**Застосування арт-терапії при роботі зі школярами**

**на уроках художньо-естетичного циклу.**

**План**

1. Вступ
2. Види та техніки арт-терапії
   1. Музикотерапія
   2. Танцювальна терапія
   3. Драмотерапія
   4. Маско терапія
   5. Фольклоротерапія.
   6. Казко терапія
   7. Лялько терапія.
   8. Ліплення
   9. Ізотерапія
3. Застосування арт-терапії при роботі зі школярами.
4. Особливості арт-терапевтичного підходу.
5. Список основних правил.
6. Способи зберігання робіт
7. Метод арт-терапії які найбільш підходить для роботи з дітьми та підлітками.
8. Вправи з арт-терапії.
9. Висновок.

**Вступ**. Мистецтво - невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапія

Не маючи протипоказань, арт-терапія може бути використана не лише у психотерапії, а й у педагогіці та соціальній роботі, допомагаючи дізнатись більше як про самих себе, так і про оточуючих.

**Види та техніки арт-терапії**.   
Види арт-терапії, представлені у психології та медицині, відповідають існуючим видам мистецтв. Виділяють власне арт-терапію, музикотерапію, танцювальну терапію, драмотерапію, казкотерапію, бібліотерапію, маскотерапію, етнотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, фототерапію, куклотерапію, оригамі тощо.

Крім того, кожний із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.  
Ось деякі види та техніки арт-терапії, які можуть бути використані під час роботи з дітьми (і навіть якщо помітних змін у житті вони не принесуть, цікаве проведення часу забезпечують)

**Музикотерапія**. Музикотерапія використовується як в процесі слухання музики, так і в процесі безпосередньо самих вправ. Різні за емоційно-образним змістом музичні твори по-різному впливають на організм людини, викликаючи різні емоції.

Танцювальна терапія. Танцювально-рухова терапія (хореотерапія) - психокоррекционное використання танцю і руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного і фізичного стану особистості.

**Драмотерапія**. Театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу та мислення. У спектаклі можуть обіграватися ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти з іншими людьми.

Маско терапія один з напрямків арт-терапії, засноване на перекладі глибинних переживань і проблем клієнта в неживу матерію маски.

**Фольклоротерапія** - напрямок арт-терапії, в якому за допомогою занять фольклором здійснюється психокоррекційний і гармонізуючий вплив на особистість. Фольклор розглядається як підсистема етнокультури, як комплекс видів народної художньої творчості.

**Казкотерапія** - метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

**Лялькотерапія**. Об'єднує в собі переваги арт-терапії та ігротерапії.

Для ліплення використовуються пластилін, глина, тісто. Учасники групи можуть виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан - радості, щастя.

**Ізотерапія** терапія образотворчим творчістю, в першу чергу малюванням

**Застосування арт-терапії при роботі зі школярами:**

Робота з дітьми, які виділяються в класі або групі (підвищення самооцінки, зміцнення впевненості у собі дітей, які замкнуті, уразливі, мають труднощі при навчанні або їх виділяють по культурному або статевою ознакою).

Перехід з початкової школи в середню (розвиток навичок і стратегій для того, щоб впоратися з вимогами середньої школи; емоційна підтримка).

Групова згуртованість (розвиток довіри і навичок роботи в команді в різних умовах).

Усунення проблем (використання арт-терапії у важких класах, групах або при роботі з окремими дітьми і їх різними проблемами).

Соціальна взаємодія (зміна динаміки, соціальних ролей, освоєння соціальних навичок і вироблення взаємоповаги та порозуміння).

Вирішення конфліктів (допомогти навчитися розуміти конфліктні ситуації).

Навички спілкування (поліпшення навичок розмови і слухання, розвиток здатності ділитися досвідом, зміцнення впевненості у собі).

**Особливостями арт-терапевтичного підходу є:**

1. Безоціночне сприйняття всіх робіт: в арт-терапії немає "правильного" або "неправильного", і це потрібно чітко пояснити. Дітям потрібно відчувати себе в безпеці, знати, що створення образів - це спосіб передачі свого досвіду, думок і почуттів і що їх не будуть оцінювати.

2. Діти є свого роду експертами. Вправи створені таким чином, що відправна точка - досвід кожної дитини. У цьому сенсі діти - "експерти" відносно своїх робіт.

3. Важливий внесок кожного з дітей, він важливий і унікальний. Всі роботи потрібно розглядати з рівним повагою, незалежно від професіоналізму.

4. Збереження таємниці необхідно, оскільки вправи, можливо, задіють особистий рівень.

5. Розповідь про свою роботу. Умови для розповіді та обговорення роботи дитини не повинні бути директивними. Не можна інтерпретувати роботу дитини(це може робити тільки сам автор, за бажанням), дітей не можна змушувати розкривати більше, ніж вони цього бажають.

6. Основні правила. При роботі з парою, групою або всім класом бажано встановити основні правила. Їх потрібно виконувати з взаємною повагою, цінуючи внесок кожного, щоб довкілля була безпечною, щоб всі діти добре себе почували.

**Список основних правил:**

1. Уважно слухати один одного.

2. Не перебивати говорить.

3. Поважати думку один одного.

4. Не обов'язково брати активну участь у занятті, якщо не хочеться.

5. Всі повинні відчувати себе комфортно.

6. Все сказане на занятті повинно залишатися конфіденційним - якщо іншого рішення не було прийнято.

**Способи зберігання робіт:**

Необхідно знайти спосіб зберігати роботи дитини, оскільки він пишається ними. Існує безліч способів: особливі папки, книга або журнал, виставки (які можна робити індивідуально або спільно).

Метод арт-терапії найбільш підходить для роботи з дітьми та підлітками. Це чудовий метод роботи з дітьми з різними здібностями і в групах з їх змішаним рівнем, оскільки він дозволяє кожній дитині діяти на власному рівні і бути оціненим за свій внесок.

В даний час під арт-терапією розуміють використання всіх видів мистецтв. Це метод розвитку та зміни свідомих і несвідомих сторін психіки особистості за допомогою різних форм і видів мистецтва.

**Вправи з арт-терапії** служать інструментом для вивчення почуттів, ідей і подій, розвитку між особистісних навичок і відносин, зміцнення самооцінки і впевненості, а також створення більш впевненого образу себе.

**Вправа «Шум моря».**

Учні слухають звуки моря, а потім запропонуйте їм «подихати», як море. Робимо тихий, м'який вдих животом і плавно піднімаємо вгору руки. А потім видихаємо «Ш». Видихаємо довго-довго, втягуємо живіт, щоб вийшов все повітря. М'яко опускаємо руки і знову вдихаємо.

**Вправа «Чапля».**

Учні співають будь-який звук і коштують якомога довше на одній нозі, розвівши руки в сторони як крила. Ця вправа тренує відчуття рівноваги, розвиває координацію рухів, формує правильну поставу, зміцнює м'язи ніг.

**Вправа «Килим-літак».**

У цій вправі ми пропонуємо дітям політати на килимі-літаку разом з Іваном Царевичем. Учні розглядають репродукції картин В.М. Васнецова «Іван Царевич на сірому вовку» і «Килим-літак». Під спокійну музику вони очі й уявляють себе Іваном Царевичем або Царівною, діти «летять» у повітрі на килимі-літаку. Ми по черзі доторкається до них, і вони розповідають, що бачать внизу, під собою, вгорі, чи не страшно їм летіти, холодно або тепло, чи легко дихається, хочеться злетіти ще вище або спуститися на землю.

**Танець радості**. (до теми "Три кити музикою - танець")

*Матеріали для роботи*: музика (будь запальні ритми етнічної музики, класики і джазу); шифонові хустки або шарфи (тканина); фарби (гуаш, акварель, масляна пастель), папір, пензлі, баночка для води.

*I етап. Музика і рух.*

Звертаємося до дітей з наступними словами: "Сьогодні ми продовжуємо зустрічі в Чарівній країні Емоцій. Нашим помічником і другом буде музика. Я зараз включу дивовижні звуки і запрошу вас порухатися. Візьміть шифонову тканину. Ви можете її на себе накинути, якимось чином зав'язати або просто взяти в руки. Закрийте очі, прислухайтеся до звуків і починайте здійснювати різні руху. Нехай тканину вам у цьому допоможе ".

Тканина в цьому випадку виконує роль провідника і гаранта безпеки. Коли дитина накидає на себе тканину, він стає одночасно невидимим і видимим. З тканиною йому значно легше рухатися під музику, здійснювати свій танець. Дитина все бачить і в той же час захищена прозорою завісою. Надаємо необхідну кількість часу для танцю. Ні в якому разі не сміятися, а підбадьорювати танцюристів-дітей. Музика і рухи тілом допоможуть дітям позбутися м'язових затисків і дозволять отримати задоволення від управління своїм тілом.

*II етап. Живопис* (створення творчої роботи).

Коли діти закінчать виконувати свій танець, запропонувати їм перейти до столу з художніми матеріалами: "А тепер фарби вас вже зачекалися і хочуть, щоб ви ними намалювали таку картину, яку ви зараз захочете зробити. Згадайте свій танець, музику і намалюйте ті відчуття, які були у вас під час танцю. Можливо, ваша робота буде називатися "Мій танець". Про що був твій танець? Що ти уявляв, коли танцював? Отже, починай роботу! "

Якщо дітям важко відразу почати перші штрихи і мазки, запропонувати кілька хвилин посидіти із закритими очима. Нехай вони представлять танець, як би побачать його внутрішнім оком. Коли вони будуть готові, то можна починати малювати. Обов'язково сказати, що можна намалювати все, що завгодно, будь-яку картину. Потрібно лише прислухатися до своєї руці і виконувати ті рухи рукою, які захочеться, і брати ті фарби, на які вкаже рука.

*III етап. Опис картини.* По завершенні творчої роботи запропонувати дітям придумати для картини назву і надати їм можливість скласти історію по ній.

Якщо діти неохоче або скупо розповідають, поставити їм навідні запитання. Ні в якому разі не нав'язувати своє розуміння дитячого малюнка і не трактувати його по-своєму. Питання можуть бути такими:"Чи пов'язаний твій малюнок з танцем? Вдалося тобі передати відчуття радості і веселощів у своїй роботі? Якими кольорами ти зображував свій стан? Як ти себе зараз відчуваєш по завершенні роботи?"

Обов'язково подякувати дітей за роботу, за їхні старання і щирість. Бажано записати історії, розказані дітьми, на аркуші паперу, поставивши дату, а живописну роботу оформити і повісити на стенд.

Дана робота буде сприяти виробленню у дітей уміння відчувати своє тіло, прислухатися до своїх відчуттів і виражати їх за допомогою рухів. Це хороший досвід розширення сенсорного діапазону і розвитку внутрішнього "Я" кожної дитини.

**Вправа :Образи, навіяні класичною музикою**. *Рекомендовані музичні твори:* "Прелюдія" № 8 І.С. Баха; "Прелюдія" № 4 Ф. Шопена; "Баркарола" П.І. Чайковського;"Пастораль" Ж. Бізе;"Лебідь" К. Сен-Санса; "Сентиментальний вальс" П.І. Чайковського.

*Матеріали для роботи:* фарби "гуаш" або акварель, воскові крейди,папір формату А3, кисті білячі № 8, № 2, баночка з водою.

*I етап. Слухання музики.*

Намагаємося привчати дітей до гарної класичній музиці. Музику ми будемо спочатку слухати,а потім на аркуші паперу фарбами і восковими крейдою будемо зображати свої відчуття".

Ставимо спочатку невеличкий твір (2-3 хвилини).

Перш ніж слухати музику, скажемо про те, щоб під час звучання твору вони намагаються уявити картини, образи, якихось персонажів - ,все те, що вони побачить і відчує.

II етап. *Зображення представленого.*

Якщо діти захочуть розповісти те,що вони побачили під час звучання. Нехай вони це зроблять. Можливо, спочатку вони захочуть намалювати свої відчуття. Дрібні об'єкти і образи краще намалювати восковими олівцями,а потім великим білячім пензлем прокладати колірні відчуття від музики. Іноді це можуть бути абстрактні образи. Головне, щоб діти навчилися відчувати музику, а потім передавати свої почуття на папері. На завершення надати дітям можливість висловитися. Після того як діти все завершили, обов'язково сказати, як називається музичний твір, і хто його написав. Краще робити це в завершенні заняття, щоб слова дорослого жодним чином не вплинули на почуття і відчуття дітей.

**Висновок**. Арт-терапевтичні форми допомагають створити такі умови, при яких здійснюється вирішення низки найважливіших завдань:

- Усвідомлення наявності різних емоційних станів у дітей і вміння виражати свої емоції і почуття;

- Розвиток здатності експериментувати з різними художніми матеріалами;

- Вміння створювати зі звичайних предметів, які нас оточують, твори мистецтва;

- Допомога батькам з "особливими" дітьми та дітьми з ознаками обдарованості;

- Додаткова можливість розвитку психологічних основ особистості;

- Розвиток креативності;

- Розкриття важливих сенсорних каналів дитини.