

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ОВАЦИЯ»**

Методическое сообщение (тезисы статьи)

**«Применение техник арт-терапии
в дополнительном образовании»**

Добросок Наталья Евгеньевна

**Педагог-организатор,
МБУ ДО ДШИ «Овация»
г. Краснодар**

Аннотация: В статье обосновывается необходимость использования арт-терапевтических технологий в учреждениях дополнительного образования. Приводятся некоторые методы арт-терапии, которые могут помочь ребенку справиться с различными негативными состояниями. Приведены примеры упражнений, рекомендуемых к использованию на уроках художественно-эстетического цикла в детских школах искусств и эстетических центрах .

Новая школа - это школа для всех. В любой школе как общего так и дополнительного образования (ДШИ, ДМШ, ЭЦ) будет обеспечиваться успешная социализация детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Будут учитываться возрастные особенности школьников, по-разному организовано обучение на начальной, основной и старшей ступени.

Все чаще стали появляться публикации, в которых обозначена актуальность разработки нового терапевтического направления в теории и практике дополнительного образования. Применение необычного для практики школ искусств, художественных школ и детских эстетических центров термина «терапия» не противоречит, согласно мнению психологов, а соответствует главной идеи гуманистической педагогики: развитию творческого потенциала личности и ее силы. Следовательно, возникает потребность в поиске, адаптации и разработке таких здравоохранительных педагогических технологий, которые имеют неклиническую направленность, доступны для освоения учителю, интересны и эффективны в работе с детьми.

Названным условиям отвечает педагогическая модель арт-терапии, которая все чаще применяется сегодня и общеобразовательных школах и в учреждениях дополнительного образования.

Процесс рисования естественен для каждого человека, задатки графика, живописца или скульптора есть у каждого. Рисование помогает осмыслить и привести к гармоничному состоянию свой внутренний мир. Арт-терапия в программах предметов

художественно-эстетических циклах – одна из составляющих широкой категории – терапии искусством.

Цель арт-терапии не научить ребенка рисовать, а помочь посредством рисования справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии. Учитель вооружает ребенка одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения и на будущее.

С какими проблемами помогает справиться арт-терапия?

Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – тревожность, страхи, депрессия, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают человеку жить и тормозят его развитие. Можно с помощью арт-терапии контролировать свое психологическое состояние, ведь, как известно, оно может очень меняться, особенно, если в жизни присутствуют стрессовые ситуации.

Практическое значение применения техник арт-терапии в дополнительном образовании.

Участники приобретают ценный опыт позитивных изменений, постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация личности, личностный рост, развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей и чувств, улучшается общая атмосфера в группе, расширяются связи с другими детьми, через переживание сильных эмоций, благодаря преодолению трудностей изменений ребёнок очищается и становится терпимее и мудрее по отношению к другим.

Даже использование отдельных техник оказывает на участников группы своё терапевтическое воздействие. Применение этих техник особенно эффективно в начальной школе, так как дети не всегда могут точно сформулировать, что их беспокоит. А посредством изобразительной деятельности, работы с пластилином и прочего им легче выражать свои эмоции и их отыгрывать.

В результате работы в арт-терапевтическом направлении педагог получает: положительный эмоциональный настрой группы, облегчает

невербальный выброс негативных эмоций, их проработка позволяет снимать тревогу, отыгрывать агрессию и злость, искать ресурсы для дальнейшего развития, через коллективную деятельность помогает прояснить участникам свои эффективные и неэффективные способы коммуникации, позволяет развивать рефлексию своих мыслей, чувств, поступков, даёт возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально-приемлемой форме, способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, снижает утомляемость, развивает потенциал личности и повышает групповую сплочённость.

Примеры упражнений арт-терапевтической направленности

Начальный этап

Области применения:

- Развитие уверенности в себе, уверенности в своих способностях.
- Снятие тревожности перед выполнением работы.

1. Рисование в «воздухе». Педагог рисует в воздухе какую-либо фигуру, изображающую простой предмет. Затем просит ребенка повторить изображение сначала в воздухе, а потом на бумаге
2. Быстрое написание знаков, подобных иероглифам и т.д., в результате которых человек понимает, что он действительно может рисовать, открывает новое видение мира.
3. Озорные рисунки. Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго – отгадать «нарисованное». Затем происходит смена ролей.

Работа с пластилином

Области применения:

- Для отработки любого неприятного чувства: обида, гнев, страх и т.д.
- В работах пары – для поиска точек соприкосновения и прояснения межличностных отношений.
- Работа с собственными ресурсами.

Первый этап. Группе даётся инструкция: в течение всего времени, пока длится музыка необходимо с закрытыми глазами слепить образ своего гнева (обиды, того, что приятно, своего помощника и т.д.), не особо задумываясь над тем, что получается, а дать свободу своим рукам. Эту инструкцию можно видоизменить в зависимости от цели: можно предложить лепить вдвоём с открытыми глазами. В зависимости оттого, что лепится, выбирается и музыка. После того, как закончится музыка, ребятам предлагается внимательно рассмотреть свою работу и от своего имени презентовать образ. В случае, если работали 2 человека, важно проговорить не только то, что они создали, но также и то, как им работалось вместе, что нового и интересного они узнали друг о друге и т.д.

Второй этап. Если участники лепили в одиночку, то им предлагается найти сходный в чём-то другой образ и объединиться в пары. Их задача – под музыку слепить общий ресурс (если до этого они лепили негативный образ) или то, что является для них защитой, приносит радость. На этапе обсуждения важно проговорить название их образа и что он несёт людям. Как лепили участники? Как они разрешали возникающие конфликты? Кто доминировал, кто подчинялся, и было ли комфортно детям в этих позициях? Какие чувства возникали и какое чувство преобладает при завершенном результате и т.д.? Важно подчёркнуть вклад каждого в работу и в конце устроить выставку работ.

Работа с глиной

Области применения.

- Снятие тревожности, агрессивности.
- Управление своим эмоциональным состоянием.

1. Сжимание.
2. Разглаживание.
3. Формообразование.
4. Сплющивание

Работа с бумагой для создания коллажа

Области применения.

- Развитие представления о чём-то, посредством работы с бумагой.

- Отработка негативных чувств и ресурсов.
- Работа в команде – развитие сплочения.
- Развитие рефлексии.

I вариант.

Первый этап. Если это индивидуальная работа, то участникам предлагается с помощью бумаги (различные журналы, цветная бумага, картон, фольга и т.д.), ножниц и клея создать образ чего-то, в зависимости оттого, какая тема предъявлена. Например: “Трудности в школе”, “Наш класс”, “Дружба”. Работа длится, пока звучит музыка.

Если это коллективная работа, то в зависимости от количества детей, класс разбивается на 2-3 команды. Лучше ставить в одну команду детей с разными статусами, с тем, чтобы отвергаемые и не принимаемые дети могли показать свою индивидуальность. После этого им также даётся тема и предлагается в течение некоторого времени создать коллективный рисунок, используя только бумагу, ножницы и клей.

Второй этап. Если это индивидуальная работа, то участникам предлагается рассказать о своей работе, о тех мыслях и чувствах, которые возникали по ходу. Если это коллективная работа, то участники рассказывают, что они создали, какие чувства и мысли возникали по ходу совместной работы, что для каждого означает полученный образ? Здесь акцент делается не только на том, что для каждого означает этот образ, но и на стиль взаимодействия между детьми. Важно проговорить, кто какой элемент делал, чья была идея, насколько было комфортно детям работать вместе, и хотели бы они что-либо сейчас изменить? В конце каждому предлагается выбрать какой-то элемент на картине и от его имени рассказать о себе.

II вариант.

Необходимо вырезать из журналов картины, иллюстрирующие те или иные позитивно окрашенные события, участниками которых были дети (каникулы, праздник); при этом желательно вспомнить и описать детали этих событий.

Работа с бумагой и красками.

Области применения.

- Снижение эмоциональной напряженности.
- Осознание своих чувств, переживаний.
- Управление своими чувствами.

Рисунок на асфальте. Дать ребенку цветные мелки и предложить нарисовать все, что ему хочется.

Наскальная живопись. На специально отведенной стене, например в рекреации, крепится большой лист бумаги, где дети рисуют все, что хотят и чем хотят (цветными мелками, фломастерами и т.д.).

Рисунок на стекле. Кусок стекла размером с альбомный лист аккуратно оклеить липкой лентой (чтобы не пораниться) или вставить в деревянную рамку. Рисовать на стекле можно красками, фломастерами, мелками все, что захочется. С обратной стороны листа можно подкладывать разноцветные листы бумаги (фон), из-за чего эмоциональное восприятие рисунка будет меняться.

Восковой рисунок. Лист бумаги натирается свечой. Затем раскрашивается красками или мелками.

Пластилиновая живопись. Педагог, нарисовав предварительно контурное изображение предмета, предлагает ребенку размазать немного пластилина на поверхности картона, не выходя за контур. Можно использовать несколько цветов, накладывая их друг на друга, чтобы придать объемность. Излишки пластилина убираются.

Штампы. Использовать предметы с рельефной поверхностью, найденные в лесу (камешки, шишки), на природе (листья, цветы, травинки), найденные дома на кухне (дольки лимона, огурца, нижняя сторона шляпок грибов). Создать из отпечатков целостную композицию или образ.

«Выдувание соломинкой». Используется соломинка для коктейля. На сухую бумагу наносится жидкая лужица. Соломинку следует держать в нескольких сантиметрах от поверхности и дуть через нее на лист бумаги. Таким образом, можно получить неожиданные образы.

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

Победа над страхом. Ребенку предлагают нарисовать то, чего он больше всего боится, а затем его рисунок обсуждается. После этого ребенку дают ножницы и предлагают разрезать (или порвать) свой «страх».

Кляксы. *1 вариант.* Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какого им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить его вдвоем так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и рассказать, на кого или на что похожа полученная «клякса».

2 вариант. Наполнить краской круглую кисть и сильно стряхнуть ее на бумагу, держа за кончик ручки кисти. Резко остановить кисть. В полученных кляксах попытаться увидеть различные образы, изображения.

Рисование по точкам. Педагог заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку предлагают соединить точки линией. Получившийся контур дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

Графическая музыка. Ребенку предлагают под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и др.).

Пальцевая живопись. Педагог предлагает детям нарисовать предмет, накладывая цветовые пятна (гуашь) пальчиком или используя палочки. Можно нарисовать не весь предмет, а только его контур.

Набрызгивание. Окунуть старую зубную щетку в готовую краску и провести по щетине большими пальцем или другой жесткой щеткой.

Литература:

1. Воробьева Д. И. Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального, художественного и творческого развития личности до-школьника. СПб.: Детство-пресс, 2003.
2. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989.
3. Гришина А. В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2004.
4. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999.
5. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.