**Арт-терапия –**

**инновационная здоровьесберегающая педагогическая технология**

***Шибанова Т.Г.,***

***педагог дополнительного образования***

**Арт-терапия** – это метод воздействия на ребенка с помощью рисования, лепки, пения, музыки, танцев, сказок – все то, что интересно и близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей. Ведь всегда можно подобрать ту форму, которая наиболее близка и интересна малышу. Более того, арт-терапия подходит для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста.

Это один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала ребенка, высвобождением его скрытых энергетических резервов и эмоций. Арт-терапия для детей хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение.

Творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Полностью погружаясь в творчество, ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, вот почему этот процесс для него так терапевтичен.

## **Арт-терапия в работе с детьми и взрослыми и ее задачи**

Что такое арт-терапия? Это направление психотерапии, которое подразумевает создание и анализ творческих произведений. Буквально слово «арт-терапия» переводится как лечение искусством. Но для целей арт-терапии совсем не обязательно быть гениальным художником, музыкантом или поэтом с «профильным» образованием. Достаточно просто взять в руки необходимые для того или иного вида творчества инструменты, расслабиться, отпустить внешнюю суету и переживания, и погрузиться в процесс.

Однако не любое творчество можно отнести к арт-терапии. Обычная лепка, танец, рисование еще не являются лечением. Но нужным образом направленное, скоординированное творчество (не путать со специальным обучением творчеству – по сравнению с ним арт-терапия более спонтанна) способно помочь:

* отреагировать непрожитые эмоции, докопаться до истинных чувств и мыслей;
* диагностировать психологические проблемы;
* в адекватной форме выпустить агрессию и прочие негативные проявления;
* облегчить процесс коммуникации, установления отношений с другими людьми;
* повысить самооценку;
* научиться контролировать собственное внутреннее состояние;
* справиться со страхами, тревожностью, многими психосоматическими проявлениями;
* приобрести новые, более конструктивные модели поведения в той или иной ситуации;
* получить удовольствие от самовыражения.

Казалось бы, «просто» детские шалости. А какое огромное влияние они оказывают на человека!

Арт-терапия прекрасно работает и с взрослыми «пациентами». Но с детишками она в буквальном смысле творит чудеса! Может быть, потому что нам, большим тетям и дядям, не так-то легко отключить в себе контролера и «надзирателя» и безоценочно творить?

## **Виды и методы арт-терапии в работе с детьми**

Существует достаточно много отдельных видов и направлений в арт-терапии. Более того, все время появляется что-то новое. Но к основным видам лечения творчеством можно отнести:

**Изотерапию**– лечение при помощи средств рисования, изобразительного искусства. Материалы для такой терапии – бумага, кисти, краски, реже – карандаши, ручки, мелки.

**Песочную терапию** – занятия с использованием специально организованной песочницы. Кроме непосредственно ящика с песком, в терапии используются маленькие фигурки, природные материалы и прочее.

**Библиотерапию**– специальной работы с текстом. Так, можно читать текст, выбирать и выписывать запомнившиеся слова, сочинять из них предложения и т.д..

**Сказкотерапию**– лечебное воздействие с помощью терапевтической метафоры. Клиенты сказкотерапевта изучают готовые сказки, проигрывают их, меняют начало или окончание, пишут свои сказки. Более подробно о ней можно прочитать в статье [Сказкотерапия для мягкого решения детских проблем](https://irinazaytseva.ru/skazkoterapiya-dlya-myagkogo-resheniya-detskix-problem.html)

**Музыкотерапию**– занятия с помощью прослушивания музыки, создания собственных ритмов, игры на музыкальных инструментах.

**Тканевую терапию** – при помощи работы с тканями.

**Цветотерапию**– использование для терапии разных цветовых сочетаний и образов.

**Куклотерапию**– она подразумевает создание кукол из различных материалов, и дальнейшее взаимодействие с ними: проигрывание историй, сочинение сюжетов ит.д.

**Мандалотерапию**– занятия с детьми с помощью создания мандал. Их можно рисовать на бумаге или на песке, создавать из разных материалов.

**Фототерапию**– создание фотографий и дальнейшей терапевтической работы с ними;

**МАК**– занятия при помощи работы с метафорическими ассоциативными картами.

**Тестопластику**– терапию с помощью воздействия на пластилин, тесто, глину, другие пластичные материалы.

**Коллажирование**– лечение и наполнение ресурсами с помощью создания коллажей.

**Кинотерапию**– терапия при помощи кинофильмов и роликов.

**Танцевально-двигательная терапия** – лечение с помощью танца.

В работе с детьми, особенно маленькими, чаще всего используются изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, тестопластика и куклотерапия. Да-да, это как раз то, что больше всего на свете любят дети: рисовать, читать сказки, лепить, играть в песочнице и с куклами. Волшебный доктор Арт-терапия лечит только тем, что приятно и безболезненно!

**Мульттерапию** как методику можно использовать в двух направлениях: воспитательной работе для социальной адаптации школьников и в образовательной линии.

Мультипликация выбрана нами потому, что мультипликационные герои, даже отрицательные, сохраняют детские черты и потому не могут вызывать полного негатива. Даже наоборот - этим героям сочувствуют, и тем самым, снимается агрессия к тому, что происходит на экране. Кроме того, мультфильм погружает человека в счастливое состояние детства и возвращает его к корням становления личности. Наконец, большинство мультфильмов заканчиваются, как правило, позитивно. Они создают положительный эмоциональный настрой у каждого школьника. Отечественные мультфильмы могут научить ребенка дружбе, взаимовыручке, взаимопониманию, отзывчивости.

Какую роль играют отечественные мультфильмы в развитии и воспитании детей?

Через мультфильмы ребёнок усваивает модели поведения, способы действий, учится тому, как можно добиться своего. Лучшими мультфильмами являются маленькие притчи, в которых под короткой занимательной историей спрятан глубокий духовный смысл. Причём многие мультфильмы непросто показывают «положительных» кукол и зверей, но и дают программу воспитания в себе качеств настоящего человека. Они учат осмысливать происходящее, заставляют переживать за героев, помогать, уважать родителей, дружить друг с другом, делать добро.

Просмотр мультфильмов даёт возможность ребёнку увидеть красоту природы. Дети видят то, что если герои мультфильма хорошо относятся к природе, то и она не забывает о них: угощает вкусными овощами и фруктами, защищает от дождя. Многие отечественные мультфильмы учат ребёнка любить труд, помогать друзьям, родителям. Ведь тот, кто трудится, всегда живёт в достатке и уважении других людей: «Кто рано встает, тому Бог даёт». Трудится легче вместе, ведь результат труда всегда намного больше: «Один за всех, все за одного». Герои отечественных мультфильмов всегда содержат в чистоте свой дом, они работают на огороде, а тот, кто ленится - всегда высмеивается другими и, в конце концов, понимает, что труд - это полезное дело. Младшим школьникам мультфильмы доставляют радость, вызывают у них смех или грусть, сочувствие. Воспитанников нужно учить тому, чтобы они рассказывали об их впечатлениях о просмотре, комментировали поступки героев. После просмотренного мультфильма следует обратить внимание детей на художественные средства, которые были использованы создателями: музыку, танцы, костюмы, декорации, картины родной природы.

Что же нужно делать родителям и воспитателям, если они хотят избежать негативных последствий от просмотра ребенком мультфильмов:

1 Не пускать на самотек «культ-мульт-программу» предлагаемую ребенку. Включать – только проверенные мультфильмы. Прежде чем дать ребенку посмотреть неизвестный вам мультфильм – просмотрите его сами.

2 Важно – обсуждать поведение персонажей, задавать вопросы ребенку, просить пересказать увиденное своими словами.

Тогда выигрывают все: совместное общение укрепляет дружественные взаимоотношения взрослого и ребенка, что очень сближает их. Мульттерапия — это процесс образования связи между героями мультфильма и поведением в реальной жизни. Данная форма работы способствует сплочению коллектива; закладывает нравственные ориентиры;

позволяет работать на ценностном уровне; стимулирует способность к размышлению;

развивает ребенка относительно самого себя; позволяет работать с классом одновременно;

через опосредованную деятельность ребята учатся анализировать свои проблемы и выстраивать правильную модель поведения в этом мире.

**Упражнение «Цветок»**

Ребенку постарше можно предложить упражнение «Цветок». Дайте ему бумагу, кисти и краски, карандаши. Попросите закрыть глаза и представить чудесный цветок. Какой он? Какой у него запах? Где он вырос? Что вокруг него? А теперь пусть ребенок откроет глаза и попробует нарисовать все то, что только что представил.

Вместе с ребенком придумайте историю о цветке. Какое у него настроение? Что он любит? Как проходит его день и т.п. Если история идет в грустном ключе, предложите дорисовать картинку или изменить историю в позитивном направлении.

Такое упражнение помогает развивать фантазию, снимать эмоциональное напряжение.

**«Мульттерапия в работе с детьми»**

**Мульттерапия –** один из способов выявления психических особенностей личности, решения проблем и налаживания взаимоотношений, путь к позитивному мышлению, поиску и раскрытию внутренних резервов и потенциала человека.

**Цель:** реабилитация и социализация детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с помощью анимационного творчества.

**Задачи:**

* Создание условий для эмоционального переживания и проживания детьми коррекционных ситуаций, раскрывающихся в мультфильме;
* Помощь в осознании трудностей героя и их причин;
* Обучение анализу собственного поведения в подобных ситуациях;
* Получение вариантов решения проблем.

**Ожидаемый результат:** в процессе мульт-терапии у детей снижается агрессивность, тревожность, улучшается настроение, повышается самооценка, уверенность в себе, развиваются коммуникативные качества.

**Вопросы для обсуждения:**

– Какое у Вас настроение после просмотра?

– Кто из героев больше всего понравился?

– Какие чувства испытывали герои?

– Кто, наоборот, больше всего не понравился?

– Что бы вы сделали по-другому?

– Какие качества этого персонажа могут быть в Вас?

– На месте кого из героев фильма Вам хотелось бы оказать? Почему?

– А в жизни такое бывает?

– Находились ли вы в таких ситуациях? Как вы преодолеваете подобные проблемы?

– Какие эпизоды хотелось бы пересмотреть снова?

–Что бы вы хотели добавить, изменить в мультфильме?

**Список рекомендованных мультфильмов для просмотра с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Названиемультфильмов | Год выпуска | Время | Направленность |
| А что ты умеешь? | 1984 | 09:04 | Формирование понимания собственной уникальности |
| Бобик в гостях у Барбоса | 1977 | 09:06 | Воспитание правильного поведения |
| Большой Ух | 1989 | 10:00 | Формирование желания помогать нуждающимся |
| Большой секрет | 1979 | 16:08 | О смысле дружбы |
| Бюро находок (мультсериал) | 1982 | 09:17 | Формирование желания помогать нуждающимся |
| Варежка | 1967 | 09:51 | Формирование внимательного отношения у близким |
| Волшебное кольцо | 1979 | 19:00 | О смысле дружбы, формирование бережного отношения к животным |
| Вовка в тридесятом царстве | 1965 | 19:00 | Развитие трудолюбия |
| Великий Нехочуха | 1986 | 09:13 | Воспитание трудолюбия, понимания необходимости выполнять домашние обязанности |
| Волшебное лекарство | 1982 | 09:00 | Формирование доброжелательности |
| Волшебный магазин | 1953 | 29:00 | Развитие трудолюбия, усердия. Воспитание веры в свои силы |
| В стране невыученных уроков | 1969 | 19:08 | Формирование понимания важности знаний |
| Волшебник изумрудного города | 1973 | 20:00 | Воспитание целеустремленности, дружелюбия |
| Грибок-теремок | 1958 | 10:09 | Воспитание дружелюбия, заботы о ближнем |
| Два жадных медвежонка | 1954 | 10:00 | Воспитание щедрости |
| Дед Мороз и лето | 1969 | 19:00 | Развитие творчества |
| Ежик должен быть колючим? | 1990 | 09:00 | Формирование понимания собственной уникальности |
| Ежик в тумане | 1975 | 11:00 | Формирование понимания собственной уникальности |
| Живая игрушка | 1982 | 09:29 | Формирование бережного отношения к животным |
| Как козлик землю держал | 1974 | 10:00 | Воспитание смелости, храбрости |
| Заветная мечта | 1972 | 10:00 | Формирование доброжелательности, желание помогать |
| Замок лгунов | 1983 | 16:00 | О вреде лжи |
| Как котенку построили дом | 1963 | 11:00 | Формирование желания помогать нуждающимся |
| Как ослик грустью заболел | 1987 | 09:36 | О дружбе, заботе о ближнем |
| Как стать большим | 1967 | 10:00 | Формирование понимания того, что взрослый не тот кто вырос, а тот кто совершает обдуманные поступки |
| Капризная принцесса | 1969 | 19:00 | О вреде капризов |
| Королева зубная щетка | 1962 | 17:33 | О пользе гигиены |
| Крошка Енот | 1974 | 08:51 | О том, как подружиться и с чего начинается дружба |
| Лисенок (мультсериал) | 1989-1994 | 07:13 | О доброте |
| Лиса и заяц | 1973 | 11:41 | Формирование чувства справедливости, желания помогать нуждающимся |
| Лошарик | 1971 | 10:00 | Формирование доброжелательности, умение поддерживать друзей |
| Маша и волшебное варенье | 1979 | 11:00 | О вреде лжи |
| Мой друг зонтик | 1982 | 09:44 | О смысле дружбы |
| Ничуть не страшно | 1981 | 09:24 | Борьба со страхами |
| Остров ошибок | 1955 | 25:02 | Формирование понимания важности знаний |
| Ох и Ах | 1975 | 08:45 | О смысле дружбы |
| Палочка-выручалочка | 1962 | 09:04 | Развитие творчества |
| Паровозик из Ромашкова | 1967 | 10:00 | Развитие умения видеть прекрасное |
| Песенка мышонка | 1967 | 09:27 | Развитие трудолюбия |
| Про мамонтенка | 1983 | 09:00 | О дружбе, любви к родителям |
| Просто так | 1976 | 06:32 | воспитание доброжелательности |
| Приключения огуречика | 1970 | 09:34 | воспитание доброжелательности |
| Подарок для самого слабого | 1978 | 09:09 | формирование чувства справедливости, желания помогать нуждающимся |
| Про бегемота, который боялся прививок | 1966 | 17:00 | борьба со страхами |
| Про мышонка, который хотел стать сильным | 1983 | 09:00 | формирование понимания собственной уникальности |
| Про Чебурашку | 1983 | 10:00 | про дружбу и взаимопомощь |
| Птичка Тари | 1976 | 08:47 | Формирование желания помогать нуждающимся |
| Пятачок | 1977 |  | о честности, взаимопомощи |
| Радуга | 1974 | 08:00 | воспитание дружелюбия |
| Рассказ о девочке, наступивший на хлеб | 1986 | 09:58 | воспитание правильного поведения |
| Разные колеса | 1960 | 10:00 | о трудолюбии и находчивости |
| Разрешите погулять с вашей собакой | 1984 | 09:31 | о доброте и бережном отношении к животным |
| Самый главный | 1970 | 17:41 | о дружбе, взаимоуважении |
| Самый большой друг | 1968 | 09:44 | о смысле дружбы |
| Самый маленький гном (мультсериал) | 1977-1983 | 38:21 | формирование желания помогать нуждающимся |
| Сестрички-привычки | 1989 | 10:06 | о вреде капризов, лени, неряшливости |
| Сладкая сказка | 1970 | 16:00 | воспитание доброжелательности, отзывчивости умения делиться |
| Сказка про лень | 1976 | 09:00 | о вреде лени |
| Трое из Простоквашино  | 1978 | 17:07 | о дружбе, взаимоуважении |
| Трудолюбивая старушка | 1986 | 09:16 | развитие трудолюбия |
| Умка | 1969 | 09:50 | о смысле дружбы |
| Храбрый олененок | 1954 | 20:00 | воспитание смелости, храбрости |
| Цветик-семицветик | 1968 | 25:00 | о вреде необдуманных поступков |
| Чуня (про поросенка) | 1968 | 09:44 | формирование воспитанности доброжелательности |
| Чужие следы | 1971 | 09:33 | формирование чувства справедливости |
| Чудесный колокольчик | 1949 | 19:16 | о добре, скромности и трудолюбии |
| Шапка-неведимка | 1973 | 10:00 | формирование честности и трудолюбия |
| Щелкунчик | 1973 | 25:33 | о доброте и взаимопомощи |