**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

Арт-терапия - это метод  оказания психологической поддержки посредством художественного творчества.

Арт – терапию часто называют исцеляющим творчеством, потому что оно приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно.

Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний.

Арт-терапия используется в качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса.

Арт-терапия – это метод воздействия  на человека с помощью рисования, танцев, сказок. Все это очень близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей.

Она способствует самовыражению:

 застенчивым и нерешительным в своих действиях она помогает избавиться от страха;

 гиперактивным, агрессивным –  переключиться на более спокойный вид деятельности.

Арт-терапевтические методы работы с детьми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Он позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять, повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.

Цель использования арт-терапии:
 -формирование психологического здоровья детей;

психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;

-привлечение детей к активной продуктивной деятельности, способствующей развитию всех психических процессов;

-развитие эмоционально-нравственного потенциала;

формирование умения выражать свои эмоции;

-развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия;

-развитие творческих способностей.

Арт-терапия включает множество направлений:

-музыкотерапия,

 -сказкотерапия,

-танцетерапия,

 -фототерапия,

изотерапия,

-цветотерапия,

-игротерапия,

-песочная терапия.

Музыкотерапия

Одно из направлений арт-терапии, реализуется при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. Музыкотерапия помогает преодолевать внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Предлагаем детям взять инструменты и попробовать сочинить музыку, соответствующую настроению.

Инструменты: банки с водой и горохом, с мелкими и крупными камешками, с разными крупами, с мелким и крупным песком, разные виды бумаги, деревянные и металлические ложки, колокольчики, расчёски, резиновые шары, бусы.

Сказкотерапия

Основной принцип сказкотерапии – целостное развитие личности ребенка. В работе со сказкой, которая позволяет решить несколько задач одновременно развивать речь, внимание, память, воображение, активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций. Сказка позволяет развить у детей умение чувствовать и понимать другого, воспитать желание помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого, а также повышает самооценку детей, их уверенность в себе.

Формы работы в сказкотерапии:

Рассказывание сказок.

Сочинение сказок.

Постановка (разыгрывание) сказки

Сказочная имидж-терапия.

Сказочное рисование.

Изотерапия

Одно из направлений арт-терапии; развивающая работа с использованием методов изобразительного искусства. Щадящая методика такой практики позволяет успешно использовать изотерапию в работе и с маленькими детьми.

Изотерапия помогает ребенку понять самого себя,свободно выразить свои мысли, освободиться от переживаний. Ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, выражает различные эмоции.

Цветотерапия

 Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе необходимо применять упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

РАДУЖНАЯ СТРАНА»

Нужно расселить «жильцов» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции) в кружочки или домики разного цвета в соответствии с представлениями ребенка об этом персонаже. Дети рассказывают почему расселили игрушки именно так, придумывают про них истории. Можно включится в игру, создав проблемную ситуацию: к счастливым, радостным жителям Желтой страны проникает злой черный колдун. Можно предложить им реальную ситуацию: попадает не колдун, мальчик-драчун. Дети придумывают невероятные истории. Т.е. работая с цветом, обязательно нужно уточнить его психологические характеристики.

«ЦВЕТОК НАСТРОЕНИЯ»

Можно собраться в кружок, поприветствовать друг друга, рассказать о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет лепестка и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой лепесток, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом можно провести беседу о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен.

Игротерапия

Игровая терапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, "отыгрываемых" или моделируемых в игровом процессе.

Игра «Подарки».

Особенности игры и ее воспитательное значение.

Игра проводится для дальнейшего сближения детей и воспитания дружеских, доброжелательных отношений в группе. В ней создается такая игровая ситуация, в которой каждый ребёнок может выбрать тот подарок, который ему хотелось бы получить. Все остальные дети движениями изображают этот предмет; они как бы удовлетворяют желания друг друга. Эта ситуация создает настроение праздничности и ожидания сюрприза.

Задача ребёнка в игре - передать движениями изображаемую игрушку, сделать это красиво и выразительно. Решение такой задачи активизирует воображение детей, воспитывает инициативу, подготавливает к принятию роли и воображаемой ситуации.

Игра "Мой страх".

Используется как прием частичного освобождения от страхов.

Играем с 4-х лет.
Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В.Кудрявцевой "Страх", сопровождая слова движениями, мимикой:
У страха глаза велики,
У страха не зубы – клыки.
Он всех ест и всё пьёт.
У страха желание есть
Схватить, укусить, даже съесть!
Трусишка придумает страх
И жалобно ахает: "Ах!"
А я ничего не боюсь:
Придумаю страх и смеюсь!

Песочная терапия.

Главное достоинство песочной терапии в том, что она позволяет реально создавать картину мира в живом трёхмерном пространстве. Ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосма, ощущая себя его творцом.

Игры с песком развивают мелкую моторику, улучшается память, воображение, координация.

Для общей активизации и развития сенсорно-моторной сферы детей можно использовать следующие упражнения:

свободные движения по песку сверху вниз, слева направо,

правильно брать песок, открывать и закрывать ладошку, просто сыпать песок через кулачок;

«Трудная дорога». Нужно провести пальцем по песку волнистую линию (трудность в том, что ребенок пальчик не ослабевает, а напрягает и держит крючком).

«Опасный поворот». Нужно провести по песку пальцем, закручивая в спираль (изображают спиралевидный знак).

«Молния». Надо пальцем по песку нарисовать кривую линию, т.е. молнию

«Чудовище на острове». Надо обойти чудовище и не коснуться его – оно может проснуться (поставить или закопать в песок игрушку).

«Следы на песке». Сухой и мокрый песок, оставляем следы, делаем выводы.

«Радуга». Четырьмя пальцами нарисовать по песку полукруг – радугу. А потом добавить солнце.

«Грустное дерево». Нарисовать ствол, опустившиеся ветки, которые или засохли, или потеряли свою листву.

«Легкий ветерок». Потихоньку дуем через трубочки для сока. Наблюдаем за песчинками.

Арт-терапевтические техники не имеют противопоказаний, безболезненны и не опасны, приемлемы для детей и взрослых!

 Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

 Арттерапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Арт-терапия оказывает эффективное действие на людей любого возраста. Она помогает избавляться от негативных эмоций, повышает собственную самооценку, учит самостоятельно находить выход из сложной ситуации, развивает творческие способности.

Начать занятия арт-терапией можно в любой момент, так как особой подготовки на это не нужно. Различные методики применяются как индивидуально, так и в групповой терапии.

В арт-терапии множество различных методов, которые воздействуют на состояние человека, оказывают психологическую помощь. В их основе находятся различные виды арт-терапии, связанные с творческой деятельностью. Каждый может выбрать свой метод. Все они оказывают хорошую помощь и при этом не требуют серьезных материальных затрат.

Если вы не можете справиться с агрессией или гневом, впали в уныние или просто хотите поднять настроение, арт-терапия станет замечательным способом в решении ваших проблем.