**Методические рекомендации для педагогов.**

**«Коррекция эмоционального неблагополучия детей средствами арт-терапии».**

*Плохое поведение ребенка как дома, так и в детском саду часто бывает вызвано его страхами, тревожностью, заниженной самооценкой. Каждый из этих факторов можно преодолеть с помощью специальных занятий. Однако, чтобы гармонизировать общее эмоциональное состояние ребенка, нужны комплексные методы. Один из способов системного воздействия на личность - коррекционное занятие с использованием средств арт-терапии.*

Каждый психолог, работающий в детском саду, встречал детей, не умеющих вести себя на занятиях, отказывающихся выполнять задания воспитателя, с трудом общающихся со сверстниками и педагогами, агрессивных и гиперактивных, чересчур замкнутых, тревожных, нечувствительных к социальным нормам и правилам. Воспитатели и родители обращаются к психологу с просьбой помочь, часто не понимая, что подобное поведение говорит об эмоциональном неблагополучии ребенка.

Такие дети при диагностике показывают средний (а порой и высокий) уровень познавательного развития, но имеют сниженную самооценку, не уверены в собственных силах, зависимы от оценки взрослого, пассивны. У многих из них можно обнаружить детские страхи, в т. ч. страх ошибиться, сделать что-либо неправильно.

Возникновение страха ошибки провоцируется самой системой обучения и воспитания. С раннего возраста ребенок вынужден поступать только правильно, т. к. знает, что за ошибки порицают и часто наказывают. Проявление страха ошибки - это снижение самоконтроля, отказ выполнять сложные задания (а зачастую и любые задания), проблемы коммуникации со взрослыми и сверстниками и некоторые другие формы непродуктивного поведения.

В диссертационном **исследовании Ю.В. Климаковой** была выделена группа "относительно неуспешных" учеников, чье закрепившееся непродуктивное поведение обусловлено негативным эмоциональным отношением к ошибке и страху. В положениях **об успешности Л.С. Выготского** можно увидеть две ее составляющие: "абсолютную успешность", т. е. "выполнение школьных требований", и "относительную успешность", которая показывает, сколько приобрели ученики за год «относительно самих себя», что они вообще получили в школе. Другая сторона этой медали - "относительная школьная неуспешность", подразумевающая отсутствие у ребенка роста достижений в учебе.

Перенося эти положения на старший дошкольный возраст, можно говорить и об "относительной неуспешности" среди воспитанников подготовительных (иногда и старших) групп детского сада. Новые формы занятий (в т. ч. на подготовительных к школе курсах), новизна предлагаемых заданий пугают детей непредсказуемостью результата. Одной из групп риска по "относительной неуспешности" можно считать детей с эмоциональным неблагополучием.

Эмоциональное неблагополучие ребенка старшего дошкольного возраста во многом становится результатом отсутствия или недостаточности средств ориентирования в ситуациях неопределенности, непредсказуемости и неожиданности. Гармоничное эмоциональное развитие детей, их способность ориентироваться в своих эмоциях в незнакомых ситуациях – это условия, соблюдение которых позволит ребенку владеть собой даже тогда, когда он не
может представить результаты своей деятельности и ее оценки взрослым.

Многие исследования эмоциональной сферы старших дошкольников показывают, что их жизнь полна негативных эмоциональных переживаний (боязнь получить порицание взрослого, сложности коммуникации, неудачи на занятиях), которые оказывают деструктивное воздействие на личность ребенка. Ситуация отягощается тем, что он не владеет средствами рефлексии и не способен продуктивно использовать этот жизненный опыт.

К моменту перехода в школу дети уже хорошо усваивают нормы и правила, принятые в обществе. Среди них и положение о том, что бояться и ошибаться плохо. Следуя данному "правилу", ребенок во многих случаях вообще перестает что-то делать, мотивируя это тем, что «все равно не получится, и меня будут ругать». Подобный способ поведения блокирует развитие личности ребенка, деформирует ее сначала в детском, а затем и во взрослом возрасте. Такие дети не идут вперед путем проб и ошибок, а пассивно ждут правильных ответов и безошибочных способов решения задач.

Блокировка возможности "сделать неправильно» не дает ребенку шанса овладеть способами, позволяющими снизить остроту переживания страха, найти примеры "бесстрашного" поведения.

**Цели и задачи программы коррекции эмоционального неблагополучия детей средствами арт-терапии**

Работая в ДОУ, часто сталкиваешься с такой проблемой, как неэффективность коррекционных занятий: положительный результат может не закрепиться надолго, при решении какой-то одной проблемы ребенка остальные остаются "за бортом". Причина этому -предлагаемые методики не предполагают системного воздействия на личность.  **Программа коррекции эмоционального неблагополучия детей средствами арт-терапии** - инструмент, позволяющий воздействовать на все сферы личности ребенка в целом. Она разработана в рамках эмоционально-рефлексивного подхода с использованием изобразительно-выразительных средств живописи, пластики, графики, аппликации. Коллективом авторов\* под руководством канд. психол. наук В.В. Брофман были разработаны, апробированы и внедрены следующие методики: "Создание беспредметной живописной композиции", "Сюжетная графическая композиция", "Художественная аппликация", "Выразительная пластика".

**Основные цели программы:**

1. **Развитие познавательных и творческих способностей.**
2. **Профилактика эмоционального неблагополучия через эмоционально-творческое развитие дошкольников.**
3. **Специальная коррекция имеющихся эмоциональных проблем индивидуального характера (повышенная агрессивность и тревожность, заниженная самооценка и подавленность, застенчивость и необщительность, детский негативизм и проч.), коммуникативных проблем, детских страхов.**
4. **Коррекция детско-родительских отношений.**

**Задачи программы:**

1. **выявление эмоционального неблагополучия (беседы с родителями, педагогами, воспитателями), психологическая диагностика;**
2. **погружение эмоционально-неблагополучного ребенка в ситуацию успеха в ходе продуктивной творческой деятельности, развитие интереса к собственным достижениям, восстановление статуса успешности;**
3. **снятие страхов ("я не умею", "у меня не получится", "я боюсь испортить"), связанных с повышенной тревожностью по отношению к оценке взрослого;**
4. **раскрытие индивидуальных особенностей ребенка, выявление его сильных сторон, с опорой на которые происходит построение индивидуальной коррекционной работы;**
5. **гармонизация общего психоэмоционального состояния ребенка в случаях острой асоциальности и эмоциональных нарушений.**

**Принципы работы по программе**
Работа по программе строится с учетом десяти основных принципов (В.В. Брофман).
**1. Принцип ритуала
2. Принцип эмоциональной вовлеченности взрослого
3. Принцип личностного общения
4. Принцип отсутствия образца
5. Принцип авторства
6. Принцип выставки
7. Принцип диалогического обсуждения
8. Принцип бублика
9. Принцип "Если не похвалишь ты, то кто?"
10. Принцип права на ошибку**

**1. Принцип ритуала.**
Каждое занятие начинается своеобразным ритуалом введения в художественно-творческое пространство - это создает определенный настрой, обозначает переход в мир фантазии и вымысла, чувств и переживаний, живописи и графики. Занятие проходит в символическом пространстве волшебной страны, обычный кабинет превращается в творческую студию-мастерскую, где все возможно и всегда получается, здесь не бывает "плохо" или "неправильно".

Ритуал вхождения в волшебную страну начинается с приветствия ее жителей звоном колокольчика. Затем приглашаются волшебные помощники (фартук, вода, губка, а чуть позже - кисточка и краски; если дети лепят или занимаются аппликацией, помощники другие - пластилин, цветная бумага, журналы, ножницы и проч.) и открывается волшебное окно (лист бумаги). Ребенок начинает путешествие (в зависимости от темы занятия). Заканчивается занятие также звоном колокольчика.

**2. Принцип эмоциональной вовлеченности взрослого.**
Как правило, когда в начале занятия задается тема, необходимо эмоциональное введение ребенка в художественно-изобразительную задачу. Для этого используются и эмоционально насыщенный рассказ, и обращение к воображаемому опыту ребенка. Задача взрослого - при объяснении темы эмоционально рассказать о том, что требуется от ребенка, по возможности изобразить.
 **3. Принцип личностного общения.**
Этот принцип означает отсутствие давления со стороны взрослого не только в голосе, но и пространственно. Поскольку предполагается индивидуальная работа с ребенком, можно присесть или наклониться так, чтобы участники диалога были в пространстве наравне. Присев рядом с ребенком на корточки или на маленький стульчик, взрослый подчеркивает, что в изобразительном искусстве все равны, он не давит на него своим авторитетом старшего, а просто помогает ему раскрыться как художнику. Важно почувствовать разницу, когда общаешься с ребенком, возвышаясь и нависая над ним, и когда смотрите друг на друга с одинаковой высоты. Необходимо подобрать такую пространственную позицию, чтобы обоим было комфортно.

**4. Принцип отсутствия образца.**
Ребенку никогда не предлагаются образцы, по которым можно что-либо нарисовать, слепить. Он работает, используя в качестве натуры только предметы окружающего мира или опираясь на собственную фантазию.
 **5. Принцип авторства.**
На каждой работе в качестве авторской подписи ставится имя художника и данное им название своей картины. Таким образом, через идентификацию с собственным произведением формируется авторская позиция ребенка и его личностная включенность в творческий процесс. Подписав и назвав свою картину, увидев свою подпись, ребенок утверждает собственное право на авторство произведения - "это сделал я, я - молодец" (категорически запрещается подписывать и вообще трогать чужие работы). Часты случаи, когда подпись ребенка занимает практически все пространство картины - и это тоже своеобразное проявление самоутверждения.
 **6. Принцип выставки.**
После каждого занятия работы вывешиваются в сменной экспозиции. Это нужно для того, чтобы ребенок увидел, что его работа ценна такой, какая она есть.
 **7. Принцип диалогического обсуждения.**
В начале занятия ребенок изображает цветом свое настроение, чувства, состояния, таким образом выражая отношение к своему внутреннему миру, эмоционально-рефлексивное состояние отражается в его живописи. А затем в ходе обсуждения и диалога со взрослым он снова проявляет собственное отношение к готовой работе. Отвечая на вопросы взрослого о картине, ребенок соотносит значение слов с ее цветовым пространством, выраженными в ней эмоциональными состояниями и т. д.

Делать это можно через вопросы, сформулированные в виде оппозиционных пар: «Где у тебя самое веселое место в работе, а где самое грустное»; «самое тихое и самое громкое»; «самое быстрое и самое медленное»; «где хочется побегать, а где отдохнуть» и т. д. При этом не обязательно, чтобы ребенок сразу развернуто отвечал на вопросы или объяснял свой выбор, вполне достаточно, если он просто покажет то место на картине, которое соответствует, по его ощущениям, предлагаемым оппозиционным определениям.

**8. Принцип бублика.**
Ошибки, которые допускает ребенок в процессе работы, - совершенно естественное и закономерное явление. Важно найти правильный образ для их определения и развития рисунка в нужном направлении и правильный тон по отношению к художнику (критику не любят ни взрослые, ни дети). Анализ нарисованного ребенком и соотнесение с реальностью требует от взрослого умения видеть и узнавать в каракулях уши слона или хвост кота, использовать фантазию для понимания того, почему слон розовый, а заяц голубой.
 **9. Принцип "Если не похвалишь ты, то кто?".**
Хвалить художников необходимо за каждое достижение и даже за то, что они просто очень старались, - как в процессе индивидуальной работы, так и всю группу по завершении ее.
 **10. Принцип права на ошибку.**
Ошибка или неудача ребенка рассматриваются не как тупик, а как новая творческая возможность. Не ошибается только тот, кто ничего не делает, страх ошибки (или неудачи) – главное препятствие в творческой работе. Право на ошибку есть и у взрослого, и у ребенка. Если его признать, то можно избежать главной ошибки – нарушения свободы творческого и личностного самовыражения каждого ребенка, и тогда удастся относиться к его внутреннему эмоциональному миру максимально бережно и трепетно. Это же справедливо и в отношении взрослого.

**Методики в структуре программы**
Рассмотрим методики, составляющие программу.

**Методика "Создание беспредметной живописной композиции"**

Методика служит основой эмоционально-творческой коррекции для детей старше 3 лет. Цель методики - обучение детей овладению художественно-символическими средствами выражения эмоциональных состояний, настроений, переживаний, личностного мироощущения и отношения к изображаемому.

Методика направлена на решение следующих задач:

1. **Формирование авторской позиции.**
2. **Овладение языковыми средствами создания художественного выразительного образа в беспредметной живописи.**
3. **Овладение символической формой опосредствования передачи собственных эмоциональных переживаний через символику цветовых отношений.**

Беспредметная живопись позволяет ребенку узнать свои эмоции, «увидеть» их, познакомиться с ними. На этих занятиях дети сначала учатся замещать цветовыми пятнами и линиями реальные предметы, например "ветки за окном" и "цветущий луг", затем передавать контрастные состояния природы и нюансы - "летний день и зимняя ночь", "весенняя гроза и летняя жара", "вихрь и буря". Постепенно идет переход к более сложным и эмоционально насыщенным темам: "Тихая и громкая музыка", "Грустный и веселый день", "В тишине появляется звук", "Царство лесного царя", "Война и мир". Завершается этот цикл занятиями, на которых ребенок передает свое отношение к символическим героям: "Айболит и Бармалей", "Кощей Бессмертный и Василиса Прекрасная".

Коррекция эмоционального неблагополучия достигается индивидуальным выбором тем. Например, детям с высокой импульсивностью, неспособностью контролировать собственные эмоции, физическому расслаблению, снижению возможного гипертонуса, так и психологическому освобождению от тревоги, следствием которой часто становится неуправляемое поведения. Другой вариант задания: детям зачитываются японские четверостишия - хокку (они одновременно эмоциональные и лаконичные, максимально обобщают настроение, заключенное в тексте) и предлагается изобразить то, о чем в них говорится.

**Методика "Художественная аппликация и коллаж"**

Основная цель методики при работе с детьми старшего дошкольного возраста заключается в развитии познавательных и творческих способностей, с детьми младшего школьного возраста -в обогащении личностного развития. Методика применяется при наличии у ребенка проблем коммуникации и трудностей, связанных с неспособностью устанавливать контакт с «социальным» взрослым (воспитателем, руководителем кружка, врачом). Занятия аппликацией помогают пассивным детям проявить инициативу, неуверенным в себе, с низкой самооценкой - увидеть обязательно хороший результат своей работы и поверить в себя. Длительная работа с ножницами помогает агрессивным детям снять напряжение.

На первых этапах работы детям предлагаются темы, не предполагающие особой трудоемкости и позволяющие получить быстрый и положительный результат, например "Всё, что нравится", "Любимая игрушка", "Любимое домашнее животное". В процессе работы возрастают сложность и эмоциональная нагрузка тем.

Методика включает три основных блока и пять специальных разделов.
**1 блок** преимущественно ориентирован на развитие символической формы опосредствования, от детей не требуется предметного изображения, достаточно передать общий эмоциональный настрой с помощью средств аппликации. Примерные темы: "Холодный снег и теплый дождь", "Грустный и радостный день", "Плохое и хорошее настроение".
**2 блок** направлен на развитие модельной формы опосредствования. На этом этапе основной акцент делается на изображении предмета. Решающее значение приобретает соотнесение внешних свойств изображаемых объектов со свойствами используемого материала (цветом, формой, размером деталей и т. д.).
**3 блок** совмещает задания на «модель» и «художественно-выразительный символ». На этом этапе постепенно вводятся самостоятельное вырезание ножницами и составление эскиза будущей работы. Примерные темы занятий: "Ветка на северном и южном ветру", "Избушка Бабы-яги и домик Феи", "Золотая рыбка", "Грустная и веселая волна", "Храброе и трусливое облако".

**Раздел А. Волны и облака**
Работа направлена на передачу своего личностного эмоционального отношения к разным понятиям или явлениям средствами аппликации, а именно с помощью изображения предмета с неопределенной структурой. Вырезая волну или облако, ребенок полностью отдается своим чувствам, а его рука свободно движется по листу бумаги, что позволяет выразить эмоции.
 **Раздел Б. Коллаж**
Детям предлагается выполнить аппликации в технике коллаж. Основная цель этих занятий - развитие умения создавать новые образы путем синтеза готовых предметов и (или) их элементов. Примерные темы: "Несуществующее животное", "Я в городе будущего".
 **Раздел В. Дизайн-студия**
Детям предлагается роль модельера-дизайнера, который предварительно конструирует на бумаге (составляет эскиз), а потом выполняет из цветной бумаги модели одежды. В процессе этой работы детям необходимо не только придумывать предметы одежды, но и соотносить их с размерами моделей.
Примерные темы занятий: "Вечерние наряды", "Одежда инопланетян", "Карнавальные костюмы", "Коллекция будущего".
 **Раздел Г. Создание композиции**
На этом этапе дети учатся создавать композицию, которая, отвечая индивидуальным творческим поискам художников, способна вызвать разнообразные ассоциации, чувства и эмоции. Примерные темы занятий: "Иллюстрации к сказке "Три поросенка", "Иллюстрации к любимому произведению".
 **Раздел Д. Создание рекламы**
Детям предлагается работа по созданию рекламы (например, "Реклама волшебной палочки", "Реклама метлы для Бабы-яги"). Аппликации обязательно предшествует эскиз, а по окончании работы придумывается рекламная строка. В процессе таких занятий у детей развивается умение не только создавать уникальный неординарный образ, причем в условиях конкуренции, но и способность предложить свое творение окружающим, доказав что оно лучшее; умение отстаивать свое авторское право и собственные интересы.

**Методика "Выразительная пластика"**

Предполагает специально организованную, творческую работу с пластическим материалом - глиной или пластилином. Данный цикл коррекционно-развивающих занятий направлен на развитие у детей умения передавать свои чувства, эмоции, свой внутренний мир посредством скульптуры. Основа этих занятий - создание из бесформенной пластической массы скульптурного художественно-выразительного образа, например ласковой кошки, веселого снеговика или музыканта, играющего громкую музыку. Особенно полезны занятия выразительной пластикой детям с плохо развитой координацией движений и тонкой моторикой, чрезмерной напряженностью при взаимодействии с другими, сниженным настроением или, наоборот, с выраженной агрессией.

Уникальные свойства пластической массы начинают работать в первые минуты прикосновения к ней, она как бы вбирает накопившееся напряжение, тревогу, негативные эмоции. Активное разминание упругого пластилина на первоначальном этапе создания скульптуры, требующее вложения немалых физических и волевых усилий ребенка, органично расслабляет мышечное напряжение, тем самым значительно облегчая выход отрицательных эмоций и глубинных проблем.

**Методика "Сюжетная графическая композиция"**

Занятия по этой методике начинаются после окончания работы над базовыми темами живописи, когда художникам предлагается перейти к более сложной работе. Критерием готовности ребенка к созданию графической композиции служит сформированная авторская позиция, осознанное избегание стереотипов, адекватное отношение к исправлению неудавшихся работ. Эта методика предполагает рассматривание детьми иллюстраций, которые могут помочь в работе.
Цели методики: изменение негативного отношения ребенка к ошибке и страху, избавление его от детских страхов. Работа дошкольников с графикой начинается с изображения портрета любимого сказочного героя, далее следуют иллюстрации к русским народным сказкам и быличкам.

В старшем дошкольном возрасте графически моделируются достаточно сложные отношения:

1. **между реальными объектами - существующими в предметном мире;**
2. **социальные - складывающиеся в мире людей;**
3. **вымышленные - сказочные, былинные;**
4. **базовые для человеческой культуры смысловые отношения - между добром и злом, закрепленные за их персонифицированными носителями.**

Длительная работа над созданием иллюстрации к любимой сказке с присутствием отрицательных или страшных персонажей позволяет создать условия для того, чтобы ребенок освоил существующие в культуре способы опосредствованного поведения при переживании страха, выработал и использовал собственные средства изменения поведения в ситуациях с возможным неуспехом. Овладение модельными (как нарисуешь) и символическими (что нарисуешь) средствами выражения своего отношения к «страшному предмету» помогает изменить отношение ребенка к собственному страху и ошибкам.

Принятие их в качестве условия необходимости дальнейшей работы, служит важнейшим шагом к повышению личностной готовности к школьному обучению.
Использование предложенных методик дает возможность детям продуктивно и осознанно выражать свое понимание страшного, обобщать собственный опыт эмоциональных переживаний и адекватно изменять поведение в пугающих ситуациях.

У ребенка повышается "относительная успешность", что обусловлено изменением его отношения к ошибке и развитием способности принимать собственный неуспех как средство и этап достижения желаемого результата.

Результатом работы по программе становится гармонизация личностной сферы детей. Эффективно развиваются познавательная и творческая сферы ребенка, воображение; улучшается коммуникация детей как между собой, так и со взрослыми; снижаются страхи, тревожность, агрессивность.

Подготовила

Педагог-психолог МАДОУ ЦРР-Д\с № 167

Варламова Н.Б.