**Использование элементов арт-терапии**

**при нарушениях эмоционально-волевой сферы детей.**

**(методика каплетерапия)**

Одной из наиболее распространенных и серьезных педагогических проблем в психологии дошкольника является проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности детей. Родители и педагоги не знают, как себя вести с детьми чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми или, например, с детьми, слишком болезненно переживающими любое замечание, плаксивыми, тревожными.

По мнению И. В. Дубровиной, можно выделить три наиболее выраженные группы так называемых «трудных» детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

**Агрессивные дети**. В жизни каждого ребенка бывали случаи, когда он проявлял агрессию, поэтому, относя ребенка к данной группе, стоит обратить внимание прежде всего на степень проявления агрессивной реакции у ребенка, длительность ее действия и характер возможных причин, порой неявных, вызвавших аффективное поведение учащегося. **Эмоционально-расторможенные дети**. Относящиеся к этому типу дети на все реагируют слишком бурно, если они выражают восторг, то в результате своего экспрессивного поведения заводят всех окружающих; если они страдают — их плач и стоны будут слишком громкими и вызывающими. **Слишком застенчивые**, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети. Они стесняются громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание.

 Использование традиционных методов, приемов и средств в воспитании и обучении детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере не всегда приносит ожидаемый результат. В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов работы с такими детьми.

 Сегодня я расскажу о том, как применяю в работе арт-терапию (каплетерапию) (рисование цветными каплями). Каплетерапия полезна: она развивает творчество, произвольность поведения, мелкую моторику рук; способствует снятию внутреннего напряжения, релаксации; воспитывает аккуратность; активизирует бессознательное. Её можно совмещать с разными техниками рисования (монотипия, аппликация, кляксография, рисование на салфетке, рисование на соли).

Чтобы использовать рисование пипеткой как арт-терапию, необходимо вместе с ребёнком придумать персонажа, Кляксу или Капельку, которые будут жить у Вас на рисунках. На следующих занятиях можно придумать дом для Кляксы, истории что она делает. Пусть ребенок рисует семью Кляксы (здесь хорошо обсудить взаимоотношения в семье самого ребенка, особенно, если в них есть проблемы). Кляксы можно вырезать и использовать для кукольного театра.
 Если у ребёнка что-то не получается – не беда, ведь есть волшебная шапка-невидимка, надев которую любой герой может исчезнуть с доски (впитываем губкой капли), забирая таким образом проблемы и страхи ребёнка.

**Основные этапы работы:**

**1 этап:** свободная активность перед собственно творческим процессом – непосредственное переживание;

**2 этап:** процесс творческой работы –создание феномена, визуальное представление;

**3 этап:**дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интерционального видения;

 **4 этап:** вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

**Результаты работы по методике «Каплетерапия»**

* стабилизация эмоционального состояния детей, создание предпосылок для регуляции эмоциональных реакций;

• ощутимая социальная адаптация в группе, сверстников, уверенность в собственных силах, позитивное отношение к себе; облегчение процесса коммуникации со сверстниками и взрослыми;

 • преодоление коммуникативных барьеров и формирование психологических защит;

 • развитие мелкой моторики рук;

 • расширение словарного запаса.

  **-Давайте посмотрим видео.**

 -А теперь предлагаю приступить к **практической части.**

 -Кляксы бывают разные: страшные и милые, злые и добрые. Все зависит от фантазии художника.

**Послушайте стихотворение о кляксах.**

Замечательная клякса.

В каждой кляксе

Кто-то есть,

Если в кляксу

Пальцем влезть.

В этой кляксе –

Кот с хвостом,

Под хвостом –

Река с мостом,

Судоходная река

Для судов и судака.

На мосту –

Чудак с чудачкой.

Под мостом –

Судак с судачкой,

И плывут туда-сюда

Всевозможные суда:

Туда плывут с тудачками,

Сюда плывут с сюдачками,

Отражаются в реке

Судаки с чудачками,

Чудаки с судачками.

Этой кляксе - конец,

Надо сделать новую,

В ней - огромный дворец

И балкон с коровою!

 Сегодня мы с вами будем рисовать деревья. Для работы нам потребуется: краски, волшебная палочка в виде трубочки от коктейля, лист бумаги, вода и пипетка.

 Приступаем к волшебству. Делаем пипеткой небольшие пятна внизу листа. Чтобы капля бежала легче добавляем побольше воды. Дуть нужно снизу вверх, при этом можно поворачивать лист, или саму трубочку. Если не хватает краски, то ее можно добавить. Дерево готово. Нужно подождать, когда оно просохнет. Теперь можно рисовать цветочки или ягодки.

 **3 этап рассматривание.**

 Работа располагается в таком месте, где на нее было бы легко смотреть.

-Хорошо посмотрите на свою работу, сконцентрируйтесь на ней, и найдите то, что вы не видели раньше.

 **4 этап вербализация чувств (диагностический и терапевтический)**

 Важной завершающей частью процесса является интерпретация или вербальная оценка ребёнком своего рисунка. После того как ребёнок сказал, что он закончил работу, психолог просит его рассказать о рисунке (формы могут разные: просто рассказ о своих чувствах, описание, придумывание истории на тему рисунка, танец, стихотворение и т.д.). Мы будем сочинять сказку, используя алгоритм.

**Алгоритм составления сказки**

Жил–был…. Где (он)она жил(а)……?

 Каким был наш герой? Что он любил делать?

Чем занимался?

И был у него друг

Кто?…

Чем друг помогал герою?…

 Однажды наш герой отправился путешествовать. Куда?….

Для чего?

Зачем?

Но у героя был враг. Кто?

Как он вредил нашему герою?…

 Друг героя хотел ему помочь. Что он сделал?

 Какой волшебный предмет дал ему в помощь? Как это помогло герою?

Как был наказан враг? Чем все закончилось?

**Характеристики цвета**

**Синий цвет** - оказывает успокаивающее воздействие, помогает расслабиться, способствует снятию напряжения. Может использоваться при коррекции невротических реакций, беспокойства, повышенной возбудимости и агрессии.

**Зеленый** - успокаивает, способствует улучшению настроения, оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей и детей с ослабленным зрением. Может использоваться при коррекции повышенной возбудимости, тревожности, гиперактивности.

**Розовый** – оказывает тонизирующее воздействие при подавленном состоянии. Может использоваться при коррекции неусидчивости, невротических реакций, переутомлении.

**Желтый** - это цвет радости и в тоже время покоя, он способствует нейтрализации негативных действий. Может использоваться при коррекции гиперактивности, при формировании самоконтроля и для повышения самооценки.

**Красный** – активизирует человека, стимулирует многие психические процессы, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты. Однако изобилие красного цвета может спровоцировать раздражение. Красный цвет рекомендуют использовать при коррекции страхов, инертности и апатии.

**Фиолетовый** - оказывает угнетающее действие, снижает настроение, поэтому он используется как вспомогательный цвет.

**Коричневый** – способен вызывать чувство вины, соответственно тоже используется как вспомогательный.

**Черный** оказывает угнетающее действие, вызывает страх.

[**Дневник**](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.liveinternet.ru%2Fusers%2Fnazarevich%2Fblog%2F) **арт-терапии:**

 **Что делать?**

1. Устал – рисуй цветы,
2. Злой - рисуй линии,
3. Болит – лепи,
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами,
5. Грустно – рисуй радугу,
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей,
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку,
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки,
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами,
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры,
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты,
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины,
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги;
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы,
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи,
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет,
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветовые пятна,
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты,
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях– сделай коллаж,
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками,
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги,
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали,
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.