

Арт-терапия в работе с воспитанниками, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы и своем развитии

Составитель: Тепаева Л.Г., педагог-психолог МБДОУ № 40 «Снегурочка»

ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. РИСОВАНИЕ

- **«Свободный рисунок в круге»**

Цель: Налаживание коммуникации, объединение, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: Большой лист бумаги в виде круга, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Детям предлагается по очереди рисовать друг к другу дороги в круге.

- **«Рисование по сырому листу»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, емкость с водой, губка.

Инструкция: Попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.

- **«Водный салют»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения

Материалы: Акварель, кисть, раковина с водой.

Инструкция: Попросить ребенка рисовать на воде, разглядывать получившиеся фигуры.

Примечание. Для ввода ребенка в занятие при работе с фобиями можно прочесть стихотворение:

Страшно очень — не беда,

Пусть поможет мне вода.

Краской крашу, отпускаю,

Не боюсь и не скучаю.

- **«Мелки — наперегонки»**

Цель: Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Материалы: Мелки, лист картона.

Инструкция: Ребенок в разном темпе (медленно—быстро) делает штрихи на листе.

- **«Разноцветие камней»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Материалы: Камни, гуашь, кисть, емкость с водой.

Инструкция: Попросить ребенка раскрасить камни так, как он захочет.

- **«Картины»**

Цель: Развитие моторики, тактильная стимуляция, развитие навыков выбора и «принятия границ», гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: Коробки разных размеров, бумага разной текстуры, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Предложить ребенку выбрать любую из коробок, наклеить бумагу, не выходя за пределы коробки, раскрасить ее по своему усмотрению.

- **«Лицо»**

Цель: Познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями.

Материалы: Шаблоны с изображением лиц (женского, мужского, детского), краски, кисточки, тени, помады.

Инструкция: Ребенка просят раскрасить шаблоны лиц, при желании прокомментировать свою работу.

• Орнамент

Цель: Развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.

Материалы: Картинки с орнаментами, материалы для изодетальности (краски, мелки, пластилин), бумага.

Инструкция: Предложить ребенку рассмотреть предложенные орнаменты, а затем изобразить на основе полученных впечатлений все, что он захочет.

Примечание. Обратит особое внимание на то, какой из орнаментов ребенок выбирает (черно-белый, цветной, смешанный).

• «Семья»

Цель: Выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром.

Материалы: Шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция Ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.

• «Зеркальный монстр»

Цель: Снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций. С одной стороны, ребенок видит в зеркале свое отражение через нарисованный страх (метафора того, что тело ребенка наполнено страхом), с другой стороны, есть возможность отстраниться от страха, сохранить контроль над ним.

Материалы: Зеркало в полный рост ребенка, краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: Попросить ребенка нарисовать на зеркале то, что его пугает, его страх.

• «Маска»

Цель: Осознание и отреагирование чувств, развитие воображения.

Материалы: Заготовка маске из гипса, гуашь, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: Предложить ребенку раскрасить маску так, как он хочет.

• «Следы»

Цель Отреагирование эмоций, тактильная стимуляция, снятие напряжения и преодоление страха загрязнения, подготовка к переходу в другое учреждение или приемную семью.

Материалы Гуашь, тазик с водой, полотенце, ватман, шаблоны медвежат, 5 картинок с изображениями домика, поляны, репродукция картины И. И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», дороги и изображение нового дома, к которому прикреплен шаблон медвежонка.

Инструкция Специалист подготавливает детей к работе, рассказывает сказку, держа в руках игрушечного медвежонка и первую картинку с изображением дома (другие изображения последовательно прикреплены к стене и завешены тканью):

«Жил-был маленький медвежонок. Он был добрым и очень любопытным. Однажды он так увлекся игрой на прогулке, что очень далеко убежал от дома. Мама стала звать его, но найти не могла. Тогда медвежонок стал оставлять на полянке разноцветные следы, чтобы мама обязательно его нашла».

После этого специалисту необходимо предложить ребенку оставлять на бумаге следы своих ножек. Подобные действия детей специалист сопровождает тем, что постепенно приоткрывает каждую из завешенных картин. После этого вновь совершает ритуал оставления следов. В

момент, когда ребенок подошел к последней картинке с домом, задать ему вопрос: «Как зовут медвежонка в домике?»

Примечание Картины — это проекция этапов жизни ребенка из дома ребенка. Жизнь в семье, затем неизвестность, картина Шишкина «Утро в сосновом лесу» — нахождение в доме ребенка с другими детьми, дорога — это будущий путь в другое учреждение или семью, и вновь иллюстрация дома. Надо отметить, что зачастую сессия не заканчивается пятой картинкой. В предоставленное время дети могут брать шаблоны медвежат, ходить с ними от картинки к картинке, оставляя следы, снова возвращаться к пятому изображению. В том случае, если арт-терапевтическая деятельность преследует иные психокоррекционные цели, специалист меняет тематику картин, но принцип работы с ними оставляет прежним.

- **«Рисунок глиной»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

Материалы: Жидкая глина, большой лист бумаги (оргстекло).

Инструкция: Предложить ребенку окунать пальчики в глину и рисовать по бумаге.

Примечание. Регулируя консистенцию глины, можно работать с совершенствованием механизмов саморегуляции. Для ввода ребенка в работу используем стихотворение: Ручки в глину окуну, Лист к ладошке приложу. След остался от руки — Так рисуют малыши.

- **«Рисование на кукле»**

Цель: Лучшее познание внутреннего мира ребенка, развитие воображения.

Материалы: Гуашь, кисточки, емкость с водой, кукла.

Инструкция: Попросить ребенка раскрасить куклу так, как он хочет.

- **«Разноцветные листы»**

Цель: Совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

Материалы: Четыре больших листа бумаги, гуашь кисть, емкость с водой, скотч, ножницы

Инструкция. Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим

2. РАБОТА С ПЛАСТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

- **«Пластилин-силач»**

Цель: Отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Материалы: Пластилин, лист картона.

Инструкция: Ребенок, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножек для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

- **«Чудо-кактус»**

Цель: Гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция. Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего напряжения в материал. Получившийся кактус является контейнером эмоций ребенка. Колочки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир, а момент прикрепления к этим колочкам цветов может нести в себе коррекционное действие.

Материалы: Терапевтическая сказка «Чудо-кактус», пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.

Инструкция: После прослушивания сказки ребенок лепит кактус, протыкает его зубочистками, украшает цветами.

Примечание. Дети старшего возраста могут сделать цветы сами из различных материалов (бумага, пластилин, гербарий).

- **«Кондитер»**

Цель: Снятие напряжения, повышение самооценки, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.

Материалы: Коробка из-под конфет, пластилин, скульптурный пластилин (если позволяют физические способности ребенка), гель с блестками.

Инструкция. Попросить детей слепить конфетки, «заселить их в домики», украсить гелем с блестками.

3. РАБОТА С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ

- **«Цветной грунт»**

Цель: Тактильная стимуляция, развитие воображения.

Материалы: Цветной грунт, поднос.

Инструкция. Попросить ребенка ознакомиться с материалом, порисовать на грунте или что-нибудь из него построить.

- **Манипуляции с природным материалом**

Цель: Тактильная стимуляция, развитие воображения.

Материалы: Разнообразный природный материал.

Инструкция. Попросить ребенка ознакомиться с материалом, создать из него картину, разложив на столе или на полу, или использовать в работе дополнительные художественные материалы (краски, пластилин).

4. ЭЛЕМЕНТЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- **«Мир из песка»**

Цель: Познание внутреннего мира ребенка, тактильная стимуляция.

Материалы: Пленка, песок, игрушки для песочной терапии.

Инструкция: Попросить ребенка ознакомиться с материалом, порисовать на песке или что-нибудь из него построить, сочинить историю для игрушечных персонажей, живущих в песочном мире.

- **«Sandex»** (автор художественной техники И. Быкова-Голдовская) [<http://bykova.wedro.org>]

Цель: Свободное самовыражение, тактильная стимуляция, снятие напряжения.

Материалы: Песок, клей ПВА, палочка, бумага.

Инструкция: Попросить ребенка нарисовать все, что он захочет смесью песка и клея.

5. КОЛЛАЖ

- **«Коллаж на коробке»**

Цель: Развитие моторики и пространственных представлений, навыков выбора, выражение чувств и представлений, тактильная стимуляция.

Материалы: Коробки небольших размеров, вырезки из журналов, цветная и белая бумага, клей ПВА.

Инструкция: Предложить ребенку наклеить вырезки из журналов, цветную или белую бумагу на коробки, не выходя за пределы коробки.

- **«Аппликация на сосуд»**

Цель: Формирование чувства защищенности, развитие мелкой моторики.

Материалы: Баночки из-под шампуней или кремов, клей ПВА, краски, кисти.

Инструкция: Попросить ребенка выбрать понравившуюся баночку и обклеить ее кусочками бумаги, при желании раскрасить.

Примечание: Баночку можно украсить пластилином (намазывание), использовать бусинки, зернышки (техника В. И. Крюковой).

«Семья»	
Цель	Познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями.
Материалы	Вырезки из журналов, ножницы, фломастеры, тени, помада, краски, кисточки.
Инструкция	Предложить ребенку выбрать понравившиеся вырезки из журнала, сделать с ними все, что он захочет.

• Волшебная вата

Данная техника за счет того, что используется такой материал как вата (шерсть), сохраняющий тепло рук после работы с ним, позволит не только увеличить объем сенсорной информации, но и подарить ощущение дополнительной защиты. Это происходит из-за того, что мягкий и теплый слой из ваты словно служит одеждой для изначально «обнаженных», «беззащитных» персонажей. Учитывая то, что в процессе работы происходит проекция внутреннего мира ребенка на композицию, то можно рассчитывать и на позитивное действие самой композиции и материала на внутреннее ощущение психологической защищенности и комфорта

Цель: Выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, сенсорная стимуляция, развитие воображения. Компенсация материнской депривации.

Материалы: Вата, клей ПВА, шаблоны (лебедь, волк, медведь, лиса, заяц, солнце, дерево, облака), гуашь, кисточки.

Инструкция: Наклеить вату на шаблон облака, затем закрасить гуашью нужного цвета, затем та же работа с шаблоном солнца. Далее ребенок из представленных животных выбирает понравившееся и проделывает те же действия с ватой и красками. Та же работа проводится с деревом. В конце сессии все элементы расположить на одном листе (столе). Ребенок может рассказать об отдельных элементах и о своей работе в целом.

Примечание: Обратит внимание на наличие на картине облаков или тучи. Важен выбор животного, характеристики которого могут помочь в понимании внутреннего мира ребенка. Кроме того, шерсть (вата) может выступать в качестве шкуры, а именно оболочки, защитного элемента. Цвет листвы дерева также имеет значение, поскольку может говорить о том, на какой психологической стадии жизненного цикла находится ребенок.

6. ЭЛЕМЕНТЫ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ И СКАЗКОТЕРАПИИ

• Манипуляции с игрушками

Цель Выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, получение данных его взаимодействия с миром, развитие воображения.

Материалы Поднос с игрушками

Инструкция Предоставить ребенку возможность поиграть с предоставленными игрушками

Примечание Показ спектаклей детям также будет терапевтичным. Например, спектакль «Капризка» (см. Приложение № 3).

- **«Свободная тема»**

Цель Свободное самовыражение, развитие инициативы и воображения, сенсорная стимуляция, психоэмоциональная разрядка.

Инструкция Предложить ребенку сделать все, что он захочет с материалом, имеющимся в кабинете арт-терапии.

- **«Мягкая кукла»**

Учитывая то, что дети из неблагополучных семей находятся в состоянии материнской депривации, в работе с ними необходимо устанавливать взаимосвязь «мать—дитя». А именно использовать техники, элементы в которых имеют глубокий символический смысл, дарующие чувство любви, искренней, крепкой и неразрывной привязанности.

Цель Терапевтическая работа с материнской депривацией, сенсорная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы Набитая зернами кукла, на груди которой есть карман в виде сердца с вложенным в него маленькой куколкой из той же ткани. Клубок шерстяных ниток.

Инструкция Ребенок кладет маленькую куклу в карман большой куклы и нитками приматывает их друг к другу. Важно, чтобы нитка не обрывалась.

Примечание Взрослые дети сами могут шить куклу и/или набивать ее зернам. Выбор зерен также может иметь для них особое значение, поэтому важно предложить ассортимент (кофе, горох, рожь).

7. ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕМОЙ РАССТАВАНИЯ, ПОКИНУТОСТИ

- **«История рыбки»**

Цель: Познание внутреннего мира ребенка, получение данных его взаимодействия с миром, сенсорная стимуляция, развитие воображения, совершенствование механизмов саморегуляции, гармонизация эмоционального состояния.

Сессия № 1

Материалы: Сказка «История рыбки» (первая часть), шаблоны рыбок, пластилин, листы бумаги, краски, кисточки, цветы (объемные, шаблоны, гербарий). Текст сказки см. в Приложении № 3.

Инструкция: После прочтения первой части сказки ребенку предлагают сделать работу, отражающую то, что он услышал. Ребенок может использовать любой из представленных материалов.

Сессия № 2

Материалы Работа, которая была сделана на прошлой сессии, краски, кисточки, береза.

Инструкция При этом ведущий помогает инсценировать сюжет сказки (например, дует, как ветер).

Сессия № 3

Материалы Ящик для песочной терапии, песок, фигурка лягушонка, икринка, три рыбки, береза, камни, магнитофон, аудиокассета со звуками журчания воды.

Инструкция В ящике для песочной терапии из песка, камней и воды ведущий делает два озера. После прочтения третьей части сказки ребенку предлагают соединить озера между собой, обыграть то, что было отражено в сказке. В качестве дополнения используется элемент музыкотерапии.

8. ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕМОЙ ДОМА

• Символическое значение понятия дома

Употребляя термин «невербальная коммуникация», мы обычно имеем в виду «систему символов, знаков, жестов». По мнению К. Г. Юнга, символом называется термин или образ, обладающий особым дополнительным значением, помимо своего общеупотребительного смысла [Юнг, 1991]. Символическая коммуникация может принимать разнообразные формы. Это могут быть слова-символы, предметы-символы и рисунки-символы. Эмоционально-символическая коммуникация спонтанна и поэтому предоставляет возможность катарсиса, освобождения своих эмоций и чувств, не причиняя вреда окружающим. Символическая экспрессия является способом контроля своего эмоционального состояния. В отличие от словесной экспрессии, она не вызывает осуждения, а следовательно, и страха быть неправильно понятым. Кроме того, этот способ всегда доступен и может быть использован в любой жизненной ситуации [Пурнис, 2003].

Изображение домов является значимым символом во всех культурах, естественным элементом детских игр. В строительстве дома заключается человеческая задача, осмысленная цель его существования. Дом — достаточно емкий символ. С одной стороны, дом строится как уменьшенная модель Вселенной, с другой стороны, с ним иногда сравнивают человеческое тело, обладающее пятью чувствами и семью отверстиями. И дом, и двор, и город символизируют освоенные, «одомашненное» пространство, где человек находится в безопасности. Дверь и порог дома — место перехода из защищенного пространства в незащищенное [Андреева, 2004].

• Использование картонных коробок детьми

Изображение домов являются значимым символом во всех культурах, естественным элементом детских игр. Изображения могут быть связаны с попыткой визуализации понесенного детьми ущерба вследствие разрушения их родных домов. Через изображение домов дети могут выразить и осознать свои переживания, тем самым прийти к примирению с проблемой [Копытин, 2002].

В ряде случаев дети сами используют картонные коробки в своих играх. Коробки нередко являются материалом для игр у детей дошкольного возраста, превращаясь в метафору защиты. Даже простое накладывание коробок друг на друга или попытка ребенка залезть внутрь способствуют развитию сенсомоторных навыков, дают выход энергии, структурируют поведение детей. По мнению Б. Малери и Р. Мартин, игры с коробками не только способствуют развитию воображения, но и могут служить средством психологической защиты, развития инициативы, а также помогать специалисту в установлении контакта с аутичными детьми [Малери, Мартин, 2000].

• Детский рисунок

Изображение домов было одной из самых популярных тем в рисунках беженцев. Наиболее близка эта тема оказалась детям. Такие изображения давали возможность повторного переживания драматического опыта, благодаря чему личность могла ощутить свою силу и превосходство над обстоятельствами. Для некоторых детей изображения могли быть связаны с попыткой визуализации перенесенного ими ущерба, связанного с разрушениями их родных обителей, — того ущерба, который им было трудно чем-либо восполнить. Через повторное изображение своего жилища дети могли прийти к примирению с утратой [Кал-манович, Ллойд, 2000].

Учитывая то, что дети из неблагополучных семей, находящиеся в доме ребенка, так же страдают от потери родного дома, то в работе с ними имеет смысл обратиться к рисунку в целях компенсации данной проблемы. Следует отметить, что техника «Рисование на майке» может помочь ребенку выразить свои переживания, страхи, позволяет испытать чувство комфорта и безопасности [Кэдьюсон, 2001]. Майка имеет тесный контакт с телом, поэтому использование данного материала дает ребенку возможность спроецировать свой внутренний мир на тему

творческой работы. Кроме того, психоаналитики подтвердили эмпирически, что дом вызывает ассоциации с телом [Пурнис, 2005]. Использование в данной технике шаблона крыши дает возможность ребенку самому достроить собственный дом, рождает ощущение дома в себе. Кроме того, дети оставляют на майке отпечатки своих рук. В индийской традиции рука — знак могущества и силы. Кисть символизирует духовное начало, этот знак сопоставим с магическим жестом отпугивания злой, нечистой силы [Николаенко, 2005]. Кисть имеет 5 пальцев, а на древнем языке тасманийцев «5» означало слово «человек» [Тэйлор, 1896].

Изобразительный материал, используемый в данной технике, представляет собой гуашь, которая ассоциируется с грязью, кровью, экскрементами, что, в свою очередь, имеет непосредственное отношение к телу человека. Таким образом, и материал, и предмет отображения на данном материале может помочь в исследовании вопроса идентификации дома и осознании себя в нем.

- **Песочные манипуляции**

Создавая свой мир, ребенок чувствует себя волшебником, преодолевает комплекс плохого художника. Песок символически может передать чувства бесконечности, зыбкости и равнодушия. Создание песочной композиции позволяет обнаружить скрытое «Я», понять существо и особенности переживаний ребенка. Кроме того, создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка, что позволяет более интенсивно и гармонично развиваться познавательным процессам [Зинкевич-Евстигнеева, 2005].

Именно поэтому можно проводить коррекционные, развивающие и обучающие занятия, в основе которых лежит спонтанность проявлений ребенка. В этом случае затрагиваются несколько аспектов работы с детьми: проективной психодиагностики; психокоррекции и психотерапии; психопрофилактики; обучения. Все четыре аспекта проявляются как в индивидуальных, так и в групповых занятиях, без ограничений возраста. В процессе обоснования работ важны интуитивно-эмоциональное ощущение арт-терапевта, анализ расположения фигурок в песочнице и их символическое значение [Зинкевич-Евстигнеева, 2001].