



БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ

А.А. Воронова

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

На книги этой серии
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)
можно подписаться на почте по каталогам:
«Урал-Пресс» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Арт-терапия в работе воспитателей и педагогов-психологов

Технология составления программы коррекционно-развивающей работы для детей с эмоциональными проблемами

Цели:

- обучение тому, как ребенку справляться с эмоциональными проблемами;
- навыкам самоанализа, саморегуляции и самоконтроля;
- содействие развитию общения и творческого потенциала личности ребенка.

Этап 1. Выявление детей с эмоциональными проблемами. (Наблюдение за поведением детей.)

Этап 2. Определение причин эмоциональных нарушений. Диагностическая беседа с родителями, педагогами, специалистами. Для дальнейшей работы с ребенком предложите родителям заполнить анкету и проведите с ними проективное интервью*.

Этап 3. Включить ребенка в программу коррекционно-развивающих занятий (индивидуальных или групповых) в зависимости от характера эмоциональных проблем. Определить расписание дополнительных занятий с ребенком. Рекомендуется — 1 занятие (30 мин) один раз в неделю.

Этап 4. Состоит из двух занятий. Диагностика актуального эмоционального статуса ребенка. Проведение проективных методик для составления его психологического профиля. На этом этапе специалист обозначает те качества личности ребенка, которые необходимо развивать в ходе дальнейших занятий.

Этап 5. Провести 10 занятий с применением методов арт-терапии: игровой, рисуночной, музыкотерапии, песочной, сказкотерапии для преодоления эмоциональных проблем и развития эмоционально-волевой сферы ребенка.

* Анкета и вопросы интервью представлены в Приложении данного методического пособия.

Этап 6. Завершающий. Два занятия, направленные на закрепление полученных навыков.

Этап 7. Обсуждение с родителями результатов проведенных занятий. Дать рекомендации для родителей. Рассмотреть варианты дальнейшей работы по эмоциональным проблемам ребенка.

Описание структуры группового занятия по арт-терапии

Количество участников в группе: 5—7 чел.

Продолжительность одного занятия — 30 мин.

В основной части каждого занятия можно предлагать различные упражнения из предложенных ниже в зависимости от тех задач, которые ставит перед собой воспитатель для развития тех или иных качеств своих воспитанников.

Цель: помощь детям в установлении эмоционального контакта, эффективного взаимодействия друг с другом.

Оборудование: лист ватмана, цветные карандаши, мелки (по количеству детей).

* * *

Первая часть. Приветствие; длится 3—5 мин в зависимости от количества участников.

Дети и педагог* сидят в кругу.

Каждому ребенку предлагается назвать свое имя, а группа придумывает какое-то позитивное качество, которое подходит данному ребенку. Например: «Здравствуйте, я — Максим». Группа: «Ты — Максим. Ты веселый!» или «Ты спортивный!», «Добрый» и т.д.

Если дети затрудняются, педагог помогает и предлагает свои варианты. В дальнейшем такое приветствие становится ритуалом начала занятия и позитивного настроения.

Вторая часть. Музыкальная разминка; длится 5 мин.

Педагог предлагает одному из детей быть ведущим. Обязательное условие: на каждом занятии — новый ведущий. Он встает и под музыку дирижирует. Остальные участники группы должны повторять его движения руками. Смысл данного упражнения — синхронизировать действия, помочь детям настроиться «на одну волну».

После того как будет выключена музыка, детям предлагается обсудить, кому было просто следовать за движениями дирижера, какие были сложности и т.п.

* Занятие может проводить воспитатель или педагог-психолог.

Третья часть. Основная, длится 15 мин. На листе ватмана, разложенного на полу, педагог рисует какой-либо ландшафт. (Этот рисунок лучше сделать заранее, можно символически изобразить поле, лес, проселочную дорогу, речку или ручей.) Детям предлагается нарисовать свои дома на этом ландшафте. Каждый ребенок рисует свой дом и располагает там, где ему удобно, где он считает нужным. Задача педагога — помочь детям взаимодействовать, договариваться, не нарушать территорию друг друга. По завершении коллективного рисунка важно обсудить с каждым участником группы, что он хотел бы добавить или исправить в получившемся коллективном рисунке. Задача — найти свое символическое «место» на рисунке, которое отражает психологические границы ребенка. Предложить детям пойти друг к другу в гости в этом виртуальном пространстве. Обсудить, что интересного они могут найти в домах своих друзей.

Четвертая часть. Завершение занятия, длительность — 5 мин. Дети должны ответить на вопросы: что мне больше всего понравилось на занятии? В какой дом, изображенный на коллективном рисунке, хочется заглянуть в гости? Если к нам придут гости, как лучше развлекать их?

В завершение занятия все благодарят друг друга и аплодируют.

Пример группового занятия

Цель: развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе при общении.

Оборудование: аудиозапись музыки марша (по выбору педагога), шаблон из картона, по форме напоминающий герб, разделенный на три части (два раздела сверху и один — внизу) (по количеству детей).

Правила в группе называются «Правила трех “НЕ”: НЕ драться; НЕ кусаться; НЕ обзывать. Эти правила можно символически обозначить на доске и при необходимости напоминать. Также можно сделать карточки и каждый раз, когда ребенок нарушает одно из правил, показывать ему соответствующую карточку. (Как в футболе, когда судья показывает игрокам красную или желтую карточку.)

Можно: быть активными, задавать вопросы (только по очереди), слушать других; рисовать, лепить, танцевать, сочинять истории, фантазировать, играть.

Нужно: договариваться, спрашивать у других детей, что им интересно делать, и потом предлагать свои игры.

Важно: поощрять творческую активность детей. Не давать оценку, поддерживать инициативу.

* * *

Приветствие (длительность — 5 мин). Я ... (*ребенок называет свое имя*) и качество (*веселый, быстрый, шустрый, смелый* и т.п.).

Группа повторяет имя и качество, которое на этом занятии хочет развивать ребенок.

Разминка (длительность — 5 мин). Дети вместе с педагогом маршируют под музыку, в это время все вместе обсуждают и принимают правила работы в группе.

Упражнение «Герб»

Предварительно педагог рассказывает, что значит слово герб, для чего его создают, каким он может быть. Также педагог объясняет, что такое жизненный девиз, для чего он нужен. (Длительность — 5 мин.)

Педагог раздает детям шаблоны герба и предлагает каждому ребенку в верхнем разделе слева символически изобразить те качества, которыми он может гордиться, справа нарисовать то, к чему он стремится, а в нижней части герба написать девиз. Например: «Только вперед!», «Знание — сила», «К новым вершинам!» и т.д.

С написанием девиза может помочь педагог, но идею и смысл должен сформулировать ребенок. (На выполнение задания отводится 15 мин.)

После выполнения этого задания проводится обсуждение. (Длительность — 5 мин). Педагог задает детям вопросы.

- Что нового я узнал на занятии?
- Для чего нужен герб?
- Как он может мне помочь преодолеть волнение и страх?
- Какие качества я могу развивать?
- Как мой девиз помогает мне справляться с трудностями?

Подведение итогов занятия (длительность — 5 мин). Обсуждение, что было интересным на занятии, и чему хотелось бы уделить внимание на следующем. Когда все дети выскажутся, педагог дает рекомендации для родителей. (Длительность — 5 мин.)

Арт-терапевтические упражнения для дошкольников. Рекомендации воспитателям и родителям

Важно:

- прежде всего педагог ориентируется на то, что предлагает сам ребенок, следует за его фантазией;

- чтобы направлять ребенка, педагог задает ему вопросы: как ты считаешь, на что это похоже? Что бы ты хотел изменить в этом рисунке, композиции, истории?;
- творческая атмосфера на занятиях предполагает, что педагог не дает шаблонных решений, а помогает ребенку самому найти способ самовыражения.

Упражнение «Карточки метафор»

Цели:

- развитие коммуникативных компетенций ребенка с помощью метафор;
- определение, с кем ребенок идентифицирует себя.

Оборудование: карточки размером 10×15 см (×3), цветные карандаши или мелки (по количеству детей).

Примечание. Упражнение развивает образное мышление, способствует развитию воображения и творческой активности.

* * *

Педагог дает каждому ребенку по 3 пустые карточки и задает следующие вопросы: если бы ты был сказочным персонажем, то каким? Если бы ты был режиссером, кто был бы главным героем твоего фильма или мультфильма? Если бы ты был артистом, какую роль хотел бы сыграть?

Ребенок должен на каждой карточке символически изобразить ответы на вопросы (1 карточка = 1 вопрос). Затем ребенок показывает, что он изобразил на карточках и разъясняет каждую. После этого отвечает на вопросы проективного интервью.

1. Как этот сказочный персонаж может отстаивать свою точку зрения? Будет ли он спорить со взрослыми? Как он будет убеждать своих сверстников?

2. Как герой фильма или мультфильма будет вести себя во время конфликта?

3. В чем преимущества той роли, которую ты придумал?

Упражнение «Мои преимущества, что я умею делать лучше всего»

Цель: повышение уровня самооценки.

Примечание. Упражнение способствует личностному развитию и изменению жизненного сценария.

* * *

Педагог. Как показывает практика, многим взрослым людям трудно назвать свои преимущества. Считается, что про это говорить не стоит, надо указывать только на недостатки. Мы умеем быть самокритичными, но совсем не умеем опираться на свои сильные стороны, в то время как благодаря именно сильным сторонам мы можем развиваться и двигаться вперед.

В беседе педагог предлагает ребенку перечислить те качества или умения, которые ему нравится делать больше всего, что у него хорошо получается. Например: я умею хорошо кататься на коньках. Я веселый. Я быстро бегаю. Я хорошо играю в компьютерные игры. И т.п.

Если ребенок затрудняется выделить свои сильные стороны, педагог должен помочь ему, подсказать, что у каждого есть способности.

В результате этого упражнения ребенок видит, что он обладает достаточными способностями и качествами, которые ему помогут хорошо учиться. К примеру, если он хорошо играет в компьютерные игры, значит он умеет концентрировать свое внимание, он проявляет целеустремленность и упорство, желая победить.

Упражнение «Копилка достижений»

Цель: повышение самооценки ребенка, обращение внимания на его сильные стороны, формирование навыков позитивного мышления.

* * *

Ребенку и его родителям педагог предлагает представить виртуальную «копилку», в которую можно складывать все, что хорошо получается у ребенка.

Вопросы, которые помогут легче наполнять такую «копилку».

- Что тебя сегодня больше всего порадовало?
- Какими своими делами и поступками ты можешь гордиться?
- Что у тебя получается лучше всего?
- За что ты сам себя можешь похвалить?
- Какое свое желание ты смог сегодня осуществить?

Эта «копилка» может быть альбомом, где ребенок будет символически изображать каждое свое достижение, можно предложить ребенку составить коллаж, где будут отражены его успехи или что-то другое (по выбору ребенка и родителей).

Символически для ребенка эта «копилка» может быть местом, куда вместе с ним родители смогут «складывать» все его лучшие качества, достижения, умения. И самое главное — в любой момент ребенок сможет «достать» эти качества.

Упражнение «Приятные воспоминания»

Цель: обучение тому, как обращаться к позитивным эмоциям, связанным с приятными воспоминаниями.

* * *

Педагог предлагает ребенку вспомнить какую-нибудь историю из жизни, которая ассоциируется с приятными переживаниями. Сначала нужно вспомнить визуальный образ, потом звуки, которые сопровождают этот образ, потом запахи, тактильные ощущения и, возможно, вкусовые. Дети должны зафиксировать, запомнить это состояние.

Педагог объясняет, что в те моменты, когда ребенок сталкивается с проблемами, неудачами, он может запустить ассоциативный ряд приятных воспоминаний, которые помогут ему справиться с негативными эмоциями.

Упражнение «Если бы я был волшебником»

Цель: обучение тому, как научиться осознавать свои желания, понимать, чем желания отличаются от намерений и целей.

* * *

Педагог. Мы все любим мечтать, но мало кто знает, как осуществлять свои мечты.

Начиная с раннего возраста можно помочь ребенку делать определенные шаги для реализации своих желаний. В этом помогут следующие вопросы для обсуждения.

- Чего ты хочешь больше всего?
- Что ты готов делать уже сейчас, чтобы это случилось?
- Как ты можешь приблизить свою мечту?
- Какие способы у тебя есть для осуществления желания?
- Кто может тебе помочь в этом?
- Как изменится твоя жизнь, когда ты достигнешь желаемого?
- Изобрази свою жизнь после того, как твоя мечта осуществилась.
- Что в большей степени тебе помогло в осуществлении мечты?

Такого рода обсуждение вместе с ребенком дает возможность поверить, что на самом деле главным «волшебником» в своей жизни является он сам.

Упражнение «Мои помощники»

Цель: обучение тому, как осознавать свои ресурсные состояния, чтобы опираться на них в трудные минуты.

* * *

Педагог предлагает детям вспомнить, что им помогает в трудных ситуациях. Например, ребенок вспоминает подбадривающие слова отца: «Я в тебя верю!» или момент, когда ему удалось добиться результата.

Педагог просит ребенка вспомнить, что он раньше не умел делать, а сейчас у него это получается легко и просто. Можно вспомнить, как он научился кататься на велосипеде, плавать и т.п.

Далее педагог предлагает представить что-то, что вызывает у ребенка страх и волнение в новой ситуации, но при этом обязательно напоминает, что через какое-то время и это будет таким же легким и приятным.

Игра «Остров сокровищ»

Цель: поиск и определение значимых для ребенка ценностей, принятие или отвержение системы ценностей.

* * *

Педагог предлагает ребенку закопать камушки-сокровища в песочнице и отправиться на поиски сокровищ. Раскапывая сокровище, ребенок называет, что ценное приходит в его жизнь вместе с сокровищем, какое качество характера, возможность, знание или умение он получает, обладая сокровищем.

Техника «Новое значение привычных предметов»

Цель: развитие творческого подхода к решению задач, умения мыслить нестандартно.

Оборудование: различные предметы (по выбору педагога).

* * *

Педагог кладет на стол несколько предметов, например: ручку, очки, стакан, колокольчик, блокнот и т.п. Затем просит каждого ребенка выбрать любой из предметов, а затем описать его и рассказать, как можно его использовать. После этого педагог просит детей придумать новое, необычное применение этого предмета. Например, стакан не только для того, чтобы пить воду, но его еще можно использовать, чтобы ровно начертить круг.

Техника «Рисование с помощью клубка»

Цель: развитие творческих способностей и повышение самооценки.

Оборудование: клубок ниток или веревки любого цвета и толщины, лист ватмана, клей.

Примечание. Эта техника может быть использована в работе с гиперактивными, легко отвлекаемыми, импульсивными, агрессивными, а также замкнутыми детьми, как индивидуально, так и в группах.

Наблюдая за разматыванием клубка, ребенок «рисует» его нитью. Эта игра развивает умение взаимодействовать в группе, согласовывать свои действия с действиями других детей.

* * *

Педагог раскладывает лист ватмана на столе или на полу.

Разматывая нить, педагог показывает детям, как, создавая на полу или столе определенные фигуры, можно с ее помощью «рисовать». Затем он передает клубок одному из детей и просит его продолжить. Ребенок, создав свою часть изображения, передает клубок следующему. После того как все дети «порисовали», педагог обсуждает с ними, что получилось.

Для такого «рисования» можно предложить тему — например, изобразить с помощью различных клубков море. Дети с помощью клубков голубого и синего цвета раскладывают на ватмане «волны», используя белые клубки можно сделать «облака» и т.д.

После того как все дети приняли участие в таком коллективном «рисовании», можно посмотреть на свое коллективное творчество со стороны, внести изменения, если они необходимы. Если получившаяся «картина» всем нравится, ее можно приклеить — зафиксировать нити на листе ватмана. При желании можно поместить в рамку и повесить на стену. Такая работа будет напоминать детям о совместной творческой деятельности.

Для индивидуальной работы можно использовать вместо ватмана лист формата А4, цветную бумагу, картон.

Техника создания терапевтической метафоры

Цели:

- помощь ребенку в преодолении конфликтной ситуации при общении со своими сверстниками;
- обучение командности и взаимодействию;
- выстраиванию психологических границ в общении.

Оборудование: бумага для рисования, цветные карандаши или мелки (по количеству детей).

* * *

Педагог читает историю, а затем просит детей нарисовать то, что больше всего запомнилось в этой истории.