средства искусств (музыка, рисование, игры, лепка) способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей..
2. Развить у детей умение распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (интонации, мимике, пантомимике), в собственной деятельности.
3. Социально-приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими) способствовать открытому проявлению эмоций и чувств, умению слушать и понимать других.
4. Познакомить детей с особенностями развития эмоционального мира.
5. Создать условия отреагирования отрицательных эмоций, осознания переживаемых проблем.
6. Учить доверять себе и другим людям.

Данная программа представлена в виде отдельных частей:

- Музыкальные занятия

Цели занятия: обучение выразительной передачи эмоций через песни, инсценировки, психогимнастические упражнения, этюды, танцевальные импровизации, музыкальные игры; развитие саморегуляции и волевых качеств личности.

Занятия начинаются с музыкально-ритмических упражнений, которые помогают настроить детей на положительное эмоциональное настроение и закрепить навык согласованности движений с музыкой. Следующий психогимнастический этюд или упражнение – воспроизведение какого-либо эмоционального настро-

ния, где обращается внимание на мимику, пластику движений, развитие творческого начала.

Через исполнение потешек, детских песен развивать у детей положительные эмоции, чувство общности. Дети учатся высказываться о музыке, передавать голосом и мимикой настроение песен.

Танцы и музыкальные игры, используемые на занятиях, снимают у детей напряжение, развивают выразительность движений, пластику, чувства единения, групповой сплоченности, а также навыки самоконтроля.

- Психогимнастика

Цели занятия: формирование у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика); развитие умение выражать различные эмоциональные состояния, обучение элементам саморасслабления.

Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

У учащихся младших классов КРО внимание развито недостаточно, ещё не устойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене заданий. Для отдыха используются подвижные игры. Для проведения занятий используется методика М.И.Чистяковой "Психогимнастика" и Р.Р.Калининой "Тренинг развития личности".

- Занятия по восприятию музыки (с элементами музыкотерапии и арт-терапии)

Цель занятия: учить слушать и понимать музыку, чувствовать её настроение, характер и выражать их на вербальном уровне, мимикой и пластическими движениями, а также в рисунках.

На занятиях дети проживают эмоциональные состояния, ют свои переживания, знакомятся с культурным наследием человечества (литературой, живописью, музыкой). У них расширяется круг понимания эмоций, чаще наблюдаются эмпатийные проявления по отношению к окружающим.

Рисование под музыку помогает ребёнку самовыразиться, ощутить удовольствие, снять эмоциональное напряжение.

- Игротерапия

Цель занятий – развитие коммуникативно-компетентного благополучия ребенка через формирование чувства внутренней устойчивости и автономности.

Каждая часть, состоящая из серии занятий, направлена на развитие эмоциональной сферы и имеет свои определённые цели. Все части логически связаны между собой, но и могут существовать самостоятельно.

Блок включается в себя календарно-тематический план, краткое содержание занятий.

5 блок: *Драматерапия (проигрывание историй с помощью наручных кукол)*

Драматерапия — это новое направление арт-терапии, набирающее темп и становящееся востребованным в наши дни. Она использует такой широко распространённый технический приём, как драматизация, т.е. разыгрывание какого либо

сюжета. И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия.

Данное направление использует силу искусства в рамках терапевтического процесса для получения доступа к латентным исцеляющим ресурсам в работе с клиентами. В творческом самовыражении клиента отражается как причина, так и природа психического расстройства, а также оно способствует реинтеграции и диссоциативных состояний клиента. Оно способствует внесению цельности в условиях разрозненности сознания и оказывает эффект исцеления травмированной самости, испытывающей страдания.

Сферы применения драматерапии:

- межличностные и внутриличностные проблемы,
- семейная и детско-родительская терапия,
- оргконсультирование,
- развитие креативности в определённой профессии,
- пограничные расстройства,
- психосоматика.

Несмотря на то, что в основе драматерапии лежит творческая игра, процесс драматерапии не является поверхностным или несерьёзным. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно и точно, что даёт возможность вспоминать и переживать иначе определённые жизненные события, посмотреть на них другими глазами.

В отличие от психодрамы здесь играет то, что угодно и чья угодно жизнь. Может проигрываться какая-то определённая задача (как это сделать), а могут разбираться глубинные экзистенциальные вопросы, затрагивающие смысл нашего бытия, предназначения.

Задачи, которые решаются драматерапией:

- осознание своих телесных и поведенческих моделей,
- развитие спонтанности и импровизационности,
- развитие и совершенствование способности к "режиссуре" собственной жизни,
- возможность "переиграть" жизненные сценарии и паттерны,
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной),
- расширение репертуара поведенческих моделей,
- возможность стать иным (развитие множественности личности),
- возможность вернуться в прошлое и заглянуть в будущее.

Процесс драматерапии — это не "срочный ремонт", это тонкая и эмпатическая работа с ребенком, и также как и физическое исцеление требует определённого времени. Однако эта работа доставляет огромное удовольствие.

Используя волшебную силу искусства, драматерапия расширяет наше сознание, диапазон поведенческих стратегий, помогает отработать новые более креативные способы взаимодействия с миром.