

**Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Алые паруса» в г. Ульяновске»**

**Комплекс мер Ульяновской области по развитию региональной
системы обеспечения безопасного детства**

«Детство без опасности»

Методические рекомендации по использованию изотерапии

«Мир волшебных красок»

(для детей от 3 до 10 лет)

Составил(а):

Педагог-психолог

Хасанзанова Альфия Талгатовна

Ульяновск, 2020

Описание метода

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Чаще всего изотерапия используется: для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями; с трудностями в общении и социальной адаптации; при внутрисемейных конфликтах.

Особенно важна эта технология в работе с детьми, подвергшимися жестокому обращению, пережившим психологическую травму.

Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми позволяет получить положительные результаты: создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей; обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами - у детей с агрессивными проявлениями; оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний; развитие произвольности и способности к саморегуляции; уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Формы проведения изотерапии

Методы, которые применяются практически безграничны. Ребенок может заниматься любой разновидностью изобразительного искусства используя любые методы и средства. Единственным условием является то, что этот процесс должен приносить эмоциональное удовлетворение и положительный эффект. Вся изотерапия делится на два основных вида:

Пассивный – он заключается в работе с уже созданными произведениями искусства (срисовка, создание уменьшенных копий и т.д.);

Активный – создание чего-то нового, своего собственного видения каких-то вещей и предметов и отражения их в рисовании или лепке. Этот вид позволяет выплеснуть накопившийся негатив или трагедию, случившуюся в жизни и отразить её, так как видит или чувствует человек.

По количеству участников выделяют:

Индивидуальные занятия; Парные; Групповые.

Для каждого ребенка вид занятий подбирается индивидуально, в зависимости от его контактности или готовности к контакту с другим

человеком. Такие методы являются невероятно эффективными и помогают в самых тяжелых случаях.

Ведь творческая черта присутствует в каждом человеке, необходимо только правильно раскрыть её. У детей данный метод показывает наивысшие результаты. Это связано с тем, что дети более склонны к играм, они намного изобретательнее взрослых.

Так как они смотрят на этот мир совершенно по-другому и видят то, на что взрослые не обращают внимания. Дети намного ярче видят окружающую обстановку и также ярко реагируют на её изменение. Их эмоции, выраженные в виде произведений искусства, являются максимально откровенными, что позволяет оценить психическое состояние.

Чаще всего в изотерапии, как методе психокоррекции, нуждаются дети имеющие некоторые особенности:

- Дети-инвалиды;
 - С задержкой физического и психического развития;
 - С нарушениями и расстройством психики;
 - Имеющие физические особенности;
 - Дети, по той или иной причине, являющиеся изгоями в коллективе.
- Все эти дети нуждаются в помощи и реабилитации.

Цели изотерапии

Она дает детям возможность эмоционально разгрузиться и выпустить все отрицательные эмоции на бумагу или глину. Это позволяет избежать агрессии со стороны ребенка, которая может еще больше его травмировать;

- Понять их душевное состояние. Ведь в работах детей отражается вся эмоциональная гамма, все переживания, которые они в себе носят.

- Вывести ребенка на контакт, подружиться с ним и повысить его коммуникабельность;

- Повысить самооценку;
- Научить терпению и аккуратности.

В конечном итоге, результаты просто поражают, эта методика всегда приводит к положительным результатам: улучшение настроения, нормализация сна, повышение коммуникабельности и самооценки. Положительная реакция всегда индивидуальна и зависит от проблемы, на борьбу с которой направлена терапия.

Даже если окружающие не видят результатов, сам ребенок отмечает значительные улучшения.

Особенности использования изотерапии

Переключение внимания. Дети дошкольного возраста легко отвлекаются и быстро переключают внимание. Эту особенность нужно обязательно учитывать. Для этого психолог должен быть готов поочередно предлагать ребенку несколько видов различной деятельности. Помощь в адаптации. Задачи психолога помочь детям установить контакт друг с другом, разрешить возникающие конфликты.

В творческом процессе дошкольникам хорошо помогают парные занятия, когда двое детей общими усилиями создают «шедевр». Аспекты доверия. Для этого от психолога требуется непосредственное участие в работе. Ему нам нужно делать все то же, что и дети (рисовать, лепить, выполнять все задания).

Специалист, так же как и дети рассуждает по ходу работы, делиться с детьми своим настроением. Яркий и красивый материал. Маленькие дети чутко ощущают отношение к себе через предметы, которые им предлагаются.

Краски, карандаши и другие предметы должны быть красивыми и яркими.

Это поможет детям легче включиться в работу. Желание ребенка. Без желания нет ни творчества, ни доверительного диалога.

Если ребенок не хочет заниматься, задача педагога побудить его к этому. В этом поможет: поощрение и благодарность, личный пример, наводящие и побуждающие вопросы.

Внимание! В ходе работы совершенно недопустимо сравнивать детей друг с другом, выносить оценки, критиковать.

Основные правила проведения изотерапии

Занятия по изотерапии организуются с учётом основных принципов, на которых базируется данное направление.

1. Нельзя ставить задачу нарисовать красиво или правильно. Чем произвольнее будет изображение — тем точнее оно передаст то, что происходит внутри человека.
2. Не давать возможности самооценивания и критики («я не умею рисовать», «художник из меня никакой»).
3. Предоставить широкий ассортимент изобразительных инструментов. Их выбор может о многом рассказать: карандаш возьмёт педант или перфекционист, краски — свободолюбивая натура, фломастеры — склонный к неискренности и лжи.
4. Никаких линеек, циркулей и прочих чертёжных принадлежностей. Всё — исключительно от руки.

5. Создать соответствующую обстановку, чтобы не было отвлекающих факторов.
 6. Психолог (психотерапевт) не должен вмешиваться в процесс рисования: нельзя ничего комментировать, уточнять, объяснять.
 7. Обязательно, чтобы рисующий по окончании работы сам прокомментировал то, что он запечатлел. Иногда даже специалист может неправильно интерпретировать изображённое.
 8. В групповых занятиях нельзя давать остальным участникам комментировать рисунки других без их согласия.
 9. Чтобы отслеживать происходящие с человеком изменения, специалист собирает рисунки в отдельное портфолио, на основании которого регулярно делает выводы и поправляет курс коррекции или лечения.
- При нарушении одного или нескольких принципов занятия по изотерапии могут оказаться совершенно бесполезными и неэффективными.

Этапы проведения изотерапии

1. Введение и «Разогрев».

Введение и «разогрев». Предполагает приветствие и подготовку участников к работе, а также создание атмосферы доверия и безопасности. Педагог объясняет или напоминает основные правила поведения в группе. Последующий «разогрев» представляет собой разные виды физической активности и способы «настройки» на изобразительную работу: общая игра «по теме», мини-беседа.

2. Этап изобразительной работы.

Представление и разработка темы, может быть и небольшая дискуссия. Учитывая небольшой возраст участников, данный этап целесообразно организовать в форме рассказывания или драматизации сказки, игры или путешествия. Можно предложить детям «прожить» образ в движении (Представь, что в тебе зазвучала плавная, нежная музыка. Как ты будешь двигаться?).

3. Этап обсуждения.

Обсуждение представляет собой рассказ или комментарии участников о своей изобразительной работе. Они не просто описывают то, что нарисовано, но обычно стараются сочинить сказку об изображенном персонаже. При рассказе воспитанников о своих работах другие, как правило, воздерживаются от каких-либо комментариев или оценок, но могут задавать вопросы автору. На этом этапе занятия воспитатель может дать собственные комментарии или оценки хода работы, ее результатов, поведения отдельных

ребят и т. д. Педагог может также задать вопросы автору, направленные на уточнение содержания его работы, а также его переживаний и мыслей.

4. Завершение. Завершение занятия. Предполагает подведение итогов, усиление положительного эмоционального переживания.

Варианты завершения занятия:

«Подари улыбку»

«Я хочу подарить тебе...»

«Подари тепло своего сердца»

«Свиток пожеланий»

В отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рисования, при проведении изотерапии важен творческий процесс как таковой, а также особенности внутреннего мира творца. Важно не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь научиться выражать собственные чувства средствами искусства, справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, и дать выход творческой энергии.

Кроме этого, изобразительная деятельность выступает важнейшим инструментом коммуникации, позволяет восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения со сверстниками и внешним миром.

Занятия могут проводиться как опытным педагогом, так и близкими друзьями или родителями. Ребенок должен доверять этому человеку и не бояться его.

Техники изотерапии

«**Марание**» (рисование ладошками, ножками, пальчиками, кулачками) В буквальном понимании «марать» – значит, «пачкать, грязнить». Здесь нет категорий «правильно – неправильно». Такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Далеко не все дети старшего возраста по собственной инициативе переходят на такое рисование. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. *Именно для таких детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.*

«Клякса-графия»

«Клякса-графия» — довольно известный способ рисования, развивает воображение, выполняется раздуванием капельки краски в разных направлениях, трудности вызывает у детей, когда требуется оживить, додумать образ, задать нужное направление и силу выдоха при раздувании. *В качестве терапии используется при повышенной возбудимости.*

«Монотипия»

Пейзажная: на гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Снимать бумагу можно по-разному: рывком, боком, раскачиванием. Получается оттиск с разными эффектами в зеркальном отражении. На одной и той же основе можно делать несколько оттисков. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети. Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Это характерно для детей с проблемами аффективно-личностного плана. *Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.*

Это базовая графическая техника, не только развивает тактильные ощущения, воображение, снимает мышечное напряжение, но и доставляет радость.

«Рисование на стекле»

Игры с водой завораживают каждого ребенка и дают возможность эмоционально разрядиться и получить новый опыт. Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в целях соблюдения техники безопасности. В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает.

Лучше рисовать на стеклах больших размеров, например, 25х40см или 40х70см, – на них есть, где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова

смыть. Консистенция воды значительно отличается от краски. Меньшая плотность и текучесть увеличивают скорость манипуляций, убирают статику и конкретику изображений. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. *Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»).* Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

«Тесто-пластика»

Полезна детям с аллергопатологией, гиперактивным детям, со страхами, тревожностью, а также с агрессией. Пластичность материала позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. И, что важно, изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть. Очень похожа на тесто глина. Работая с глиной, агрессивный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию. Неусидчивым, глина помогает научиться концентрироваться. Во время лепки глину можно рвать, кромсать, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.

Техника «Каракули или штриховка»

Задачи, решаемые в ходе выполнения данной техники: развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, снятие эмоционального напряжения. Штриховка и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим мелка или карандаша, могут использоваться в начале занятия. Сам процесс выполнения происходит в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка. В ходе работы, детям предлагается свободно водить карандашом или мелками по листу бумаги без цели. Краски не используются. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, четкими и точными. Могут быть прямыми, изогнутыми,

ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира. В итоге получается сложный «клубок» линий, в котором можно увидеть какой-либо образ либо абстракцию. Получившийся образ можно развить, дополнить, дорисовать, а также выразить свои чувства и ассоциации в связи с этим образом, сочинить историю о нем и т.п. *Используется при коррекции истерических состояний. Взрослые часто интуитивно рисуют каракули, узоры во время совещаний. Штриховка и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение.*

«Акватушь»

Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания, вторым слоем весь лист покрывается черной тушью, высушивается. Затем рисунок опускается в воду. В воде тушь почти смывается, а гуашь – лишь частично. В результате, на черном фоне остаётся тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес ребенка.

Выполняя работу, дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

«Рисование на воде»

Акварисование (эбру) – это технология рисования по поверхности воды. В эбру используются только натуральные материалы. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или специальной палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу или ткань, осторожно снимают и высушивают. И рисунок готов. Дети воспринимают сам процесс рисования по воде как настоящее волшебство. Когда же их творение отпечатывается на бумаге, оставляя при этом воду кристально чистой, детский восторг не поддается описанию! Акварисование помогает не только развитию детской фантазии и воображения, но и оказывает удивительный успокоительный эффект. Однако, следует иметь в виду, что для занятий по рисованию на воде, требуются специальные краски, которые не всегда можно найти и купить, но их можно заменить акриловыми красками.

«Интуитивное рисование» (рисование под музыку).

Почему же именно интуитивная живопись помогает обрести то комфортное, гармоничное состояние, о котором многие люди в суете дней уже успели позабыть? Дело в том, что интуитивное рисование не требует от

человека никаких специальных художественных навыков, умений и знаний. Здесь нет канонов и четких правил. Единственное, что нужно понимать и к чему стремиться – это дать полную свободу и волю своим чувствам, эмоциям и интуиции. В процессе такого рисования Вы можете дать своей душе и сердцу место для творческого и нестандартного самовыражения, отправляясь в увлекательное путешествие в глубину своего внутреннего мира. Это дает просто потрясающие возможности для новых удивительных открытий, озарений и осознаний.

«Пластилиновая композиция»

Детям выдается лист картона и пластилин. Они разминают его (пластилин) пока он не становится мягким, затем наносят его на картон, как бы размазывая. После этого им выдается крупа или макароны с помощью которых они создают рисунок, вдавливая их в слой пластилина.

«Рисование историй»

Ребенок рисует рисунок на тему какой-либо истории, а затем рассказывает о ней. Терапия рисунка использует множество методик, стабилизирующих психическое и эмоциональное состояние человека. Как проходят занятия? Помещение должно быть удобным, светлым и уютным. Ничто не должно давить на пациента. Ему нужно освоиться, познакомиться с творческим процессом. От терапевта требуется внимательность, умение ответить на вопросы о материалах и ходе занятия. При этом он не должен давить на пациента и вмешиваться в работу с позиции авторитета.

Оборудование

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д.

Организация занятий

Занятия проводятся 3 месяца с момента выявления у ребенка проблем, требующих психологической работы.

Возраст детей - 5-7 лет (дети старшего дошкольного возраста).

Периодичность:

- занятия проводятся индивидуально или в подгруппах из 3-4 человек 1 раз в неделю.

Длительность одного занятия 20-25 минут (1 академический час).

Структура занятий:

1. Организационная часть. Основная цель – настроить детей на работу, создать положительный эмоциональный настрой.

2. Основная часть (практическая). На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия.

3. Релаксационное упражнение. Эта часть занятий предусматривает решение следующих задач: - психомышечная тренировка; - сохранение физического и психологического здоровья дошкольников; - тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции; - развитие воображения.

4. Итог занятия. Основная цель – закрепление у ребёнка положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы, либо анализ своих действий и действий товарищей на занятии (с обязательным условием положительной эмоциональной окраски), беседа о том, что больше всего запомнилось.

Ожидаемые результаты

Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Снижение импульсивности, тревоги, агрессии. Совершенствование коммуникативных навыков и творческих способностей. Воспитания межличностного доверия и группового сотрудничества. Развитие познавательных процессов. Расширение эмоционального опыта. Обучение новым приёмам рисования и развитие умения экспериментировать.

Примерная коррекционно-развивающая программа работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с использованием изотерапии

«Мир волшебных красок»

Аннотация

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому и интеллектуальному здоровью детей и, зачастую, без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом.

Тенденция роста случаев семейного насилия, а также жестокого обращения в среде «ребенок-ребенок» ставят перед психологами актуальную задачу подбора эффективных методик и программ по работе с детьми, пережившими насилие.

Метод арт-терапии – это очень продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Когда ребенок занимается творчеством – он удовлетворяет свою потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Он начинает чувствовать себя спокойно и расслабленно. Психологическая защита в виде негативизма, замкнутости, демонстративности и агрессии уступает место творчеству и инициативности. Через творчество ребенок познает себя, свое «я»: «у меня есть способности», «я могу справиться с трудностями», «я становлюсь успешнее». А взаимодействуя со взрослым во время проведения занятий ребенок получает позитивный опыт от социальных отношений: «мне легко общаться со взрослым», «мне помогают», «меня понимают и поддерживают».

Цель программы: создание условий для эмоционально-личностного развития детей средствами арт-терапии, в частности – изотерапии.

В программе реализуются следующие задачи

- Способствовать снятию напряжения
- Нивелировать механизмы психологической защиты в виде негативизма, демонстративности, замкнутости, повышенной тревожности;

- Развивать у детей чувство собственной значимости, умение контролировать свои действия;

- Развивать у детей воображение.

В основе программы лежат следующие принципы:

- Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

- Принцип доступности.

Изобразительная техника не противоречит потребностям и возможностям детского возраста. Создавать изображения в данной технике будет для ребенка так же естественно, как и рисовать в свободной деятельности

- Принцип последовательности. Исходя из закона последовательного развития, начинать интенсивный процесс нужно с более простого и доступного.

- Принцип новизны. Получение ребенком необычного опыта имеет большое значение для его развития. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми.

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

Возраст детей - 3-10 лет. Периодичность - занятия проводятся индивидуально или в подгруппах из 3-4 человек 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 20-25 минут (1 академический час). Структура занятий:

1. Организационная часть. Основная цель – настроить детей на работу, создать положительный эмоциональный настрой.
2. Основная часть (практическая). На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия.
3. Релаксационное упражнение. Эта часть занятий предусматривает решение следующих задач: - психомышечная тренировка; - сохранение физического и психологического здоровья дошкольников; - тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции; - развитие воображения, образного мышления; - снятие психоэмоционального напряжения; - создание позитивного фона настроения.
4. Итог занятия. Основная цель – закрепление у ребёнка положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы, либо анализ своих действий и действий товарищей на занятии (с

обязательным условием положительной эмоциональной окраски), беседа о том, что больше всего запомнилось.

Тематический план:

№ занятия Название занятия Время

- 1 .Путешествие в страну Клякс- 1 час
- 2 . Удивительная ладошка -1 час
3. Нарисуй своё настроение- 1 час
4. Придумаем сказку- 1 час
5. Прекрасный сад -1 час
6. Рисуем в круге- 1 час
7. Рисование под музыку- 1 час
8. Рисуем качества- 1 час
9. Маска- 1 час

Предполагаемый результат: Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Снижение импульсивности, тревоги, агрессии. Совершенствование коммуникативных навыков и творческих способностей. Воспитания межличностного доверия и группового сотрудничества. Развитие познавательных процессов. Расширение эмоционального опыта. Обучение новым приёмам рисования и развитие умения экспериментировать.

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

Содержание программы:

Занятие 1. «Путешествие в страну клякс»

Материалы:

- листы бумаги формата А4
- разведенная гуашь разных цветов
- трубочки для коктейля -кисть для рисования
- бумажные салфетки .

Ход занятия:

Организационный момент:

-Сегодня я вам (тебе) расскажу сказку об ожившей кляксе и других чудесах. (педагог рассказывает сказку, сопровождая повествование своими рисунками).

"Однажды неаккуратная девочка Катя поставила в своей тетрадке кляксу, вот такую (рисует).

Расстроилась Катя, уже хотела заплакать, вдруг видит - чудеса, да и только - у кляксы глаза появились (рисует). Заморгала клякса и говорит девочке: " Не удивляйся, мы все кляксы живые. На самом деле я сказочное существо. Ты подуй в трубочку на меня и увидишь, что я стану еще интересней. " (педагог дует через трубочку на кляксу).

Видишь, у меня появились, ручки, ножки, рожки и хвостик. Мы все разные яркие, необычные, веселые и добрые, а живем мы в волшебной, чудесной стране "Кляксония".

Есть кляксы добрые, веселые, а есть злые, угрюмые. Именно такие кляксы поселились в нашей стране и хотят, чтобы все кляксы были похожи на них. Нас, таких как я, осталось очень мало и это огорчает нас" - сказала клякса. - Ребята, как вы думаете, чем можно помочь нашей кляксе? (ответы детей) - Правильно, нарисовать как можно больше добрых, ярких, веселых подружек для нашей кляксы.

Практическая часть:

- Тогда давайте быстрее приступим к работе.

- Предлагаю вам пройти за столы и нарисовать клякс-подружек

. - Посмотрите, что у нас лежит на столе. (два альбомных листа (один лист основной, другой вспомогательный, разведенная гуашь, ложечки, кисть, баночки с водой, бумажные салфетки.

- Мы будем рисовать клякс-подружек с помощью трубочки для коктейля.

Сначала мы возьмем ложечкой краску любого цвета и сделаем кляксу, затем держа трубочку сверху прямо над кляксой, резко выдуваем воздух через трубочку. Стараемся сделать как можно больше разноцветных клякс, располагая их по всей поверхности листа. А чтобы наших клякс стало еще больше, мы возьмем второй вспомогательный лист бумаги и пока не высохли кляксы, аккуратно накрываем первый лист, проглаживаем ладошками, затем также аккуратно снимаем лист сверху вниз, держа бумагу за уголки.

(Педагог помогает, если дети затрудняются).

- Посмотрите, как много ярких пятен у нас получилось, молодцы! Осталось только нарисовать им глазки, носик, ротик. Но для этого рисунки должны просохнуть. А пока мы с вами отдохнем.

- Пройдем на ковер, а теперь представьте, что мы пришли на цветочную поляну, давайте присядем и закроем глаза. "

Релаксационное упражнение под музыку.

Повтор за педагогом: легкими массажными движениями погладьте свои ручки, а теперь щечки, носик, ушки и лобик. Открывайте глазки.

- Молодцы, понравилось? Ну а теперь пора продолжить нашу работу.

-Наши кляксы уже просохли и вы можете кистью дорисовать глазки, носик, ротик. (Дети дорисовывают, по ходу самостоятельной деятельности, воспитатель следит за осанкой детей, оказывает индивидуальную помощь, дает советы, поощряет детей).

Итог занятия:

- Молодцы ребята, спасибо всем за хорошую работу. Посмотрите, каких замечательных подружек вы нарисовали для нашей кляксы.

Давайте рассмотрим их и порадуемся вместе с кляксой. Дети рассматривают рисунки, выбирают самые веселые, яркие, добрые, необычные существа (кляксы). Всем существам придумываются названия (имена).

Занятие 2. «Удивительная ладошка»

Материалы:

- листы бумаги формата А4
- разведенная гуашь разных цветов
- кисть для рисования

Ход занятия:

Организационный момент.

-Сегодня я вам (тебе) расскажу сказку об удивительной стране. Жители этой страны рисовали рисунки с помощью своих ладоней. Конечно, при этом им приходилось много фантазировать, чтобы рисунки получились интересными.

Это было самое настоящее превращение ладоней (выставить картинки с изображениями предметов, получившихся из ладоней). Посмотрите на картинки. Хотите побыть фантазерами и научиться превращать ладони в самые разнообразные предметы? Сначала нужно обмакнуть ладонь с раскрытыми пальцами в краску, а затем дорисовать недостающие детали, чтобы ладошка превратилась в какой-то предмет и раскрасить.

Практическая часть: Выполнение работ детьми (картинки убираются). Выставка готовых работ на мольберте. Релаксационное упражнение под музыку «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Итог занятия:

Отметить все работы, (особенно те, которые не повторились).

Занятие 3. «Нарисуй свое настроение»**Материал:**

бумага; кисти; акварельные краски.

Ход занятия:**Организационный момент:**

Психолог просит детей показать мимикой, свое настроение.

Спрашивает, почему оно такое? (Дети рассказывают о своем настроении, отчего оно меняется.)

Затем предлагает поиграть: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек. (Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение, все отрицательные эмоции, проговаривая при этом свои действия.)

Психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение. Психолог беседует с детьми о настроении.

Вместе делают вывод, как улучшить свое настроение:

- рассмешить себя, глядя в зеркало;
- послушать приятную музыку;
- спеть веселую песенку;
- рассказать о своем настроении другу;
- попросить помощи;
- смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

Практическая часть:

Рисование на тему "Мое настроение"

Психолог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение. (После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали, какие краски использовали).

Релаксация «Дождь в лесу». Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу.

Взрослый произносит текст, дети выполняют действия. « В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки.

Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).

Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (глядят ладошками по спине товарища).

Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

Итог занятия:

Психолог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему? (Дети делятся впечатлениями.)

Занятие 4. «Придумаем сказку»

Материал:

лист ватмана, кисти, гуашь, бумажные фигурки сказочных героев, клей-карандаш.

Ход занятия:

Организационный момент:

Ребята, все мы с вами очень любим сказки. Каких сказочных героев вы знаете? Какие они, злые, добрые, грустные, веселые? (Дети обсуждают вместе с психологом).

Практическая часть:

Затем детям предлагается нарисовать на листе ватмана сказочную страну, например, домик, озеро, цветок, солнышко, деревья, горы, облака.

После того как сказочная страна нарисована, ребенок может заселить ее сказочными героями, (вырезанные из бумаги нарисованные сказочные герои приклеиваются на клей к листу ватмана).

Релаксационное упражнение. «Снеговик» Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Итог занятия:

Ребенку предлагается сочинить небольшую сказку по своему рисунку.

Занятие 5. «Прекрасный сад»

Материал:

лист ватмана кисти

гуашь.

Ход занятия:

Организационный момент:

Закрой глаза и представь, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком.

- Если бы ты был растением то, каким?
- Какие были бы у тебя листья?
- Были бы у тебя шипы?
- А цветы?
- Какого цвета?
- Цветы, распустившиеся или просто бутоны?
- Как выглядит твой стебель и корни?
- Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг?
- Кто-нибудь ухаживает за тобой?

А теперь ты возвращаешься обратно.

Практическая часть: Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное, чтобы ты мог описать свой цветок. Ребенок изображает себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного.

Релаксационное упражнение «Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы.

Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

елюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело.

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,.

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть)

Итог занятия:

По желанию каждый ребенок может рассказать о своем рисунке, что ему больше всего понравилось, где испытывал затруднения.

Занятие 6. «Рисуем в круге».

Материал:

Круги из бумаги, гуашь, кисти, цветные карандаши.

Ход занятия:

Педагог выдает ребенку вырезанный из бумаги круг и предлагается с двух сторон нарисовать рисунок на тему: «Добро и зло». Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё тело.

Релаксация « Путешествие на облаке». (К. Фопель)

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растет в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Итог занятия:

Обсуждаются чувства ребенка во время выполнения работы.

Занятие 7.«Рисование под музыку»

Материал:

Круги из бумаги, гуашь, кисти, цветные карандаши, Запись музыки со звуками природы.

Ход занятия:

Ребенку предлагается рисовать все, что он захочет, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге (музыка со звуками леса, шумом моря, журчанием ручья.) Затем обсуждаются чувства ребенка во время выполнения работы.

Релаксационное упражнение: «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках. Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот –

это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Итог занятия:

Педагог вместе с детьми обсуждает ассоциации, настроение, чувства, которые были изображены во время выполнения работы.

Занятие 8. «Рисуем качества».

Материал:

- бумага
- гуашь
- кисти
- цветные карандаши.

Ход занятия:

Ребенку предлагается нарисовать то, что одновременно может быть зеленым и пушистым, сильным и добрым, сладким и легким (если ребенок затрудняется – педагог подсказывает).

Релаксационное упражнение “Холодно – жарко”.

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

Итог занятия:

Ребенок по желанию рассказывает о своем рисунке.

Занятие 9. «Маска»

Материал:

шаблоны масок, восковые мелки; гуашь, кисти, цветные карандаши.

Ход занятия:

Организационный момент:

Педагог начинает со стихотворения:

- Новогодний карнавал
- Лица масками скрывал
- И в костюмах маскарадных
- Целый вечер танцевал!

Он собрал сюда детишек - И девчонок и мальчишек, Но в костюмчике таком Мы ребят не узнаём.

Вот танцуют лис и белка - оба рыжие и с чёлкой.

Хвост пушистый там и тут,

Ребятишек как зовут?

Вот сова и серый волк,

Тигр, овечка и енот,

И, конечно, белый заяц,

И коровка Забодайка,

Вокруг ёлки хоровод Ребятишек в пляс ведет, И белейшие снежинки

Пляшут с рыбкою сардинкой,

Так случилось, что она

К нам на праздник приплыла,

От дедули океана

Нам приветик принесла!

Вот такой смешной, веселый

Получился карнавал,

Стал знакомый незнакомым,

Незнакомых узнавал!

Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее.

Маски в глубокой древности применялись в обрядах, связанных с трудовой деятельностью людей.

Например, перед началом посева или, наоборот, сбора урожая люди исполняли ритуальные танцы, надевая при этом маски. А также в праздники поклонения животным, считая этих животных покровителями, использовали маски с чертами животных. Еще люди использовали маски, чтобы передать свое настроение.

Практическая часть:

Педагог предлагает ребенку с помощью восковых мелков, карандашей, гуаши, раскрасить заранее подготовленные педагогом шаблоны для масок, наполнить маски своим содержанием.

Релаксационное упражнение «Бабочка».

Представьте себе теплый, летний день.

Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт.

Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть.

Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания).

Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом.

Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Итог занятия:

После завершения ребенок надевает маску, рассказывает о том, что хотел изобразить.

Список литературы:

1. Дубровская Н.В. «Игры с цветом» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005 г.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. СПб: Речь, 2001 г.
3. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь. 2006г.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь. 2003г.
7. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М: Генезис.2006г.
8. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. М: Генезис 2004г.