

Муниципальное казенное учреждение  
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ Г.О.  
НАЛЬЧИК»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15» г.о. НАЛЬЧИК

360051, Кабардино-Балкарская Республика  
г Нальчик, пр-кт Шогенцукова,зд.23  
т.42-31-52

ОГРН 1210700004173  
ИНН 0725031535

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ «Детский сад №15»  
Ю.М. Кунашева



**Семинар-практикум**  
**«Арт – терапия как средство**  
**сохранения психологического**  
**здоровья детей»**

Разработала  
воспитатель I кв.категории  
Демянчук Е.М.

г.о. Нальчик, 2023 г.

**Цель:** познакомить педагогов с различными видами арт-терапии, используемыми в работе с дошкольниками.

**Задачи:** 1) Психологическое просвещение педагогов по теме: «Арт – терапия в работе с детьми дошкольного возраста. 2) Упражнять педагогов в практическом использовании арт – терапевтических упражнений в работе. 3) Способствовать анализу собственных источников негативных переживаний, выявлению личных энергетических ресурсов.

**Участники мероприятия:** педагоги МКДОУ «Детский сад №15».

**Материалы и оборудование:** листы бумаги формата А4 (2), фломастеры, краски, карандаши, силуэтное изображение бабочки, стаканчики с водой, кисточки, палочки для коктейля (по количеству участников), музыкальный проигрыватель, музыкальная запись релаксационной музыки, бумажные салфетки, стаканчики с водой, кисточки)

#### **План проведения мероприятия:**

1. Организационный момент. Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой семинара – практикума, озвучивание его целей. Упражнение «Салфетка».
2. Теоретическая часть. Введение в тему. «Арт – терапия : понятие и виды».
3. Практическая часть.
- 3.1 Упражнение « Бабочка сновидений».
- 3.2 Упражнение «Дерево счастья».
4. Рефлексия.

1. **Организационный момент Упражнение «Салфетка»** Психолог пускает по кругу салфетки и просит взять «сколько нужно» каждому. После он просит каждого участника рассказать о себе столько фактов, сколько салфеток у него в руках (факты , касаемые профессиональной деятельности).

2. **Понятие «Арт –терапия».** Педагогическая арт-терапия - в буквальном переводе это понятие означает терапия искусством. **Цель арт-терапии** состоит в **гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.** Основная идея арт-терапии – посредством создания собственного искусства отвлечься от тяжелых переживаний и справиться с болезнью. Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах. Несмотря на простоту и доступность метода это глубокая и серьезная форма психотерапии, имеющая свои показания, к которым относятся: неврозы, повышенная тревожность, страхи, низкая самооценка, трудности взаимоотношений с окружающими, депрессии, стрессовые ситуации. **Классическая арт-терапия** включает в себя только визуальные искусства: живопись, лепку, фотографию, графику. Но современная терапия позволяет включать все новые и новые виды творчества и самовыражения. Сейчас популярны также драматерапия, сказкотерапия, маскотерапия, этнотерапия приветствуются и игровые приемы коррекции — игротерапия, песочная терапия, игры с водой и многое другое. Количество методик арт-терапии постоянно растет. **Преимущества арт-терапии:** Терапия эффективна и для взрослых, и для детей. Суть его состоит в том, что **через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.** Педагогическая арт-терапия тесно связана с развитием эмоциональной сферы ребенка, и является одной из разновидностей ее улучшения. **По мнению В. С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью. Виды арт-терапии:**

**Изотерапия** – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Цель изотерапии – повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребенка. Не случайно выражение - «Рисуют головой, а не руками». Ценностью изотерапии является то, что техники и приемы могут использоваться в индивидуальной, подгрупповой, и групповой работе с дошкольниками всех возрастных групп. **Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)** С помощью листьев и клея можно создавать изображения. На лист бумаги клеим наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клейевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена, сахарного песка, вермишели и т. д. Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

**Рисование на мокрой бумаге.** Намочите лист бумаги и предложите ребенку нанести с помощью акварели (*либо порошка*) рисунок, можно использовать распылитель. Следует предложить поэкспериментировать с цветами, понаблюдать как они смешиваются, растекаются. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

**Монотипии.** Предложите ребенку создать изображение густыми красками на стекле, а затем отпечатать рисунок на бумагу, рассмотреть образы, развить их, обсудить в группе старшего дошкольного возраста.

**Отпечатки.** Предложите использовать любые предметы и поверхности для изготовления рисунка из их отпечатков. Предметы могут быть найденными на природе, принесёнными с участка, из дома, отпечатки частей тела и элементов одежды, аксессуаров и пр.

**Техника раздувания краски.** Предложите нанести на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, использовать различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуть через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

**Чернильные пятна и бабочки.** Капнуть чернилами или красками на тонкую бумагу и предложить свернуть лист трубочкой или сложить пополам, развернуть лист и посмотреть на образ. Обсудить результаты работы.

**Рисование пластилином.** Предложить растереть пластилин по листу бумаги или картонке, пока не получится какой-либо образ, затем создать рисунок. Для детей раннего возраста лучше использовать заготовленные картинки. Вместо пластилина можно пользоваться соленым подкрашенным тестом.

**Сказкотерапия** - метод практической психологии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. **Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.** Сказкотерапия - пожалуй, самый детский метод психологии, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл

поступка. Во-первых, он сможет усвоить такое жизненное правило: "нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом". Во-вторых, сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать. Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. "Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты" - так перефразировали известную поговорку психоаналитики. У сказкотерапии есть специальные условия при работе с детьми: ребенок должен четко представлять то, что существует сказочная действительность, отличная от реальной жизни. Навык такого различения, обычно, появляется у ребенка к 3 -4 годам, хотя, конечно, в каждом конкретном случае важно учитывать индивидуальные особенности психического развития ребенка. **Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных.** Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт. **Бытовые сказки.** В них часто рассказывается о превращениях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Поэтому эти сказки незаменимы в семейном консультировании. **Страшные сказки.** Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования. **Волшебные сказки.** Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека. **Психокоррекционные сказки.** Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Ткач Р.М. считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания. **Основные методы сказкотерапии:** рассказывание сказки, рисование сказки, сказкотерапевтическая диагностика, сочинение сказки, изготовление кукол, постановка сказки. Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Даже если он не проявил восторга по поводу сказки, она все равно запала в его душу, и через некоторое время его поведение изменится. **Музыкотерапия** – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. **Использование музыки может быть активным и пассивным.** При активной музыкотерапии ребёнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкаoterapia помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии. Например, мирный и ласковый плеск волны снимает психическое напряжение, успокаивает. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы и даже может вызвать стресс. Самый большой эффект от музыки - это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Антистрессовое воздействие оказывает музыка Баха, Моцарта, Бетховена, а спокойные мелодии Франсиса Гайна успокаивающе действуют на нервную систему, приводя в равновесие процессы возбуждения и торможения. Этим же целями способствуют фонограммы леса, пение птиц, пьесы из цикла «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунная соната» Бетховена. Научно установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном, что следует учитывать в повседневной практике. Музыкаoterapia используется для решения психокоррекционных задач:

1. Снятие негативных эмоциональных реакции (тревожность раздражительность)
2. Стимуляция двигательных функций;
3. Улучшение общего эмоционального состояния, исполнения качества движений.

Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно психическую сферу происходит при ее пассивном или активном восприятии. Музыка используется во время выполнения самостоятельной работы, когда исключено речевое общение. Громкость звучания строго дозирована (звук негромкий и не тихий) Музыкалотерапия включает:

- прослушивание музыкальных произведений;
- пение песен;
- ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности.

Условия необходимые для музыкотерапии:

1. использовать для прослушивания только произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
2. продолжительность прослушивания не должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

**Игротерапия** — вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

### **3. Практическая часть.**

**Упражнение «Бабочка сновидений»** **Цель:** актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса. **Материалы и оборудование:** лист бумаги формата А4, фломастеры, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи. **Ход:** Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души. 2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку. Текст сказки:

**В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого. У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны. Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон. Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны. Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.**

Возьмите силуэт бабочки. С помощью цветных карандашей, фломастеров, красок, любых других средств на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки. Когда бабочки нарисованы, педагоги по желанию представляют свою работу. **Вопросы для обсуждения:** Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения? Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

#### **Упражнение «Дерево счастья».**

**Цель:** «Снижение уровня страха через преобразование.

Все участники делятся на 2 группы. Каждой группе дается половина ватмана. Каждый участник рисует свой страх у себя на листе (на планшете). Вырезает и приклеивает на ватман своей команды. Затем один листок (половину) ватмана сворачиваем в трубочку страхам вовнутрь - это ствол дерева. Ствол расписывается всякими радостями (сердечки, цветочки, солнышки, конфетки и т.д.) 1/3 часть ватмана надрезается и делается бахрома – ветки. Второй рисунок складывается в несколько раз. Из него вырезаются листочки, листочки расписываются радостями и крепятся к бахроме ствола. Вопросы для обсуждения

**4.Рефлексия.** Каждому участнику раздается 4 рисунка – мишени. Участник ручкой четыре раза (по одному в каждый сектор) нужно "выстрелить" в мишень, делая метку (точку, плюс и т.д.). Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, то метка ставится им в "молоко" или в поле "0" на мишени, если выше, то в поле "5". Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в "яблочко", в поле "10" мишени.

Оценивают: 1 мишень – полезность информации, 2 мишень доступность изложения, 3 – новизна информации, 4 – мотивация к анализу своей деятельности.