

Мелентьева Наталия Евгеньевна

воспитатель

Колосова Зоя Павловна

воспитатель

Крутько Анна Ивановна

музыкальный руководитель

Черепнева Ольга Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №40 «Золотая рыбка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассказывается о нетрадиционных способах сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Даются рекомендации для использования методов арт-терапии в дошкольном учреждении.

Ключевые слова: арт-терапия, изо-терапия, кинезотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, психологическое здоровье.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников в настоящее время является приоритетным, так как наблюдается все большее количество детей с нервно-психическими отклонениями. По-нашему мнению, опираясь на опыт работы одним из самых продуктивных методов в оздоровлении дошкольников является метод арт-терапии.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Независимо от способностей детей, от их творческого развития арт-терапия благоприятно воздействует на каждого ребенка. С помощью данного метода дети учатся самовыражению, помогает развитию взаимоотношений, происходит самопознание и

раскрепощение. Дело в том, что, применяя данные технологии, педагог и дети больше ориентируются на сам процесс, а не на результат.

Хотелось бы остановиться подробнее на видах арт-терапии, которые используются в нашем дошкольном учреждении.

Во-первых, воздействие такими средствами искусства, как рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством, т.е. изо-терапией. Причем дети намного охотнее действуют с нетрадиционными техниками, чем с простыми красками и карандашами, потому что все новое активно привлекает внимание, необычный опыт предоставляет больше свободы самовыражения. Таким образом, мы рисовали с помощью сухих листьев, перьев или ниток, что способствовало развитию творчества детей, давало возможность передать свои представления языком художественных образов и раскрыться самим. Также дети с огромным интересом создавали шедевры, рисуя пальцами и ладонями, сыпучими продуктами и пульверизатором. Педагог обязательно рисует вместе с детьми, рассказывая о своих чувствах и переживаниях; дети в свою очередь чувствуют свой успех, помогая помирить зверушек, победить злых чудовищ. В рисовании использовали такие необычные предметы как губки, палочки, зубные щетки, мятая бумага. В процессе дошкольникам было весело, они отстаивали свои идеи, повышалась самооценка и уверенность в себе. С гиперактивными детьми использовали рисование пластилином, что повышало их усидчивость и умение сосредоточиться. Много положительных эмоций воспитанники испытали при рисовании на мокрой бумаге, когда краски растекаются и смешиваются, появляется широкое поле для фантазий. Техники «монотопия», «кляксография», «марания» нашли отклик у детей. Они проявляли богатую фантазию, дорисовывая полученные изображения, помогали друг другу, учились дружить. В этих техниках нет эталонов и нет оценок, в результате работы уходит детское напряжение, страх, сомнения. Работа над рисунками убирает детскую зажатость, дарит чувство успешности. Творческие и оригинальные работы получаются при рисовании под музыку.

Цель деятельности: не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые очень часто он не может озвучить, и дать выход творческой энергии, а также помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства.

Во-вторых, эффективно использовать сказкотерапию, т.е. лечение сказками. Сказки особенно любимы детьми, в нашей практике не было детей равнодушных к сказке. Сказка завораживает ребенка, передает ненавязчиво глубокий смысл. Таким образом ребенок, проводя аналогию между сказкой и реальностью, находит выход из проблемной ситуации, учиться правильному поведению, общению. Так сказка помогает бороться с детскими страхами, например, «страх темноты», помочь преодолеть этот страх поможет сказка о мальчике, который боролся с темнотой и победил её. С помощью сказки укрепляются доверительные отношения между воспитателем и детьми. Когда дети сами сочиняют сказку, то можно узнать о тех переживаниях ребенка, которые он не осознает либо скрывает от взрослых. Таким образом, сказка становится средством развития и воспитания с первого дня жизни ребёнка и сопровождает его вплоть до подросткового возраста. Сказка помогает налаживанию взаимоотношений, что в будущем помогает избежать многих конфликтных ситуаций.

В-третьих, мы в своей практике широко используем музыкотерапию. Используются разные формы работы, такие как слушание, игра на музыкальных инструментах, пение и др. Подбираются такие музыкальные произведения, которые поднимают настроение, заряжают энергией и даже улучшают общее самочувствие, снимают напряжение, утомление, повышает эмоциональный тонус, помогает развитию общения. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, снимает страхи, напряжённость. Музыка может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка.

В-четвертых, эффективным методом является кинезитерапия, т.е. терапия движением. Она позволяет ребенку не только научиться двигаться под музыку,

но и решить многие психологические задачи, стоящие перед ними в этом возрасте, выработать эффективные стратегии социальной адаптации. Нами была разработана рабочая программа «Музыкальный калейдоскоп», которая направлена на использование различных видов танцевального искусства: образно-сюжетный танец, танец-импровизация, пластика тела, танец рук, коррекционная ритмика, современный детский или народный танец. На занятиях данного кружка дети начинают чувствовать пластику своего тела, импровизируют, снимаются «зажимы», убираться застенчивость, появляется уверенность в себе, развивается фантазия.

В-пятых, в нашем дошкольном учреждении широко используются игры с песком, песочная терапия. Этот метод незаменим при работе с малышами, помогая им адаптироваться к дошкольному учреждению. Песочная терапия развивает пространственное воображение, способствует развитию мелкой моторики, положительно влияет на эмоциональный фон ребенка. Песочные фантазии помогают раскрыться тем детям, которые не могут объяснить свои мысли и эмоции, не проявляют своих чувств. Благотворное влияние оказывают на их творческое развитие, на умение находить выход в различных ситуациях. Детям предоставляется полная свобода творчества, а мы являемся наблюдателями, готовыми прийти на помощь при условии, если ребенок попросит об этом. Воспитанникам, опираясь на наши наблюдения, проще изобразить свои мысли на песке, чем на бумаге. При работе с песком создается комфортная среда для творчества ребенка, которая стимулирует его созидательную деятельность, снимает стресс, повышает самооценку ребенка.

Хотелось бы отметить, что любое творчество должно нести ребенку радость, создавать положительный эмоциональный настрой, способствовать развитию творческого самовыражения и повышать адаптационные способности ребенка к повседневной жизни.

Мы пришли к единому мнению, что арт-терапия уникальна при работе с детьми с различными способностями, с разным уровнем развития, поскольку она позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть

принятым. Она помогает развитию навыков общения, повышает самооценку и укрепляет уверенность в себе, способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей.

Список литературы

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2008.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Трифонова С.В. Танцетерапия для детей как метод оздоровления. – М., 2007.