Элементы арт-терапии как средство адаптации детей к детскому саду

Подготовила:
педагог-психолог
Литвиненко Н.М.

Цель: создание условий для успешной адаптации детей к детскому саду.

Проблема сохранения и укрепления всех компонентов здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной, особенно в период адаптации, когда ребенок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения. Под адаптацией понимается привыкание, приспособление организма к новой обстановке. При попадании в особую микросреду, условия которой значительно отличаются от условий семьи: четкий режим дня, отсутствие родителей, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. Однако процесс адаптации у каждого малыша происходит по-разному, в зависимости от индивидуальных условий и от условий, которые его окружают.

Одним из современных направлений сохранения и укрепления здоровья, улучшения эмоционального благополучия является метод арт-терапии. Термин введен Адрианом Хиллом в 1938 году.

Как только малыши учатся контролировать движения своих рук, пальчиков, они с удовольствием начинают творить. И они не просто рисуют, лепят, а выражают себя, освобождают свое подсознание. Выражение творческого потенциала – это некое исцеление. На этом и основан метод арт-терапии. Независимо от возраста и способностей к творчеству. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. Ее основная цель состоит в гармонизации психического состояния личности через развитие способности самовыражения, самопознания. Атр-терапия – это и лечение, и развлечение, и развитие одновременно.

Что же развивается у детей раннего возраста:

- познавательная деятельность (т.е. дети познают окружающие его предметы и явления;
- речевая активность (пополняется словарный запас);
- сенсорная сфера (цвет, форма, величина);
- общая и мелкая моторика;
- уверенность в себе;
- а также гармонизация эмоционального состояния детей и снятие напряжения;
- улучшение контакта с взрослыми;
- развитие коммуникации.

Арт-терапия включает в себя: сказкотерапию, музыкотерапию, цветотерапию, куклотерапию, изотерапию, телесную терапию, песочную терапию, игротерапию,.

Мы же в своей работе, учитывая возрастные особенности, используем только элементы арт-терапии. Занятия можно проводит как с одним ребенком, так и с группой.

Элементы сказкотерапии.

Позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи.

Принципы сказкотерапии заключаются в знакомстве ребенка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое.

Сказки о животных лучше всего передадут жизненный опыт маленьким детям. Дети 2-3 лет идентифицируют себя с животными и стараются быть похожими на них («Теремок», «Колобок», «Зимовье зверей» и т.д).

Медитативные сказки рассказываются под специальную музыку, способствующую расслаблению. Такие сказки успокаивают, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе. Развивают различные виды чувствительности: зрительную, слуховую, обонятельную, вкусовую, тактильную и кинестетическую.

В них как правило нет сюжета. Отсутствуют конфликты и злые герои, чтобы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение. Характер этих сказок - путешествие. Принцип построения сказки прост:

30-40 секунд звучит спокойная музыка. Ребенок делает глубоки вдох и выдох. Педагог говорит: «Сейчас мы с вами отправляемся в путешествие в прекрасную сказочную страну…» или «к синему морю…».

Формы работы:

- рассказывание сказок,
- рассказывание от третьего лица, рассказывает взрослый,
- групповое рассказывание сказок, дети по очереди рассказывают маленький кусочек известной всем сказки,
- драматизация сказок.

Разыгрывается сюжет, который ребенок сначала видит, слышит, а потом имеет возможность ощутить (одеть костюмы животных, построить дом и т.п.), это позволяет ребенку отвлечься от окружающей действительности.

Элементы музыкотерапии.

Музыка позволяет установить равновесие в деятельности нервной системы, совершенствовать дыхательную функцию, регулировать движения.

Наиболее эффективными являются прослушивание классической музыки и звуков природы.

Например, музыка Моцарта располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта и тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Состоит из трех фаз:

- установление контакта (спокойное произведение);

- снятие напряжения (динамичное, которое проявляет общее настроение детей, например, Вивальди «Времена года», Моцарт «Маленькая ночная серенада»);

- расслабление и заряд положительными эмоциями (снимает напряжение, создает атмосферу покоя). Оно обычно спокойное релаксирующее, либо жизнеутверждающее, дающее заряд бодрости.

Элементы цветотерапии.

Включает в себя использование различных атрибутов определенного цвета. Например, в танцевальных композициях, в музыкально-ритмических движениях можно предложить детям ленточки, шарфики, косыночки и т.д. зеленого, синего, красного и желтого цветов, так как данные цветовые решения способствуют созданию хорошего настроения, успокаивают, дают заряд положительной энергии и благотворно влияют на организм в целом. Игра «Цветные коврики».

Элементы куклотерапии.

Когда ребенок играет с куклой, он создает собственную реальность, подражая окружающим его ситуациям.

Помогает установить эмоциональный контакт с ребенком или между ними. Доверительный разговор с куклой, игра или совместное изготовление куклы, которая затем «оживет» - это рука помощи в снятии эмоционального напряжения.

Способствует развитию внимания, художественного восприятия, долгосрочной и краткосрочной памяти.

Бесконечно разнообразна, а значит – этот метод может включать в себя и образовательную функцию. Вы можете обогатить малыша информацией об окружающем мире.

Игры с куклами помогают в социальной адаптации ребенка.

Педагог вместе с ребенком разыгрывает с помощью куклы (кукол) историю в лицах, которая помогает ребенку разобраться в причинах стресса, отклонений поведения и других реалиях повседневности.

Это может быть кукольный театр, когда ребенок смотрит на ситуацию со стороны и самостоятельно или с помощью взрослого делает правильные выводы, которые влияют на дальнейшее поведение в обычной жизни.

В этом методе могут быть использованы самые разнообразные куклы: отдельно взятые персонажи мультяшного мира, театральные куклы (марионетки, куклы-варежки, ростовые и пальчиковые куклы) и другие.

Например, пальчиковые куклы (можно рисовать на пальцах, сделать их из колпачков, бумаги или шариков) можно изготовить вместе с ребенком.

Другой вариант – картонные плоские куклы. Лица бумажных персонажей можно менять в зависимости от эмоционального состояния.

Куклы-перчатки позволяют использовать несколько персонажей в процессе.

Первый этап – это изготовление куклы.

В процессе совместного творчества взрослый может устанавливать контакт с ребенком. Малыш начинает доверять педагогу.

Второй этап – «оживление» куклы. В этот момент педагог может расспросить ребенка о его кукле: какая она, как зовут, почему она так выглядит, что она любит, с кем дружит.

Третий этап – непосредственная сказкотерапия.

Элементы изо-терапии.

Способствует эмоциональному и моторному самовыражению, актуализации положительных эмоций, развитию творческого воображения, сближению детей. Здесь нет определенных правил и ограничений.

Приемы:

Марание. Отпечатки различными предметами на бумаге. Игры «Дружные цвета», «Солнечный день», «Следы невиданных зверей», «Путешествия кубика».

Каракули. «Помоги ежику найти яблоки».

Рисование пальцами. «Рисуем котику усы», «Нарисуй машине колесо», «Нарисуем рыбке чешую».

Также рисование с помощью сыпучих предметов (лист намазать клеем и можно сыпать манку, мелкую крупу, кокосовую стружку и т.д.).

Важен не сам продукт, а сам процесс создания, те эмоции, чувства, впечатления, которые возникают в процессе творения.

Элементы телесной терапии.

Фактически мы используем телесно-ориентированную терапию, когда крепко-крепко обнимаем своего малыша, прижимая к себе. Этот телесный контакт является успокаивающим, поддерживающим, дающим малышу понять, что вы рядом с ним, любите его, принимаете его. Он аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: все хорошо, все в порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало ушло.

К телесно-ориентированной терапии относится массаж. Думаю, всем известно, какое расслабление получает наше тело во время массажа, какие ощущения оно испытывает, как мы освобождаемся от всяких разных мыслей, получаем легкость в теле. И ребенку это не чуждо. Детки тоже очень любят массаж, конечно, тоже отличающийся от взрослого, когда гладят спинку, ручки и ножки. Получая это, ребенок может заснуть. А массаж мы деткам делаем с рождения.

Игры и упражнения помогают ребенку сбрасывать накопленное телесное напряжение в веселой и неагрессивной форме. А также с их помощью снимается барьер, «дистанция» в отношениях (Ласковый ребенок», «Кто лучше разбудит?», «Солнечные лучики», «Покажу, как я люблю», «Звериное пианино»).

Элементы песочной терапии.

Принцип песочной терапии был предложен Карлом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Является невербальной формой, позволяющей осуществлять общение с самим собой и окружающим миром.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы можем использовать ее в развивающих и обучающих целях. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие ребенка, что делает его прекрасным средством для развития и саморазвития.

Приемы:

Пересыпание песка из одной руки в другую, пропускание песка сквозь пальцы, по стаканчикам, по формам; создание отпечатков.

Игры:

«Вдруг полил дождик»,
«Следы зверей»,
«Печем пирожки»,
«Готовим вкусный обед кукле»,
«Найди и откопай игрушку» и т.д. Рисование на песке.

Элементы игротерапии.

Это игры с любимыми игрушками, ролевые и подвижные. Игротерапия позволяет научиться перестраивать взаимоотношения, расширить свой кругозор. Благодаря ей малыш проходит безболезненно процесс адаптации и социализации, узнает о том, как все организовано в мире вокруг него.

Дошкольнику пока не интересен результат игры, ему намного важнее сам процесс, во время которого он проигрывает свои переживания, страхи, неловкость в общении с другими, находит решение своих конфликтов и проблем. В итоге у него не только развиваются, но и значительно укрепляются необходимые психические процессы, постепенно формируется адекватное реагирование на происходящее вокруг.

Таким образом арт-терапия имеет универсальный характер и оказывает эффективное действие на людей любого возраста. Педагоги могут реализовать различные функции: воспитательные, развивающие и образовательные. Она помогает избавляться от негативных эмоций, повышает собственную самооценку, развивает творческие способности, позволяет устанавливать отношения между людьми, познавать себя и окружающий мир.

Для раннего возраста она интересна, что способствует повышению адаптационных способностей ребенка, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе.