**«Подсказки психолога для педагогов»**

**«Арт-терапия как средство сохранения**

**психологического здоровья детей»**

Что такое педагогическая арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством.

Цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Как говорила Эдит Крамер (психолог) - это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Согласно восточной мудрости, "картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов". По мнению В. С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью.

У каждой линии и у каждого цвета есть свой характер, свое настроение. С их помощью ребенок передает все, что у него внутри. Все это указывает на то, что педагогическая арт-терапия тесно связана с развитием эмоциональной сферы ребенка, и является одной из разновидностей ее улучшения.

Рисуя, ребенок попадает в сказку, наполненной радостью, взаимопонимания, успеха.

Арт-терапия (дословно - лечение искусством, творчеством) - простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Этот способ нравится детям, отвлекает их от неприятных эмоций, способствует повышению самооценки.

А теперь давайте поговорим о видах арт-терапии:

**Изотерапия –** одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Цель изотерапии - повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребёнка.

**Сказкотерапия** - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Музыкотерапия** – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

**Игротерапия** — вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

**Цветотерапия** – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида ходе занятий цветотерапией.

Педагогическая арт-терапия - это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

Все виды арттерапии совершенно безвредны и очень полезны. Важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений.

Самым популярным способом избавления от негативных эмоций является изотерапия.

И в десять лет, и в семь, и в пять, все дети любят рисовать. Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. Изо-терапия не предполагает никаких ограничений по виду деятельности, сюжету. Самое важное, что продукт творчества является объективным отражение настроений и мыслей человека.

Как можно преодолеть барьеры в общении ребенка, взаимодействия с партнером и развития чувства его востребованности? Для этого нам понадобится лист бумаги и карандаш, который вам нравится. Суть этого метода заключается в произвольном рисовании того, чего хочется ребенку. Через определенный промежуток времени рисунок передается другому ребенку, сидящему рядом. Так происходит несколько раз. Затем проводится обсуждение полученных рисунков.

Для этого приема применимы все нетрадиционные способы рисования: кляксография, монотия, рисование пальчиками, ладошками, отпечатками листьев и т.д.

Нестандартные методы рисования помогают детям почувствовать настоящую свободу. Во время рисования у детей развивается мелкая моторика. А значит, у ребенка будет лучше развиваться и речевой аппарат, и память.

Данный метод способствует преодолению коммуникативных барьеров, создает благоприятные условия для развития произвольности, оказывает влияние на осознание детьми своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, содействует повышению уверенности в себе.

Следующий метод, с которым я хочу вас познакомить, называется игротерапия.

В своей повседневной деятельности мы, педагоги, используем множество игр подвижных, дидактических, развивающих.

Но игру можно использовать в качестве способа коррекции негативного поведения ребенка.

Детям трудно ясно описать свои мысли и чувства, но они способны в игре «показать» свои мысли, переживания, желания и страхи.

Есть ряд психологических игр, которые снимают психоэмоциональное и мышечное напряжения, вызывают у детей положительные эмоции.

**«Связующая нить»** - дети стоят в круге и передают друг другу клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что вы желаете своему соседу. В момент пожелания повязываете на пальчик ниточку.

Воспитатель: все ваши пожелания я смотаю в волшебный клубочек, который поможет им сбыться.

**«Волшебные очки»** - воспитатель: меня в руках волшебные очки. Все, кто их надевает, видит в человеке только хорошее. Я вижу…

Цель этих игр - развитие чувства близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга.

**«Спагетти»** - воспитатель: предлагаю вам войти в круг и превратиться в спагетти. Этот круг – кастрюля. Пока спагетти очень твердое, напрягите ноги, руки, вытянитесь. Постепенно вода нагревается, спагетти становится мягче. Расслабьте ножки, тело, постепенно руки. И совсем обмякнем. Еще раз.

Одним из способов арт-терапии считают цветотерапию. Данный метод стал в последнее время очень актуальным.

Издавна цвету приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Мы воспринимаем с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости.

Рассматривая эти картинки, мы чувствуем, как меняется настроение.

Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов тоже могут дать положительный терапевтический эффект.

Предлагаю Вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения:

**«Покрывала феи»** - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаю ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

Таким образом, арт-терапия имеет преимущества перед другими формами работ: работа может вестись коллективно, не требует художественных навыков, способствует снятию эмоционального напряжения и она доставляет удовольствие! Занятия по арт-терапии или с элементами арт-терапии дарят детям радость познания, творчества. Испытав это чувство однажды, ребёнок будет стремиться в своих рисунках, аппликациях, игре и т. д. рассказать о том, что узнал, увидел, и самое главное пережил, почувствовал.