

Данилова Мария Валериевна, педагог-психолог МБДОУ
детский сад №1 «Звездочка»
«Рабочая программа. Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста»
(Профилактика тревожности).

Пояснительная записка.

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому и интеллектуальному здоровью детей и, зачастую, без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов являются в нашем детском саду частым основанием для обращения родителей к педагогу-психологу. И этим проблемам нужно уделять особое внимание.

Таким образом, критерием отбора для работы с детьми по данной программе является запрос родителей и результаты диагностик «Лесенка» (В.Г. Щур) и «Тест тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен).

Арт-терапия — это направление в психотерапии и психологической коррекции, в котором клиент решает свои психологические проблемы через процесс творчества. Важно понимать, что **арт-терапия — это не только рисование** (или изотерапия), а множество разных видов: драматерапия, библиотерапия, песочная терапия, куклотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, артлоготерапия, танцедвигательная терапия и т.д.

Когда ребенок занимается творчеством – он удовлетворяет свою потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Он начинает чувствовать себя спокойно и расслабленно. Психологическая защита в виде негативизма, замкнутости, демонстративности и агрессии уступает место творчеству и инициативности. Через творчество ребенок познает себя, свое «я»: «у меня есть способности», «я могу справиться с трудностями», «я становлюсь успешнее».

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность: Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми в развитие социально – коммуникативных навыков. Программа является эмоционально – развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к реализуемой в МБДОУ детский сад №1 «Звездочка», «От рождения до школы».

Цель программы:

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечь детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

Основные задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;

- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- выработать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Участники программы: дети 4 -7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю (20– 30 минут в зависимости от возраста воспитанников).

Сроки реализации программы: занятия проводятся 3 месяца с момента выявления у ребенка проблем, требующих психологической работы по данной программе.

Ожидаемые результаты:

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

Структура занятия

Этапы работы	Комментарий
Ритуал приветствия.	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности.	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.
Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия,	Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия).	
Рефлексия – оценка занятия (беседы).	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
Ритуал прощания.	По аналогии с ритуалом приветствия.

Введение и “разминка” (5 минут)
Этап творческой работы (15 минут)
Этап обсуждения (10 минут)
(В зависимости от возраста воспитанников)

Содержание программного материала Краткое описание направлений.

Мульттерапия - это арт-терапия. Она позволяет: облегчать кризисные состояния, преодолевать страхи, находить смысл жизни, наполнять творчеством и радостью жизнь ребенка, -бороться с различными невротическими расстройствами и многое-многое другое.

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Щадящая методика такой психотерапевтической практики позволяет успешно использовать изотерапию в работе не только с взрослыми, но и с маленькими детьми.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по-разному. Например, специалист-психолог предлагает клиенту обсудить трактовки сказки, или придумать сказку самостоятельно, или представить себя одним из персонажей, или инсценировать сказку. Эти и другие методы сказкотерапии выбираются в зависимости от конкретной психотерапевтической ситуации.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии консультируемый получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Игротерапия — вид психотерапии, в которой специально обученный игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Методы оценки: Для определения эффективности программы используются диагностики «Лесенка» (В.Г. Щур) и «Тест тревожности» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен). В конце проводится повторная диагностика эмоционально личностной сферы детей. Результаты сравниваются

Учебно-тематический план

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единой темы. Содержание каждого года основывается на трех тематических блоках.

№	Тема	Количество часов
1	Здравствуй это Я!	1 ч
2	Изотерапия «Каляка – маляка»	1 ч
3	Мульттерапия «Дождик».	1 ч
5	Песочная терапия «Маленькие волшебники – мы создаем мир».	1 ч
6	Изотерапия «Размываем обиду красками».	1 ч
7	Сказкотерапия «Остров счастья».	1 ч
8	Игротренинг «Плохо быть одному»	1 ч
9	Музыкатерапия «Самопрезентация».	1 ч
ИТОГО:		9 ч