

Описание педагогического опыта

Введение

1. Тема: Арт терапия, как метод коррекции эмоциональных состояний дошкольников

2. Сведения об авторе: Чикарова Ольга Владимировна, образование высшее, педагогический стаж: общий – 3 года, в данной образовательной организации – 3 года.

3. Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором.

Не секрет, что именно дошкольное детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период он активно познает окружающий мир. В детском саду дети получают первый опыт взаимодействия, пытаются найти свое место среди других, учатся жить в ладу с самим собой и окружающими и получают первые элементарные знания.

Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима. Данная задача продиктована основным направлением дошкольного образования: сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Детская психика очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь малыш только начинает узнавать самого себя и этот мир вокруг. На своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в детском саду, в общении и наедине с самими собой. Родители очень хотят им помочь, но не всегда знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

Арт-терапия или «терапия творческим самовыражением» предоставляет неограниченные возможности для познания и утверждения собственного «Я», что помогает мобилизовать внутренние естественные механизмы психики ребенка. Арт-терапевтическая практика всегда имеет очищающий, освобождающий характер. Актуальность использования методов арт-терапии в работе психолога с детьми таится в психике самого ребенка: его непосредственности, пластичности, открытости к творческой игре, познанию нового. Именно этот вид терапии эффективен при самых различных эмоциональных и поведенческих нарушениях у детей.

Арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других. Арт - терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным.

Также, включение в работу психолога арт-методов соответствует новому федеральному государственному образовательному стандарту и строится на принципах разностороннего развития детей с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Использование методов арт-терапии существенно повышает личную ценность ребенка, содействует формированию позитивной самооценки и повышению уверенности в себе. В процессе работы создаются благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции.

Методы арт-терапии направлены на развитие высших психических функций: внимания, воображения, мышления, памяти, а также, социальных и вербальных навыков, мелкой моторики. Таким образом, использование методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста обеспечивает эффективное эмоциональное реагирование, предлагает ребенку (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, доступные формы, облегчает процесс коммуникации для замкнутых и стеснительных детей; оно также даёт возможность невербального контакта, способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

Цель: коррекции эмоциональных состояний дошкольников.

Задачи:

- адаптация детей к условиям образовательного учреждения и повышение уровня усвоения образовательной программы;
- возможность выхода агрессивности и других негативных чувств социально приемлемым способом (работа над рисунками и коллажами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение);
- облегчение процесса коррекции (неосознаваемые внутренние конфликты и переживания детям часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их с помощью слов);
- получение материала для интерпретации и диагностических заключений;
- развитие чувства внутреннего контроля;
- развитие произвольности психических процессов;
- развитие художественных способностей и повышение самооценки;
- развитие социально значимых чувств и способов общения (чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, взаимного принятия, сопереживание, эмпатия);
- развитие познавательных и созидательных навыков.
- развитие творческих и коммуникативных способностей
- стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»
- расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе.
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки.
- сплочение детского коллектива.
- снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Таким образом, практическая значимость использования арт-терапии в коррекционно-развивающей работе состоит в простоте и эффективности

данного метода, основанного на творчестве и игре ребенка, что дает ему в качестве средства возможность безболезненно для других и самого себя выразить свои эмоции и чувства.

4. Основная идея опыта.

С первого года работы в должности педагога-психолога возникла необходимость решать поступающие запросы быстро, эффективно, с видимым результатом. Обобщив опыт практических психологов, опробовав его в групповой работе по коррекции тревожности, пришла к выводу, что арт-терапия самый доступный, толерантный и порой единственно эффективный способ помочь человеку раскрыть себя, решить свою проблему, вербализовать свои чувства.

Арт-терапевтические занятия с обсуждением психологических трудностей проходит фоном основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности. Независимо проходит занятие в группе или индивидуально.

Началом работы над опытом стал запрос воспитателей, родителей и результатов наблюдений за детьми в режимных моментах. Я поняла, что проблема заключается в том, что дети затрудняются выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом, рассказывать о своем внутреннем мире, зачастую им сложно понять, описать свое эмоциональное состояние и чувства других людей. В связи с этим дошкольники могут испытывать эмоционально-психологическое неблагополучие. К тому же, в дошкольном возрасте еще не сформирована способность управлять своими эмоциями и контролировать свое поведение. Так, еще В. С. Мухина, рассматривая проблему развития эмоциональной сферы ребенка, отмечала, что дошкольник находится «в плену» своих эмоций.

За последнее десятилетие увеличилось количество детей с нарушениями, имеющими комбинированную форму, когда у ребенка одновременно нарушаются речь, развитие высших психических функций, состояние общей и мелкой моторики, эмоционально-волевая сфера. Эти нарушения, если их вовремя не исправить в детском возрасте, вызывают трудности общения с окружающими, а в дальнейшем влекут за собой определенные изменения личности в цепи развития «ребенок - подросток - взрослый», мешая детям в полной мере раскрыть свои природные способности и интеллектуальные возможности.

Эмоциональное развитие дошкольника является одним из существенных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения и воспитания, его различных сторон.

Анализ результатов анкетирования педагогов, родителей показал необходимость проведения работы с детьми дошкольного возраста по развитию эмоционально-волевой сферы.

5. Теоретическая база опыта

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Появление арт-терапии (*термин А. Хилла*) как области теоретического и практического знания на стыке искусства и наук относят примерно к 30-м годам прошлого столетия.

На начальных этапах своего развития арт-терапия находилась под влиянием психоанализа, в соответствии, с теорией которого конечный продукт творчества пациента, будь то что-то нарисованное карандашом, написанное красками, вылепленное или сконструированное, расценивался как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике.

Искусство как терапевтическая техника впервые была применена Маргарет Наумбург, воспитанной в духе традиционного психоанализа, в рамках которого акцент делался на свободные ассоциации и интерпретации. Как вспомогательную технику М. Наумбург предлагала использовать спонтанный рисунок.

В своей работе М. Наумбург опиралась на идею З. Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов.

Продолжательницей работ М. Наумбург в 1950-х гг. стала Эдит Крамер, которая представляла другое отношение к арттерапии, работая исключительно с детьми. Э. Крамер утверждала, что художественный процесс сам по себе имеет оздоравливающее действие и не требует вербального комментатора. Она считала, что задача терапевта состоит в приобщении клиентов к творчеству и в предоставлении им эмоциональной поддержки.

На современном этапе данный метод приобрел особую актуальность, и педагогическую целесообразность, которая заключается в том, что арт-терапия:

- позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти силы для ее решения;

- мягко и безболезненно помогает решать такие проблемы, которые невозможно решить через прямые указания, повторения, внушения и тому подобное;

- позволяет каждому человеку реализовать свой потенциал и прийти в результате к гармонии с собой;

- ориентирует на эмоциональное благополучие каждого ребенка, развивает уверенность в себе, создает чувство защищённости;

- решает широкий спектр межличностных и внутриличностных проблем, а также вопросов, касающихся как психологического, так и физического здоровья;

- является эмоционально – развивающей;

- использует художественное творчество как способ психологической работы и психологической поддержки детей.

Этот метод является поистине уникальным, продуктивным и незаменимым способом психологической работы с детьми.

Исследования, посвященные изучению эмоционально-волевого развития личности ребенка дошкольного возраста, проводились многими отечественными и зарубежными учеными и исследователями (А.В.Запорожец, К.Э.Изард, П.В.Симонов, Л. С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, Л.И. Божович, Н.М.Амосов, П.К.Анохин, А.И.Захаров, Н.А.Степанова и др.). И все же это направление развития ребёнка всё ещё относится к наиболее неразработанной области дошкольного образования.

Изучением эмоций занимались такие выдающиеся отечественные и зарубежные психологи и нейрофизиологи как Петр Кузьмич Анохин, Лев Семенович Выготский, Чарльз Дарвин, Уильям Джеймс, Кэрролл Изард, Карл Георг Ланге, Алексей Николаевич Леонтьев, Конрад Лоренц, Александр Романович Лурия, Ариадна Ефимовна Ольшанникова, Герберт Спенсер, Константин Викторович Судаков, Поль Фресс и другие. Чувства - сложный комплекс разнообразных эмоций, связанных у человека с теми или иными людьми, предметами, событиями. Чувства имеют предметную отнесенность, то есть они возникают и проявляются только по отношению к определенным объектам: людям, предметам, событиям и тому прочему.

Педагоги и психологи Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец, Э. И. Ильенков, М. С. Коган, Б. М. Неменский указывали на необходимость создания специальных способов, средств и условий, обеспечивающих развитие детей с проблемами в развитии, основанные на искусстве. В своих работах они отмечали, что приобщение ребенка к искусству, «погружение» его в мир единства чувств и мыслей, преобразующих человека, обогащает его, раскрывает творческий потенциал. Также, искусство положительно влияет на ЦНС, что подтверждает в своих работах известные психиатры А. Л. Гросман и В. Райков.

К.Е. Изарду принадлежит одно из ведущих исследований в области эмоций человека. Он выделил «фундаментальные эмоции» такие как: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации, так как она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для детей, которым сложно выразить свои мысли в словах. На сегодняшний день зарубежными и отечественными специалистами накоплен богатый опыт использования методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста. Копытин А. И., Киселева М. В., Мамайчук И. И., Сучкова Н. О., Свистунова Е. В. показали возможность применения арт-методов для детей с более или менее выраженными нарушениями развития. Наиболее распространена в психокоррекционной работе с дошкольниками изотерапия, которая применяется и при наличии психосоматических расстройств такими специалистами как Г. В. Бурковский, Р. Б. Хайкин и личностных нарушений в работах А. И. Захарова, О. А. Карабановой.

6. Новизна, творческие находки автора (что-то новое для ОО, района, республики).

Новизна опыта состоит в использовании метода арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста с целью коррекции и развития эмоциональных состояний.

Технология опыта

Рассмотрим содержание опыта по применению арт-терапии в моей деятельности.

Цель:

- психологическая поддержка и восстановление способности каждого обратившегося гармонизировать свои внутренние переживания и приводить свой внутренний мир в состояние равновесия.

Основные задачи:

- способствовать самопознанию, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать положительному восприятию себя и других людей;
- развивать социальную и коммуникативную компетентность;
- учить выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Основная техника, применяемая мной в психологической коррекции — это техника активного воображения, которая открывает возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я». Этот механизм эффективен, потому что позволяет воссоздать психотравмирующую ситуацию и найти пути ее решения через преобразование этой ситуации с помощью включения процесса творчества.

Занятия проходят в группе и индивидуально, в активной и смешанной форме.

Этапы арт-терапевтической работы:

- 1) подготовительный этап;
- 2) этап формирования системы отношений и начала творческой деятельности;
- 3) этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной творческой деятельности клиента;
- 4) завершающий этап.

Материалы, используемые в работе: краски, карандаши, восковые мелки, журналы, цветная бумага, фольга, текстиль — для создания коллажей или объемных композиций, пластилин, дерево, пластилин для лепки, бумага для рисования, кисти, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч, игрушки.

Принципы арт-терапевтической работы, которых я придерживаюсь на своих занятиях.

1. Безоценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.

2. Дети являются своего рода экспертами. Работу лучше строить таким образом, чтобы отправной точкой был опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — сами «эксперты» в отношении своих работ.

3. Важен и уникален вклад каждого из детей. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Сохранение тайны необходимо, поскольку произведения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.

5. Важен рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка, детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

6. При работе с группой желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы все дети хорошо себя чувствовали.

Методы работы

1. Наглядные методы: метод иллюстрации (рассмотрение фотографий, иллюстраций);
2. Словесные методы: (слушание, беседа, сочинение историй, рефлексия);
3. Практические методы: (показ педагога, самостоятельная деятельность, рисование);
4. Игровой метод;
5. Арт-терапевтические методы развития чувств и эмоций: (побуждения к сопереживанию, метод самооценки, метод пробуждения ярких эмоций, переживаний).

Все методы используются мной в комплексе в зависимости от выбранной деятельности занятия или игры. Дети с удовольствием посещают занятия, с нетерпением ожидают продолжения, с восторгом делятся впечатлениями с родителями и сотрудниками дошкольного образовательного учреждения, что свидетельствует о высокой степени заинтересованности и мотивации к изменениям.

Результативность работы с детьми зависит от тесного взаимодействия психолога с воспитателями детского сада. В первую очередь педагогам необходимо «оживить» психологические знания. Для этого на этапе профилактической и коррекционной работы проводятся консультации для воспитателей, с целью расширения и обогащения их знаний об эмоциональном развитии ребенка дошкольного возраста. Воспитателям предлагаются игры, упражнения, стихотворения, которые можно использовать в своей работе,

предлагаемый материал содержит рекомендации родителям для занятий с детьми дома.

Результативность опыта

Эффективность работы определяется решением проблем, с которыми обращаются к педагогу-психологу, снижением показателей тревожности, уравновешенностью общего состояния, решением проблемы обращения.

В межаттестационный период методами арт-терапии решались как индивидуальные, так и групповые обращения.

Индивидуальные обращения с различными проблемами: нарушения эмоционально-волевой сферы, импульсивность, страхи, тревожность, искаженной самооценки, неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях. В результате занятий у детей улучшилось общее состояние, уравновешеннее стали протекать реакции на тревожащие ситуации, эмоциональное состояние улучшилось, стабилизировались межличностные отношения в группе. В группах дети легко вовлекались в работу, с энтузиазмом и творчеством выполняли задания, были откровенны, проявляли терпимость интерес к проявлению внутренних переживаний. После проведения занятий воспитатели отмечали улучшение взаимоотношений в группе, проявление дружелюбной атмосферы, после индивидуальных занятий изменение стереотипов поведения, снятие страхов и т. д.

В результате проведенной работы я наблюдала положительные изменения у детей:

- ✓ Эмоции приобретают значительно большую глубину и устойчивость, преобладают положительные эмоции; появляется постоянная дружба со сверстниками; развивается умение сдерживать свои бурные, резкие выражения чувств; эмоциональная реакция ребенка максимально адекватна ситуации; наблюдается изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок), снизился уровень агрессии.
- ✓ Родители стали проявлять интерес к вопросам воспитания и развития детей. Повышается психолого-педагогическая культура.
- ✓ Педагоги получили дополнительные психолого-педагогические знания, умения и навыки для более качественной работы с детьми дошкольного возраста для развития эмоционально – волевой сферы.

Таким образом, результативность опыта доказывает эффективность системного использования метода элементов арт-терапии для коррекции и развития эмоциональных состояний детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2001. – 126 с.
2. Бардышевская М. К., Лебединский В. В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей / М. К. Бардышевская, В. В. Лебединский. – М. : Психология, 2003. – 317 с.
3. Берн Э. Развитие Я – концепции и воспитание / Э. Берн. – М. : Прогресс, 1986. – 145 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 2001. – 251 с.
5. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. – М. : Терра, 1989 – 126 с.
6. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выгодский. – М. : Искусство, 1986. – 573 с.
7. Зинкевич - Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии / Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 2005. – 286 с.
8. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М. : 2006 г. – 672 с.
9. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2002. – 168 с.
10. Кэджьюсон Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджьюсон. – СПб. : Речь, 2000. – 265 с.
11. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
12. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л. В. Макашанцева. – Волгоград. : Волга, 1998. – 243 с.
13. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Академия, 2004. – 436 с.
14. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М. : Владос, 1996. – 529 с.
15. Савина Е. Тревожные дети / Е. Савина. – М.: Речь, 1996. – 87 с.
16. Семаго Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – СПб. : Речь, 2005. – 243 с.