

МБДОО «Детский сад №3 «Мюрючээнэ» с. Борогонцы»

**Методы арт - терапии как средство снижения
тревожности детей круглосуточной группы**

Выполнили: Бурцева Л.М.

Ефимова Х.В.

Саввинова П.А.

Борогонцы, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1.

1.1 Арт-терапия как вид психологической и педагогической деятельности

1.2 Особенности детей круглосуточной группы

1.3 Арт-терапия для снижения тревожности детей в круглосуточной группе

Глава 2.

2.1 Содержание арт-терапии

2.2 Практические методы исследования

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе родители хотят дать детям больше знаний. Но чрезмерное интеллектуальное развитие связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей.

Новизна опыта по применению арт-терапии заключается в подборе нетрадиционных методов и технологий, активизирующих творческое воображение и мышление дошкольников и гармонизирующих эмоционально-психологическое состояние детей.

Актуальность темы. Актуальность данного исследования заключается в использовании арт-терапии, в частности, изобразительной деятельности в рамках учебно-воспитательного процесса дошкольного учреждения с целью снижения тревожности и коррекции негативных эмоциональных состояний у детей - дошкольников.

Термином «арт-терапия» обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик.

Цель исследования: использовать арт-терапию как средство для снижения тревожности детей - дошкольников.

Объект исследования: эмоциональные состояния и их нарушения у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: психолого - педагогические условия для снижения тревожности детей - дошкольников средствами арт-терапии.

Гипотеза: арт-терапия как средство психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей дошкольного возраста средствами арт-терапии будет эффективной, если: в ходе психолого - педагогической деятельности созданы специфические условия: творческое взаимодействие,

безусловное принятие и понимание потребностей ребенка и используются специальные приемы, способствующие снятию эмоционального напряжения ребенка, его творческому самовыражению и рефлексии.

Основной вклад в изучение этой проблемы внесли педагоги - исследователи и практики дошкольного дела О.И. Соловьева, Т.А. Маркова, А. М. Бородич, В.В. Гербова и др. изучения словаря детей Г.А. Урунтаева, Ю.А.Афонькина Параллельно исследования вели и психологи – Л.С. Выготский, В.И. Ядэшко и др.

Базой исследования явилось МБДОУ детский сад «Мюрючээнэ» № 3 дети круглосуточной группы «Кун сарданалара»

Исследование проводится поэтапно, при этом на каждом этапе, в зависимости от его задач, применяются соответствующие методы исследования, теоретические методы, теоретический анализ психолого-педагогической литературы.

ГЛАВА 1.

1.1. Арт-терапия как вид психологической и педагогической деятельности

В переводе с английского языка «арт-терапия» – лечение изобразительным искусством. Искусство можно рассматривать как одно из средств самовыражения личности. Искусство развивает и воспитывает человека, позволяет ему разобраться в жизни и лучше понять самого себя. Оно способствует фиксации и передаче чувств и мыслей коммуникатора. Как средство опосредованного общения, искусство помогает нашему "Я" высвободиться и вступить в многосторонние и сложные взаимоотношения с другими людьми. Известно также, что искусство в свернутом виде транслирует как ценности конкретного общества, так и всемирные ценности, в то же время, язык искусства по-своему доступен и понятен каждому человеку, в особенности, если иметь в виду глубину его эмоционального проникновения. Именно поэтому методы воздействия на личность с помощью искусства очень эффективны.

Термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею Фрейда о том, что внутреннее "Я" человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он спонтанно рисует и лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах. Центральная фигура в арт-терапевтическом процессе -не пациент (как больной человек), а личность, стремящаяся к саморазвитию и расширению диапазона своих возможностей.

Арт-терапия в детском саду - это путь к психологическому здоровью ребенка. Разнообразные занятия искусством способствуют развитию творческих способностей ребенка, формированию у него правильного мировоззрения и позитивного мировосприятия. В процессе детского творчества, раскрывается внутренний мир ребенка.

Используя арт-терапию в работе с детьми, мы стремимся достичь следующих целей: формирование высокого жизненного тонуса и гармоничных отношений с окружающим миром, развития взаимопонимания между детьми, а также между ребенком и взрослыми. Мы учим ребенка самовыражению, умению управлять своими чувствами, переживаниями, эмоциями.

В конечном итоге использование метода арт-терапии способствует развитию мышления, логики, воображения, памяти, внимания, речи, мелкой моторики, творческих способностей, навыков успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, ну и, конечно же, отличному самочувствию ребенка.

Соприкасаясь с искусством в разных его проявлениях, ребенок избавляется от психических напряжений, стрессов, общение с прекрасным дает ему возможность успокоиться, научиться быть сосредоточенным, внимательным и жить в гармонии с самим собой, следовательно, намного легче и безболезненнее адаптироваться к новым условиям детского сада.

В процессе адаптации детей к детскому саду можно использовать игры с элементами **арт-терапии**. Эффективность воздействия этих упражнений, и игр на детей значительно повышается, если они сопровождаются музыкой и рисованием, в одной совместной деятельности сочетаются разные виды воздействия. В основе создания продуктов деятельности в процессе арттерапии лежит система побуждений, где основным является, выражение субъектом своих чувств, переживаний во внешней форме; стремление понять и разобраться в том, что происходит в своем внутреннем мире; удовлетворение потребности в общении с другими людьми через продукт своей деятельности; познание окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира (*в виде рисунков, историй, сказок, поделок*). Различные виды арт-терапии предоставляют возможность

самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.

1.2. Особенности детей круглосуточной группы

Несмотря на то, что в настоящее время количество групп круглосуточного пребывания детей в дошкольных образовательных учреждениях снизилось, потребность в них определенной категории населения продолжает быть актуальной. Группы круглосуточного пребывания детей дошкольного возраста создаются с целью большего удовлетворения запросов родителей, оказания помощи семье в развитии детей, для оказания помощи родителям, нуждающимся в присмотре за детьми в круглосуточном режиме, содействия социальной адаптации детей, а также их развитию и воспитанию в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 [5].

В таких группах дети находятся в условиях определенной социальной ограниченности, частичной материнской депривации, что требует особой работы педагогического коллектива, чтобы ребенок вырос инициативным, самостоятельным, доброжелательным, любознательным, уверенным в своих силах, полноценным во всех смыслах. Соответственно остается актуальной необходимость особых форм работы с детьми из круглосуточных групп, отличных от форм работы с детьми из групп с дневным пребыванием для осуществления эффективного развития и воспитания ребенка.

В рамках имеющихся в данной области исследований необходимость психолого- педагогического сопровождения и поддержки детей таких групп и их семей выявлена и обоснована.

Взаимодействие в диаде «педагог-ребенок» предполагает организацию образовательного процесса с учетом возрастных, психофизических

особенностей детей, их склонностей, способностей, интересов, потребностей и направлено на сохранение и укрепление здоровья, интеллектуально-личностное развитие каждого ребенка. Для выполнения задачи всестороннего развития воспитателями создаются условия, направленные на обогащение детской деятельности, проводятся целевые прогулки, наблюдения, игры, организовывается разнообразная самостоятельная деятельность детей в соответствии с режимом дня.

Анализ подходов к пониманию социально-педагогического сопровождения показал, что данный феномен представляет собой многостороннее явление, включающее в себя социальный, педагогический, медицинский, психологический, юридический и экономический компоненты. Организация социально-педагогического сопровождения детей в группах с круглосуточным пребыванием предусматривает создание специальных социально-педагогических и психологических условий для полноценного развития ребенка в различных видах деятельности в рамках исполнения нормативно-законодательных актов РФ всех уровней.

Анализ нормативно-правовой документации показал, что существуют особенности в организации питания, ночного сна детей, ежедневного осмотра медицинскими работниками, комплектации по возрастному принципу, создании комфортной психологической атмосферы, осуществлении индивидуального подхода к детям. Особого внимания требует подбор персонала: воспитателей и ночных нянь. Нужен подбор опытных педагогов, умеющих установить контакт с каждым ребенком, вовремя уделить ему внимание, расположить к себе, завоевать доверие. Особого внимания требуют дети в периоде адаптации (недавно пришли из дома), им особенно нужна теплота, забота и внимание воспитателя. В работе воспитателя и ночной няни должна быть полная согласованность в передаче детей, информировании о состоянии ребенка, о ночном сне. Также

желательно, чтобы уход одного из них и приход другого были, по возможности, малозаметны для детей. Одна из рекомендаций, - составлять график работы воспитателей так, чтобы в конце недели и в понедельник передавал детей родителям и принимал их один и тот же воспитатель. Особо важное значение приобретает индивидуальный подход в воспитании детей. Так как в круглосуточной группе впечатления детей от окружающей жизни ограничены, соответственно, деятельность педагогов должна быть направлена на расширение кругозора детей, их интересов посредством организации прогулок, экскурсий, наблюдений в природе, разнообразных игр и самостоятельной деятельности детей. В круглосуточной группе необходимо особое заполнение вечернего времени, детям должна быть дана возможность заняться любимым делом, например, рисованием, конструированием, лепкой, игрой и т. д. Определенное место в вечернее время должно отводиться слушанию музыки, чтению художественной литературы и т. д. Также необходимо тесное взаимодействие педагога с родителями детей в целях выявления психофизиологических особенностей детей (аппетит, пищевые предпочтения, состояние здоровья, сон), привычек, особых нужд [3].

Воспитанники из группы дневного пребывания ведут себя спокойнее, уравновешеннее. В то время как дети из группы круглосуточного пребывания беспокойные, неуверенные, тревожные, наблюдаются резкие смены настроения и т. п.

Трудности у воспитателей возникают с частой сменой настроения у детей группы круглосуточного пребывания в ДОУ, но каждый воспитатель ищет индивидуальный подход к каждому ребенку.

Дети в возрасте 3-4-х лет часто задают такие повторяющиеся вопросы как: «Когда придет моя мама?», «Почему мама не приходит?». Дети в возрасте 5-6-ти лет, которые знают, что их забирают по пятницам, могут

задавать в течение всей недели вопрос «А сегодня пятница?», «Когда будет пятница?». Раздражение у воспитателей бывает после того, как ребенок постоянно задает один и тот же вопрос и ответ воспитателя расстраивает ребенка. Настроение воспитателей тоже снижается, у них возникает чувство беспомощности.

Воспитатели признались, что нередко чувствуют злость на родителей, и, как следствие, вину и стыд за то, что испытывают эту злость. Воспитатели осуждают тех родителей, которые реально имеют возможность перевести ребенка с круглосуточного пребывания на дневное, но не хотят этого делать. В итоге воспитатели остаются один на один с этими «мешающими» эффективной работе и комфортному состоянию чувствами, стыдятся их. В таких ситуациях смог бы помочь педагог-психолог, но данный специалист отсутствует в дошкольном учреждении.

Воспитатели отмечают изменения в поведении детей в вечернее время, когда за другими ребятами начинают приходить их родители и забирать их домой. Дети, которых не забирают, начинают бежать в раздевалку, обнимать чужих родителей и спрашивать у них, когда их родители их заберут. Иногда воспитанники просто идут в раздевалку и сидят там в ожидании своих родителей. Нередко во время прихода чужих родителей за своими детьми ребята из группы круглосуточного пребывания начинают плакать.

Основные методы и формы работы, которые используют воспитатели в организации работы с детьми в группах с круглосуточным пребыванием: групповые и индивидуальные беседы; игровые методы.

Помимо неблагоприятного эмоционального фона у детей, воспитатели отмечают трудности в общении со сверстниками. В беседе воспитатель говорит что: «Дети из группы с круглосуточным пребыванием менее контактны, чем дети дневной группы, очень ранимы, часто обижаются, расстраиваются из-за мелочей, некоторые предпочитают играть одни».

Как правило, проблемы с родителями таких детей возникают редко, они охотно идут на контакт с педагогами дошкольного учреждения. Воспитатели применяют следующие формы и методы работы с родителями: информационные папки-передвижки, информационные стенды; индивидуальные беседы; консультации; анкетирование. В беседе воспитатели отметили, что нуждаются в методической помощи в разработке занятий с детьми круглосуточной группы в целях регуляции их психоэмоционального состояния, тревожности, эмоциональной неустойчивости и пр.

1.3. Арт - терапия для снижения тревожности в круглосуточной группе

Наш проект основан на применении арт-терапии, как одном из методов психологической работы, использующем возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии. Ведь почти каждый ребенок способен выразить свои чувства и свое состояние в рисовании, в движении, в творчестве в целом. А для некоторых детей – это, фактически, единственный способ дать миру знать о себе. В творчестве воплощаются чувства, страхи, ожидания, конфликты и примирения. Возможности ребенка, реализуемые в процессе творческой деятельности, - это его развитие, способ раскрытия его потенциала, возможность преодолеть ограничения, связанные с особенностями здоровья. Такая деятельность обладает достаточным количеством ресурсов для эмоционального раскрепощения детей. Когда ребенок занимается творчеством, он изобретает новые и новые способы выражения своих эмоций. И, бессознательно, новые и новые способы общения с миром.

Создавая насыщенную творческую арт-среду вокруг этих детей, мы надеемся не упустить любую возможность для малейшего толчка в развитии, выстраивая атмосферу позитивной мотивации, достижений, а также эмоциональной. Инициация резервных возможностей детей, активизация и обогащение предшествующего художественного опыта, развитие эмоциональной сферы, адаптация и развитие навыков социализации с помощью средств художественной деятельности.

На пути к этой цели перед нами выстраиваются определенные задачи:

- Создание оптимальных условий для психологического благополучия, самореализации, самовыражения детей с помощью творчества.
- Формирование мотивации к различным видам художественной деятельности.
- Формирование художественно-познавательной потребности детей через активное участие в творческих видах деятельности.
- Развитие навыков социализации путем группового взаимодействия с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Формирование и коррекция сенсорного восприятия в условиях групповой и индивидуальной творческой деятельности (Цвета, формы, величины, пространственные и временные представления).
- Формирование положительной самооценки и мотивации на успех за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком с ОВЗ.

Для решения этих задач хорошо подходит объединение знаний, опыта и пересечения деятельности педагога ИЗО и педагога психолога. Психолог может диагностировать и наметить основные индивидуальные проблемы в развитии каждого ребенка, а также сильные стороны, на которые можно опираться в деятельности, а педагог ИЗО обладает необходимой копилкой средств и умений, чтобы помочь и направить эту деятельность в нужное русло.

Среди причин повышенной тревожности у детей дошкольного возраста можно выделить:

- бесконтрольный просмотр ТВ. По утверждению психологов и психотерапевтов, маленькие дети чаще всего боятся какого-нибудь пугающего персонажа из мультфильма.
- сильный испуг (встреча с животным, нападение злодея, происшествие на воде, пожар или наводнение, военные действия и т. п.). Пережив такое, дошкольники могут вести себя неадекватно.
- неблагоприятная атмосфера в семье (ссоры, крики, конфликты и пр.). У детей из таких семей могут возникать психосоматические симптомы (учащённое сердцебиение, проблемы с дыханием и пр.), приводящие к разного рода заболеваниям.

«Полезно знать. Напряжённый социально-психологический климат в семье порождает повышенную тревожность ребёнка. Дети, которые чувствуют, что их не любят, вырастают тревожными, беспокойными, неуверенными в себе людьми». Недружелюбная атмосфера в ДОУ. Иногда причиной детской тревожности может стать поведение воспитателя в детском саду: угрозы, наказания и т. д. Ребёнок, постоянно слышащий крик, не может нормально развиваться, так как его нервная система находится в напряжении, что и проявляется в эмоциональной неуравновешенности.

Насмешки сверстников. Малыши чувствуют униженными, если сверстникам удаётся потешаться над ними.

Тревожное поведение взрослых. Дети берут пример с того, как ведут себя близкие взрослые.

Слишком высокие требования взрослых, которые малыш не в силах выполнить. Авторитарность родителей. Властность родителей порождает страх.

Разность во взглядах воспитания в семье. Сложно соответствовать, когда один родитель запрещает, а другой разрешает. Тогда возникает беспокойство, что один из родителей не одобрит поведение, какой-либо поступок.

Ожидание неприятностей. Дети боятся родителей, когда знают, что от них ничего хорошего нельзя ждать (в случаях с пьянством, приступами жестокости, а то и просто плохим настроением взрослых).

Глава 2.

2.1. Содержание арт-терапии

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В основе изобразительной арт-терапии лежит особая «сигнальная цветовая система», согласно которой посредством цвета участник технологии сигнализирует о своем эмоциональном состоянии. Изобразительная арт-терапия, это с одной стороны - метод художественной рефлексии; с другой стороны - технология, позволяющая раскрыть художественные способности человека в любом возрасте, и чем раньше, тем лучше; а с третьей стороны - арт-педагогический метод, с помощью которого можно корректировать ощущения, которые испытывает каждый от работы: что мешало рисовать, а что помогало; какая из работ особенно нравится и почему; как изменилось ваше внутреннее состояние после рисования и т.д.

Процесс и результат рисования анализируется по следующим параметрам: скорость заполнения листа, характер линий и форм, изображенных на рисунке, и преобладающие цветовые тона. Например, темные цвета могут быть отголоском внутренних проблем человека. Яркие краски выражают творческое начало, позитивное эмоциональное состояние; преобладание пастельных тонов свидетельствует о чувствительности человека. Цвета, их расположение, игра красок - это свой особый, индивидуальный язык, здесь нет никаких установленных правил, это скорее рисунок души, отражающий ее состояние, поэтому чем светлее, ярче, «веселее» рисунок, тем светлее душа, тем чище «человеческое начало» в человеке, и наоборот. Изобразительная арт-терапия включает в себя изотворчество, дополнительное рисование, свободное, коммуникативное и совместное рисование. Занятия проводятся как индивидуально, так и в группе.

1. Изотворчество. Для проведения такого занятия необходимо подготовить краски, музыкальные аудиозаписи и листы бумаги. Сначала для каждого участника заготавливается по одному отдельному листу, а на последующих занятиях - один лист на двоих, на четверых, на восьмерых и т.д. (каждый раз с увеличением группы увеличиваются и размеры листа, на котором рисуют все вместе, без границ учета «своего» рисунка и без слов, общаясь только с помощью красок). Перед началом рисования ведущий проводит определенный психологический настрой, и затем все участники начинают рисовать, ничего не планируя, спонтанно, - в рисунке не должно быть никакого реализма. Это должна быть абстракция, выражающая то, что участники занятия почувствовали во время психологического настроя. Участник старается рисовать, ни о чем не думая и не спрашивая себя: «Что бы это значило, для чего это, что это означает» и т.п. После окончания рисования обязательно проводится рефлексия:

2. Свободное рисование - каждый рисует что хочет на заданную тему. Рисунки выполняются индивидуально, но разговор по окончании работы происходит в группе. На рисование выделяется примерно 30 минут, затем работы вывешиваются и начинается беседа. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом автор.

3. Коммуникативное рисование - группа делится на пары, у каждой из них свой лист бумаги, на котором совместно выполняется рисунок на определенную тему. При этом, как правило, вербальные контакты исключаются, участники общаются между собой с помощью образов, красок, линий. После окончания рисования педагог проводит беседу с детьми. При этом анализируются не художественные достоинства работ, а те мысли и чувства, которые возникли у детей в процессе рисования, а также отношения, сложившиеся между ними в ходе работы.

4. Совместное рисование - несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе. По окончании работы анализируется участие в ней каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими детьми в процессе рисования. Педагог анализирует, наблюдая за ходом работы, как каждый ребенок выстраивает отношения с другими детьми, как он начинает рисовать, сколько места на листе занимает и т.д. Затем возможна консультация психолога о стиле взаимоотношений ребенка в группе и о той позиции, которую он занимает по отношению к другим детям и к себе.

5. Дополнительное рисование - каждый ребенок, начав рисовать на своем листе, посылает затем свой рисунок по кругу, а его сосед продолжает этот рисунок, внося в него что-то свое и передавая дальше по цепочке. Таким образом, каждый участник вносит свои дополнения в рисунки других детей. Затем каждый из участников рассказывает, что он хотел нарисовать и что получилось в результате общей работы. Особый интерес представляют расхождения в понимании и интерпретации рисунка детской группой и самим автором. Расхождения могут быть обусловлены как наличием в

рисунке неосознаваемых автором элементов, так и проекцией на этот рисунок проблем других детей.

Способы работы с готовыми рисунками:

1. Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и индивидуального содержания.
2. Анализ каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о том, что им нравится в этом рисунке, а что они бы изменили).

В целом изобразительная арт-терапия способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса. В интерпретации рисунков внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, формы, композицию, размеры, повторяющиеся в различных рисунках одного ребенка специфические особенности. В изотерапии находит отражение непосредственное восприятие ребенком той или иной ситуации, различные переживания, часто не осознаваемые и невербализуемые.

Для правильной интерпретации рисунков детей необходимо учитывать следующие условия:

- уровень развития изобразительной деятельности ребенка, для чего необходимо просмотреть рисунки, выполненные им ранее;
- особенности самого процесса рисования (выбор содержания, соответствующего теме; сохранение темы на протяжении процесса рисования или ее трансформация);
- последовательность изображений как проявление гиперактивности.

При анализе рисунков уровень изобразительных умений во внимание не принимается. Речь должна идти лишь о том, как с помощью художественных средств (цвета, формы, размера и т.д.) передаются эмоциональные переживания ребенка.

Существуют различные цвето-рисуночные диагностические тесты (например цвето-рисуночный тест, разработанный А. О. Прохоровым и Г.Н.

Генинг). В рисунках и цвете дети выражают то, что им трудно сказать словами в силу недостаточного развития самосознания, рефлексии и способности к идентификации. Кроме того, вследствие привлекательности и естественности задания, эта методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта с ребенком.

Особенностью изотерапии в работе с детьми с задержкой психического развития является то, что изотерапия используется для создания положительной мотивации, помогает преодолеть страхи детей перед трудностями, помогает создать ситуацию успеха, а также воспитывает чувство взаимопомощи, взаимовыручки, помогает детям развивать фантазию, используя различные цветовые гаммы, различные материалы для работы. Изотерапия имеет огромное коррекционное значение при развитии мелкой моторики пальцев рук, участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений.

Музыкотерапия

Музыкальная арт-терапия основана на процессе слушания музыки и музицирования. Она основана на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Еще в 19 веке ученые установили, что эмоции вызывают изменения пульса дыхания, скорости реакции, мускульной силы и т. д. Известно, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций ослабевает иммунитет человека, в результате - он чаще болеет. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции и, соответственно, разные биохимические процессы. Так, мажорная музыка обычно вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью, печалью. Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания,

может способствовать активизации физиологических процессов и вызывать активное состояние.

Кроме тональности на слушателя оказывает мощное воздействие темп, ритм и динамика музыкального произведения.

Специально подобранные музыкальные произведения позволяют учителю дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребенка.

Средства музыкальной арт-терапии способствуют гармонизации личности с природной и социальной средой. Причины этого в том, что музыка имеет такие фундаментальные начала всего живого, как ритм и звук. С помощью музыки можно учить ребенка чувствовать ритмы природы и человеческой жизни, ощущать многообразие звуков и созвучий окружающего мира, представлять своеобразие собственных биоритмов, выявлять характерные особенности звучания своего голоса, а через него - своей неповторимой индивидуальности.

Установлено, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический[18]. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка.

Рекомендуется использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.), при слабой мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия

стресса или, напротив, активизации эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также записей шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.).

Одной из составных частей музыкальной арт-терапии являются вокальные и дыхательные тренинги. Основной целью вокального развития является повышение адаптационных и резервных возможностей человеческого организма. И, конечно же, трудно переоценить значение пения как явления художественного и как средства самовыражения личности. Общеизвестно и о положительном воздействии пения на психоэмоциональный фон человеческого организма.

Восприятие музыки человеком представляет собой процесс раскодирования слушателем чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором и воспроизведенных исполнителем. Как бы живущая в музыке душа композитора вступает в своеобразный диалог с душой слушателя и таким образом эмоциональный опыт прошлых поколений передается последующим. Но то, что слышат все музыку по-разному, объясняется тем, что внутренний мир каждого человека различен. Эффект производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого музыкального произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, какие были условия его воспитания, и как складывался его музыкальный опыт.

В принципе нет ограничений для восприятия музыки всеми людьми, но дошкольный возраст является интенсивным периодом развития. Восприятие музыки может происходить на подсознательном или сознательном уровне.

Занятия с детьми по восприятию музыки направлены на моделирование у них положительного эмоционального состояния. Процесс восприятия ребенком музыки происходит совместно с педагогом, который помогает ему «шагнуть» из реальной жизни в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов и настроений. В небольшом, предваряющем слушание

рассказе педагог настраивает ребенка на восприятие определенной образной музыкальной картинки, затем мелодия как бы уводит ребенка от отрицательных переживаний, раскрывает ему красоту природы и мира. После прослушивания педагог в беседе (анализе произведения) с детьми выясняет, что они «видели», чувствовали, «делали» в воображаемом путешествии, какую картинку они могут нарисовать словами, описать. Такое восприятие музыки обеспечивает снятие напряжения, улучшает психоэмоциональное состояние детей.

Слушание музыки применяется как в индивидуальной, так и в групповой формах работы. Каждая из этих форм может быть представлена в трех видах музыкотерапии: рецептивной, активной и интегративной[19] .

Рецептивное восприятие музыки основано на связи музыки и движения. В языке жеста, мимики, позах, движении всегда отражается внутреннее эмоциональное состояние ребенка. Ритмические движения выступают в роли средства невербального общения и разрядки эмоционального напряжения.

Традиционная форма работы, основанная на пассивном восприятии музыки, во-первых, как катализатора эмоциональных процессов, во-вторых, как музыкального фона во время рисования, а в-третьих, как средства релаксации, усиливающего вовлеченность слушателя в процесс работы.

II. Активная работа с образами музыки включает в себя:

- 1) упражнения на самосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием);
- 2) свободный танец под музыку, который дает возможность самовыражения, двигательного раскрепощения;
- 3) зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая, в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками;

4) музыкальные зарисовки – индивидуальные импровизации на какую-либо тему («Мое состояние», например). Это способствует раскрепощению ребенка, обогащает его невербальное самовыражение;

5) диалоги на инструментах, в процессе которых дети общаются друг с другом с помощью музыкальных инструментов, что способствует их взаимопониманию, улучшает модели поведения;

б) «живую музыку», когда одну и ту же мелодию выполняют в разных манерах (например, колыбельную – то решительно, то испуганно, то радостно и т.д.).

Цель восприятия музыки: гармонизация личности ребенка, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов средствами музыкального искусства.

Задачи:

- регуляция (повышение или понижение) эмоционального тонуса ребенка;
- снятие психоэмоционального возбуждения;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- формирование оптимистического, жизнеутверждающего мироощущения;
- развитие общения со сверстниками;
- развитие умения передавать свое настроение через музыку, движение, цвет;
- выход из психотравмирующей ребенка ситуации посредством восприятия музыки;
- моделирование положительного состояния (катарсиса).

Ребёнок должен научиться целостно проживать художественный образ в разных видах искусства: зрением и слухом, кончиками пальцев и всем существом. Если дети научатся воспринимать музыку с любовью и вдохновением, то в каждом из них неожиданно откроются скрытые природные таланты и способности. Истинная красота музыки заключается не столько в самих тембрах и переливах звучания, сколько в возможности пережить, при помощи музыки, своё единство с природой, с другими

людьми, со своим народом и со всем человечеством в целом, и через переживание этого единства обрести в себе самую желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье.

Сказкотерапия

Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Этот метод особенно эффективен в работе с детьми с задержкой психического развития, так как позволяет ребёнку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть пути их решения.

Сказка для ребёнка – особая реальность, которая позволяет ему раздвигать рамки обычной жизни и столкнуться со сложными явлениями и чувствами в доступной для понимания ребёнком форме.

Когда ребёнок слушает сказку, он соединяет с образами сказки свой жизненный опыт, относящийся сразу к нескольким уровням. Именно это проецирование эмоций и переживаний в сюжет, привязка личного опыта к стандартным образам сказки обеспечивает глубокий эффект воздействия сказочных сюжетов на личность, душу ребёнка.

Описано три уровня глубины восприятия человеком сказки:[22]

1. События сказки задевают эмоции, герои и их отношения между собой проецируются на обычную жизнь, ситуация кажется похожей и узнаваемой по ассоциации;
2. Сказка напоминает о важных социальных и моральных нормах в жизни, в отношениях между людьми, о том, что такое «хорошо» и «плохо»;
3. Сказка задевает глубинные механизмы подсознания, сохранившиеся архаичные элементы, часто непривычные для разума.

Работа со сказочными сюжетами дает богатые возможности для организации групповых занятий с детьми или взаимодействия с ребенком

индивидуально. Сказка дает возможность использовать игровые и диалоговые методы коррекции ребенка.

Многие специалисты в области сказкотерапии отмечают, что сказка так же многогранна, как и жизнь. Именно это делает сказку эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством, что дает возможность эффективно использовать этот метод в работе с детьми с задержкой психического развития.

Неоценимую роль оказывает и работа с родителями, при контакте с которыми педагог может очень много сделать в своей плодотворной работе по развитию, воспитанию и обучению детей с задержкой психического развития. Ведь семья – основа всей нашей жизни, и если в семье между родителями и детьми (и педагогом или психологом) будет взаимопонимание, то отличные результаты не заставят себя долго ждать.

Таким образом, изучив литературу, в которой описываются методы арт-терапии, используемые в работе с детьми с задержкой психического развития, можно сделать следующие выводы:

Таким образом, процесс развития речи ребенка дошкольного возраста – процесс сложный и многоплановый и для успешной его реализации необходима совокупность всех компонентов, которые влияют на качество и содержательную сторону речи. Одним из таких средств является художественная литература.

2.2. Практические методы исследования

В начале исследования уровень тревожности у детей был диагностирован совместно с педагогами-психологами по методике – тесту Р.Тэмпл, В.Амен, М.Дорки «Выбери нужное лицо». В итоге были выявлены следующие результаты:

Уровень тревожности	В начале учебного года	В конце учебного года
Высокий	46%	84%
Средний	42%	16%
Низкий	15%	-

По итогам диагностики для снижения у детей тревожности мы начали работу по трем видам арт - терапии: изотерапия, музыкотерапия и сказкотерапия. Наблюдается динамика снижения тревожности детей круглосуточной группы. В конце учебного года у детей уровень тревожности заметно снизился. Как показала практика данные виды арт – терапии хорошо влияют на эмоциональное состояние у детей круглосуточной группы. В будущем планируем дальше расширять и работать по этой методике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Арт терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технология, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы.

В результативности и несомненной пользе применение арт терапевтических приемов в работе с детьми убеждает следующее:

- устанавливается тесный психологический контакт всех членов процесса, появляется демократизм отношений;
- у ребенка появляется чувство значимости, повышается самооценка;
- воспитывается чувство коллективизма;

- отмечается высокая степень активизации самостоятельной работы каждого ребенка (даже робкие включаются в работу);
- на занятиях применяется индивидуальный подход к каждому ребенку;
- создается комфортный психологический климат в группе: доброжелательность, открытость, откровенность, выслушиваются мнения каждого;
- стимулируется творческий подход, рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- идет развитие коммуникативных навыков; умение четко и емко излагать свои мысли;
- уменьшается чувство тревожности, повышается уровень внимания, снимается излишняя агрессивность.

Как оказалось, это превосходный метод работы с детьми с различными способностями, в группах со смешанным уровнем развития, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым. Этот метод может быть применен для развития навыков общения и является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе. Его можно использовать для развития групповой сплоченности, он может помочь ребенку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аметова Л.А. «Формирование арт- терапевтической культуры старших школьников. Сам себе арт терапевт». М., 2003.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - В кн.: Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 2004
3. Выготский В.В. «Психология искусства - М., 1965
4. Зеньковский В.В. «Психология детства» - М., 2000
5. Зинкевич - Евстегнеева Т.Д. «Путь к волшебству, Теория и практика арт терапии». СПб.: Златоуст, 2005

6. Копытин А.И. Арт терапия детей и подростков. -М.: «Когито - центр», 2010
7. Короткова Л.Д «Арт терапия для дошкольников и младшего дошкольного возраста СПб.: Речь - 2001
8. Лебедева Л.Д. Практика арт терапии: подходы, диагностика, система занятий. -СПб.: Речь 2008
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: «Класс» 2005
10. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб 2007