



Арт-терапия как здоровьесберегающая технология в работе с детьми с ОВЗ



Учитель-логопед Ростова Л.А.,
ГБУ ДОО ЗО № 44 «Радуга», г. Мелитополь

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. Therapeia

- лечение), т.е. буквально означает «лечение искусством».

Представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного искусства и творчества. Считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых педагогами в работе.

В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арт-терапией носят скорее спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс.

Арт-терапия использует научные исследования в образовательных, воспитательных, реабилитационных и лечебных целях для развития личности детей. Она развивает творческие возможности и является хорошим способом социальной адаптации, т. к. в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для детей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ:

- ❖ внутри – и межличностные конфликты;
- ❖ возрастные кризисы;
- ❖ потери;
- ❖ травмы;
- ❖ постстрессовые расстройства;
- ❖ невротические расстройства;
- ❖ психологические расстройства;
- ❖ для развития креативности;
- ❖ для развитии целостности личности;
- ❖ для обнаружения личностных смыслов через творчество.



В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

НЕВЕРБАЛЬНАЯ

**(творческая,
неструктурированная).
Основное средство
самовыражения -
изобразительная
деятельность (рисунок,
живопись). Используются
разнообразные
механизмы невербального
самовыражения**



ВЕРБАЛЬНАЯ

**(апперцептивная и формально
более структурированная).
Словесное обсуждение, а
также интерпретация
нарисованных объектов и
возникших ассоциаций.
Используются механизмы
невербального
самовыражения и визуальной
коммуникации**

Цели арт-терапии:

- ❖ гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания;
- ❖ выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- ❖ подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- ❖ повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).

Задачи арт-терапии:

**Психодиагностика
личностных
проблем и
потребностей**

**Коррекция
негативного
поведения**

**Коррекция
эмоционального
состояния**

**Решение проблем
общения:**

- ❖ стимулирование общения;
- ❖ установка отношений эмпатии, доверия;
- ❖ умение общаться, используя изобразительные, подвижные и звуковые инструменты

**Повышение
самооценки**

**Улучшение
когнитивных
навыков (память,
внимание,
мышление)**

**Развитие
творческих
способностей**

**Развитие
самоконтроля**

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

Каждый из видов арт-терапии имеет свои методики, которые базируются на «переключении» активности полушарий головного мозга.

Левое полушарие – это своеобразный цензор, разум, сознание, которое подчас не пропускает наружу искренние чувства, подавляя их.

Правое полушарие - активизируется во время творческой деятельности, запускает бессознательные процессы, открывающие путь к выражению подлинных переживаний.

В результате арттерапевтических занятий полушария начинают «дружно» работать вместе, и работа эта направлена на осознание и исправление внутренних, бессознательных проблем: страхов, комплексов, «зажимов» и т.д.

Виды арт-терапии:

- Изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, лепка, оригами, коллаж и т. д.)
- Песочная терапия.
- Цветотерапия
- Музыкотерапия
- Библиотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т. д.).
- Драматерапия.
- Игротерапия.

Изотерапия как одно из направлений арт-терапии является мощным и эффективным средством в образовательной среде.

Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

Изобразительные средства подбираются по принципу простоты и эффектности; ребенок не должен иметь затруднения в создании изображения с помощью этой техники; даже малейшие усилия должны быть интересны, оригинальны, приятны.

Новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

Имеет значение получение ребёнком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации.





Гуашь



Предполагает использование кистей и других инструментов, а также непосредственную работу руками; требует минимальных усилий и различных затрат времени. Гуашь активизирует фантазию; смешивается с водой, позволяет закрашивать поверхности и создавать более плотные среды.

Рисование трубочками



Рисование ладошками



Масляная (восковая) пастель

Пластичный и контролируемый материал.



Цветные карандаши

Этот материал предполагает высокую точность изображения; не позволяет достигать ярких красочных эффектов; требует непосредственной работы руками; затраты сил невелики, но предполагают множество движений рукой при раскрашивании.





Техника «рисование пальцами»
служит профилактикой и коррекцией
тревожности, социальных страхов,
подавленности.

Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами) подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.



Рисование предметами окружающего пространства: (мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, листьями, коктейльными соломинками, ластиками) служит для ребёнка возрастанием самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

Обрывная аппликация



Каракули – самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребёнок свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий. В процессе можно уже осознанно дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д.



Монотипия (дословно «один отпечаток») – еще одна очень интересная разновидность изотерапии. Чернилами, тушью, акварелью или жидко разведенной гуашью на гладкой, не впитывающей краску поверхности (пластик, линолеум, глянцевая плотная бумага и т.д.) делается рисунок: пятна, линии и прочее. К этой поверхности прикладывается лист бумаги, на нём в зеркальном отражении отпечатывается нанесенный рисунок.

Рисование крупой.

Игры с крупой развивают у детей воображение, фантазию, тактильную чувствительность, снижают эмоциональное напряжение, расслабляют. Рисование крупой дает отличный результат релаксации. Чтобы дополнить картину, мы используем пластилин, камушки, семечки, орешки.



Старые журналы, газеты и плакаты

Свойства: объемность, красочность или бесцветность, горючесть, наличие готовых образов, метафор, букв и слов; кроме того, их можно рвать. Из газет и журналов легко конструируются костюмы, строятся объекты и скульптуры. Рванные газеты могут стать основой папье-маше, из которого затем будет лепиться маска или любой другой объект.



Коллаж



Технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре. Материалом служат газеты, гляцевые журналы, природные материалы, различные предметы. Коллажирование дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Оригами

Оригами – это один из действенных методов арттерапевтического воздействия для развития мелкой моторики. Складыванию из бумаги отводится очень большая роль:

- активно способствует не только развитию тонких движений рук и пальцев, но и формированию глазомера, сенсомоторных реакций;
- занятия оригами повышают активность работы мозга, уравнивают работу обоих полушарий, что способствует повышению общего уровня интеллекта;
- развивает внимание, восприятие, воображение, сообразительность, логичность мышления.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЗРАЧНОГО МОЛЬБЕРТА



Прозрачный мольберт - прекрасный дидактический материал, для рисования, развития пространственного мышления, логики, социально – коммуникативного развития.

Использование прозрачного мольберта направлено на:

- ❖ развитие мелкой моторики;
- ❖ развитие координации движений;
- ❖ развитие воображения;
- ❖ формирование у детей с ОВЗ в доступной форме развития навыков творческой деятельности.



Формы применения «Прозрачного мольберта»



Игры	Рисование
Игры-приветствия	Пальчиковая живопись гуашью
Игры на развитие зрительно-моторной координации	Рисование листьями
Игры на развитие коммуникативных способностей	Парное рисование, синхронное рисование
Графомоторика	Портретное рисование
Игры-лабиринты	Рисование с использованием штампов
Кинезиологические игры	Рисование кремом или пеной для бритья
	Отпечаток

A mind map with a central red oval containing the text "Коррекционные задачи". Ten yellow ovals are arranged around it, each containing a specific developmental task. The background is a soft-focus image of a child's hands and feet.

Коррекционные задачи

Обогащение
сенсорного
опыта

Развитие
психических
функций
ребёнка

Развитие
внимания

Развитие
зрительного
восприятия

Развитие
осознания

Развитие
мелкой
моторики

Развитие
зрительно-
моторной
координации

Развитие
ориентировки на
вертикальной
поверхности

Развитие
речи

Развитие
коммуникатив-
ных навыков

Игры на «Прозрачном мольберте» в рамках решения коррекционных задач

Первый этап - знакомство детей с «Прозрачным чудом» Упражнение «Прозрачное чудо. Давайте познакомимся»
Коррекционные задачи: знакомство с пособием, со свойствами стекла; развитие зрительного внимания, коммуникативных навыков.

Игровая задача:

согреть холодное стекло своими теплыми ладонями, подарить улыбку другу.

Ход: педагог и ребёнок (или два ребенка) через стекло прикладывают свои ладони (пальчики) друг к другу, улыбаются, смотрят друг другу в глаза через стекло и говорят «здравствуйте»



Упражнение «Послушные пальчики»

Коррекционные задачи: знакомство с пособием, со свойствами стекла; развитие зрительного внимания, упражнять в фиксации взора, развитие коммуникативных навыков.

Игровая задача: разбудить спящие пальчики

Ход: педагог и ребёнок (или два ребёнка) через стекло касаются стекла своим пальчиком (то мизинцем, то указательным, то большим, педагог загадывает, какой пальчик сейчас в игре)



Кинезиологические упражнения

Коррекционные задачи: синхронизация работы полушарий; развитие мелкой моторики; развитие способностей; развитие памяти, внимания, речи; развитие мышления.

Ход: ребенок повторяет за педагогом движения рук, постоянно чередуя руки и движения рук



Упражнение «Разбуди тучку (облачко)»

Коррекционные задачи: развитие зрительно-моторной координации, прослеживающей функции глаз, фиксации взора и ориентировки в пространстве (вверх, вниз).

Игровая задача: «разбудить» уснувшую тучку (облачко)

Ход: вверху на стекле наклеена тучка (облако). Ребенок пальчиком от тучки (облака) сверху-вниз ставит точки (или маленькие штрихи) на стекле гуашевой краской, витражными красками.

Упражнение «Солнышко лучистое»

Коррекционные задачи: развитие зрительно-моторной координации, прослеживающей функции глаз, ориентировки в пространстве.

Игровая задача: совершить превращение

Ход: педагог приклеивает по середине на прозрачном мольберте картинку солнышка без луче и предлагает превратить его в теплое солнышко, подрисовав лучи. Два ребёнка стоят, друг напротив друга, подрисовывают пальчиками лучи к солнышку

Второй этап – дети рисуют на прозрачном стекле



Упражнение «Соедини по точкам»

Коррекционные задачи: развитие координированных движений глаз и рук.

Ход: ребёнку предлагается провести линии через точки, нанесённые на стекло или прикреплённый с обратной стороны стекла лист с контурными изображениями предметов



Графомоторное упражнение «Рисование двумя руками одновременно»

Коррекционные задачи: обучение ребёнка синхронному рисованию симметричных рисунков.

Ход: ребёнок повторяет за педагогом, изображая рисунок двумя руками одновременно, например ёлку или бабочку (желательно использовать симметричные рисунки). Главная задача – повторять за педагогом, не отрывая руки



Упражнение «Штриховка»

Коррекционные задачи: развитие зрительно-моторной координации. Умение располагать штрихи в указанном направлении.

Ход: ребёнок кончиками пальцев или маркером наносит на стекло штрихи, закрашивая фигуру



Упражнение «Контурное рисование портрета»

Коррекционные задачи: ориентировка в пространстве тела (головы) сидящего с другой стороны человека, развитие зрительно- моторной координации.

Ход: ребёнок рисует на стекле контуры и элементы лица сидящего с другой стороны



Рисование на «Прозрачном мольберте» в рамках решения творческих задач

Занятия живописью на стекле — отличный способ творческого самовыражения ребенка.

Прежде всего - развитие коммуникативных навыков. Рисуя на стекле, чей-либо портрет, даже застенчивый художник получает возможность внимательно всмотреться в этого человека, встретиться с ним взглядом, установить непосредственный контакт. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. На «Прозрачном мольберте» хорошо рисовать густыми красками, используя для «художеств» кисточки, пальцы, губки, штампы. Неплохо получаются работы, выполненные водными маркерами. Человека захватывает сам процесс рисования: материал скользит мягко, её можно размазывать кистью, пальцами, ладошками, кусочками поролона.



Рисование ребёнка на «Прозрачном мольберте» – это не только увлекательное развлечение, но, прежде всего, это умение изобразить окружающий мир, а также развитие речи, мелкой моторики, умственных способностей и интеллекта. В процессе работы ребенок учится различать цвета и оттенки, размер предметов, их пространственное расположение



Разные виды рисования на прозрачном мольберте

Это живопись на стекле, которая является хорошим способом творческого самовыражения детей и способствует развитию у них коммуникативных навыков. Помимо рисования кистью, на прозрачном мольберте дети знакомятся с различными техниками изобразительного искусства:





Рисование кисточкой, ватными палочками, штампами, поролоном



Рисование кремом



«Рисунок плюс» (с использованием рисунков из пластилина и гуаши)

«Парное рисование» Дети рисуют с двух сторон мольберта единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: необходимо договориться и распределить между собой, кто и что рисует для создания общей композиции. Кроме красок можно использовать фломастеры, маркеры.



Продукты деятельности в рамках применения прозрачного мольберта



Преимущества использования прозрачного мольберта

- ❖ Рисование на стекле возможность ребёнку легко исправить, стерев тканью, неудачные моменты в изображении, или же начать всю работу заново.
- ❖ Если нужно сохранить рисунок, можно увлажнить его из пульверизатора, приложив затем лист бумаги. Получится оттиск в технике «монотипия».

«Прозрачный мольберт» прекрасно подходит для обогащения сенсорного опыта ребёнка, развития коммуникации и личностных качеств. Занятие на прозрачном мольберте стимулирует познавательную активность ребёнка, вызывая у него положительный эмоциональный отклик, позволяет фиксировать его внимание на происходящем, и доставляет радость от совместного творчества с педагогом, родителем и детьми.

Лепка – одно из направлений арт-терапии. Существует множество пластичных материалов, используемых в работе. Для детей лучше подходит пластилин. Его можно использовать и в сказкотерапии. С помощью пластилина можно лепить любых сказочных героев, свою сказочную страну.

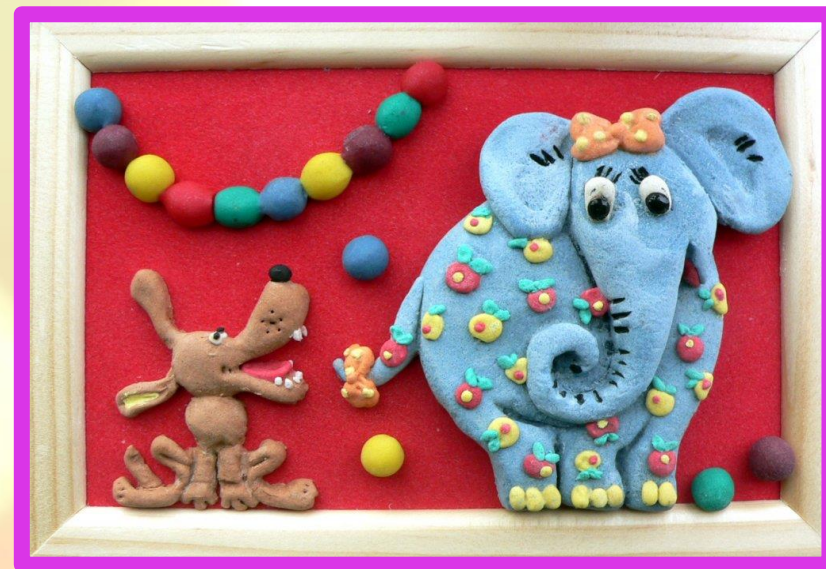
Материалы: пластилин, глина, соленое тесто

Свойства: пластичность, гибкость, мягкость, возможность трансформации. Требует определенных физических усилий, затрат времени. символизирует тело; стимулирует создание конкретных образов, связанных с телом и его органами.



Работая с глиной:

- ❖ агрессивный ребенок находит выход своим чувствам;
- ❖ неуверенный в себе учатся контролировать ситуацию;
- ❖ непоседливым и неусидчивым глина помогает научиться концентрироваться.



Работа с пластилином

(развивает мелкую мускулатуру рук)

Пластилин:

- предполагает высокую точность изображения и непосредственную работу руками;
- может использоваться для создания двухмерных изображений;
- требует определенных усилий;
- затраты времени различны.



Пластилинография:

- во время выполнения практических заданий по пластилинографии включаются различные группы мышц;
- происходит и коррекция моторики рук, познавательной деятельности, эмоционально – волевой сферы;
- тренируя пальцы рук, мы оказываем мощное воздействие на работоспособность коры головного мозга, а, следовательно, и на развитие речи.



Цветотерапия.

Цветотерапия (хромотерапия, светотерапия или колорология) – это немедикаментозный, бесконтактный метод лечения, восстановления, оздоровления, главным инструментом которого является цвет.

Задания с цветом помогают развивать у детей внимание, сосредоточение.



Малоактивным , пассивным детям предлагаются задания с использованием теплых цветов.



Гиперактивным детям предлагаются упражнения с холодными оттенками цвета: голубым, синим или зелёным.



Песочная арт-терапия – путь к психологическому здоровью ребёнка

Принцип терапии песком был предложен Карлом Густавом Юнгом - психотерапевтом, основателем аналитической терапии «Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьётся разум». Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

ЭФФЕКТ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ:

- гармонизация психоэмоционального состояния детей;
- снятие психического напряжения;
- улучшение контакта с близкими взрослыми;
- развитие взаимодействия и коммуникации;
- активизация словарного запаса;
- положительная динамика в развитии: образного мышления, тактильной чувствительности, зрительно-моторной координации, ориентировки в пространстве, сенсор-моторного восприятия

Все, что нужно для песочной арт-терапии – это обыкновенный ящик с песком, или песочница



Цель – обоснование эффективности использования метода песочной терапии в педагогической практике для снижения уровня тревожности и страхов воспитанников.

Задачи:

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие мелкой моторики пальцев рук ребёнка, их тактильных ощущений посредством определённых игровых упражнений;
- развитие глазомера

ИГРЫ НА ПЕСКЕ



Техника рисования на песке. Вырисовывание



Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Этот метод особенно эффективен в работе с детьми с задержкой психического развития, так как **позволяет:**

- ❖ актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть пути их решения;
- ❖ раскрыть свои способности, войти в роль любого героя и проиграть все ситуации, которые беспокоят.



Проект «Книга, которая оживает»





Игротерапия

Игротерапия - это психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов.

Именно в игровой форме происходит:

- ❖ развитие памяти, внимания, коммуникативной сферы;
- ❖ коррекция агрессии и гиперактивности.



Виды игровой терапии



Психодрама — это метод игровой терапии, который использует драматическую персонификацию и ролевые игры. Дети могут играть различные роли, которые помогают им понять свои внутренние чувства и эмоции.



Терапевтические карточки
или **головоломки** – это
методы игровой терапии, в
которых дети могут решать
головоломки или выполнять
задания, чтобы улучшить
свою моторику и
когнитивные функции.





Игры на сюжетную тему – такие игры используются для создания психологической защиты, для поощрения социальной адаптации или для помощи в решении сложных проблем. Эти игры могут быть в виде настольных игр, ролевых игр или интерактивных психологических игр.

Куклотерапия

Кукла используется как промежуточный объект взаимодействия ребёнка и взрослого.

Цель куклотерапии - помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание.

Кукольное семейство, кукольный домик с мебелью могут изображать членов реальной семьи ребёнка, обуславливая непосредственность в выражении чувств.



Мульттерапия

Детям предоставляется возможность обращаться к своим чувствам через переживания за любимых героев. Детям легче оценивать свои поступки, проявлять свои чувства по отношению к героям, сравнивать, отождествлять себя со сказочными героями.



Смехотерапия – это инновационное средство гармонизации личности, применение терапевтического юмора для коррекции настроения. Благодаря внедрению юмора, смехотерапия является благоприятным способом снятия внутреннего напряжения и создаёт условия для восприятия проблемной ситуации с другой точки зрения, что чаще всего приводит к её успешному разрешению.

Согласно мнению японских учёных, смех способствует оптимизации функций эндокринного аппарата, иммунной и нервной систем. Кроме того, смех активизирует кровоснабжение мускулатуры и мозга, что положительно влияет как на физическую сторону личности, так и на её психику.

Смехотерапия призвана решать следующие задачи:

- Укрепление иммунитета, повышение сопротивляемости организма к различным недугам.
- Выброс гормонов, которые способствуют появлению положительного настроения, гармонизации эмоционального фона.
- Расслабление всего тела, снижение мышечного напряжения, стрессовых состояний.
- Отвлечение от проблемной ситуации путём анализа юмористического метода.

Примерные мероприятия:

- Акции «День улыбки», «Дарю улыбку всем людям».
- Прослушивание записи со смехом, запись смеха детей.
- Развлечение: «Смех, смех, смех собирает друзей!».
- Праздник «1 апреля – день смеха и веселья».
- Фотовыставка «От улыбки хмурый день светлей».
- Развлечение: «Смех, смех, смех собирает друзей!».



Некоторые упражнения:

- **«Застежка-молния»** Представьте себе, что ваш рот особенный, он закрывается на застежку-молнию. Итак, встаем ровно, «берем за уголочек молнии», в вашем случае необходимо приложить два пальца к уголку губ, как бы «расстегивая» молнию и начать громко смеяться, а потом резко «закрыть» молнию. Можно усложнить, пусть другой участник, будем тем человеком, который открывает вашу молнию, таким образом, будет еще веселей.
- **«Гудящий смех»** Смейтесь с закрытым ртом и при этом гудите.
- **«Молчаливый смех»** Широко раскройте рот и смейтесь, не произнося при этом ни звука. Смотрите в глаза других людей и делайте забавные жесты.
- **«Смех льва»** Смейтесь, высунув язык, широко раскрыв глаза и вытянув пальцы так, как будто это когти.



Музыкотерапия

Музыкотерапия – это метод, который использует музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.

Достоинствами музыкотерапии являются:

- ❖ легкость и простота в применении;
- ❖ уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени.





The diagram is set against a background of a blue sky with white clouds and a large, faint treble clef on the right. At the top center, a light blue cloud contains the text 'Музыкальная терапия'. Three red arrows point downwards from this cloud to three separate light blue clouds below it. The left cloud contains 'Игра на музыкальных инструментах', the middle cloud contains 'Хоровое, сольное пение', and the right cloud contains 'Танцы'.

**Музыкальная
терапия**

**Игра на
музыкальны
х
инструментах**

**Хоровое,
сольное
пение**

Танцы



Дети посредством игры на музыкальных инструментах самовыражаются



Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям



Музыкально-ритмические игры:

«Если нравится тебе»,
«Музыкальные стульчики»,
«Бубен песенку поет»,
«Музыкальный квадрат», «Повтори ритмический рисунок», «Угадайка»

Музыкотерапия в движениях (танцы, музыкально-ритмические игры)

**Музыка и
медитация.**
Медитация -
превосходный
способ обучения
расслаблению -
релаксации





**Хорошее воздействие может
оказать классическая музыка:**
Шопен «Мазурка»,
Штраус «Вальсы»,
Рубинштейн «Мелодии», Чайковский
«Времена года», «Детский альбом».



Для ребёнка творчество – это и есть его жизнь, это его реальность. Это и его «язык», с помощью которого он пытается рассказать о себе, своих чувствах, радостях и переживаниях.

Через рисунок, игру, сказку, музыку мы можем помочь ребёнку дать выход своим сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций.

Дети с ограниченными возможностями нередко открывают в себе творческие возможности и после прекращения арт-терапии продолжают самостоятельно увлеченно заниматься разными видами творчества, навыки которых они приобрели в процессе занятий.

*Благодарю за
внимание!*