

Муниципальное казённое учреждение
«Научно-методический центр г. Пензы»

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Методическое пособие

Пенза 2014

ББК 74.202

П 75

Использование арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками: Методическое пособие / Сост.: Паршина Т.Б., Корнеева Т.П., Лупанова Е.В. и др. – Пенза, 2014. – 62 с.

Составители: **Т.Б. Паршина**, главный специалист муниципального казённого учреждения «Научно-методический центр г. Пензы», кандидат психологических наук, доцент; **Т.П. Корнеева**, главный специалист муниципального казённого учреждения «Научно-методический центр г. Пензы»; **Е.В. Лупанова**, педагог-психолог филиала МБДОУ № 143; **Е.Г. Мартынова**, педагог-психолог МБДОУ № 52; **О.Н. Воробьева**, педагог-психолог МБДОУ № 123; **И.А. Чувашенкова**, педагог-психолог филиала МБДОУ № 122.

Под общей редакцией **Т. Б. Кремнёвой**, директора муниципального казённого учреждения «Научно-методический центр г. Пензы», заслуженного учителя РФ.

Рецензент **В.Ф. Мухамеджанова**, начальник управления ВСП ПГУ, кандидат психологических наук.

В сборнике рассмотрены психологические аспекты использования арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками, предложены циклы занятий по развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативных навыков детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Представленные материалы помогут педагогам-психологам в работе по развитию эмоционально-личностной сферы дошкольников и первоклассников.

© Муниципальное казённое учреждение «Научно-методический центр г. Пензы», 2014 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

В современном мире человек постоянно подвергается нервным перегрузкам. К перенапряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям приводят негативные переживания, которые не всегда могут быть выражены в социально приемлемой форме. Стресс оказывает влияние на все сферы жизни человека, в том числе на учебную и производственную деятельность, на взаимоотношения в семье. Особенно страдают от стрессовых ситуаций дети, подростки. Это связано с патологически протекающими возрастными кризисами, неправильным воспитанием, непониманием детей со стороны окружающих.

Развитие личности, становление человека как полноценного члена человеческого общества начинается уже в период детства. Дети приобретают социальные умения и навыки устанавливать и поддерживать контакты с социумом, действовать в команде, правильно строить отношения с другими людьми, проявлять уважение к сверстникам и взрослым, разрешать возникающие конфликты. Каждый член общества (в том числе ребёнок) не только постоянно подвергается воздействию социальной среды, но сам сознательно выстраивает отношения с людьми и со всей совокупностью социальных явлений, что необходимо учитывать в планомерной работе по социальному развитию ребёнка дошкольного возраста.

Современные образовательные учреждения используют арт-терапию как метод раскрытия творческого потенциала человека, высвобождения его скрытых энергетических резервов и нахождения им в итоге оптимальных способов решения своих проблем. В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребёнку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему настолько, насколько человек готов к её переживанию. Сам ребёнок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит.

Арт-терапия (лат. ars – искусство, греч. therapeia – лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых психологами, психотерапевтами и даже педагогами в своей работе.

Слово «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапевтические средства помогают:

- развивать и совершенствовать внимание, память, мышление восприятие, воображение;
- изучать свой опыт, необходимый для жизни, с необычного ракурса;
- развивать важные социальные навыки, научиться конструктивному общению, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства;
- освоить новые роли и проявлять разные качества личности, а также наблюдать за тем, как изменения собственного поведения влияют на окружающих;
- повышать самооценку;
- развивать навыки принятия новых и полезных решений;
- снимать напряжение, расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- реализовать свои способности к творчеству.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но к современной арт-терапии можно отнести также игротерапию, изотерапию, сказкотерапию, оригами,

маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцевально-двигательную терапию и т. д.

Остановимся подробнее на некоторых из арт-терапевтических средств.

Рисование

Может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении у ребёнка и осознании им трудновербализуемых проблем и переживаний. Выбирая тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребёнка, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции детских страхов.

Проективное рисование рассматривается некоторыми авторами как вспомогательный метод в групповой работе. Он позволяет диагностировать и интерпретировать затруднения в общении, эмоциональные проблемы и т.д.

Темы рисунков подбираются так, чтобы предоставить участникам возможность выразить графически или рисунком свои чувства и мысли. Метод позволяет работать с чувствами, которые субъект не осознает по тем или иным причинам.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем. Обычно тема рисования охватывает:

1. Собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с детьми», «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно», «Мой обычный день»).

2. Будущее, или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть», «Три желания», «Остров счастья», «Страх»).

3. Отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей», «Что я ожидал, что получил от общения в группе»).

В проективном рисовании используются следующие *методики* (классификация Кратохвила):

Свободное рисование (каждый рисует, что хочет).

Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы

самостоятельно. На рисование выделяется 30 минут. По окончании рисования рисунки вывешиваются, а затем начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а затем сам автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка.

Коммуникативное рисование. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

Совместное рисование. Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее развитие, настроение, атмосферу в группе и т.д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

Дополнительное рисование. Рисунок посылается по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т.д.

Существует два способа работы с готовыми рисунками:

- Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания.
- Разбор каждого рисунка отдельно (он переходит из руки в руки, и участники высказываются о психологическом содержании рисунка).

Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса. При интерпретации проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, на повторяющиеся в различных рисунках одного ребёнка специфические особенности.

В проективном рисунке находят отражение непосредственное восприятие человеком той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые.

Основными этапами коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования являются:

1. Предварительный ориентировочный этап. Исследование ребёнком обстановки, изобразительных материалов, изучение лимитов и ограничений в их использовании.

2. Выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования.

3. Поиск адекватной формы выражения.

4. Развитие формы в направлении все более полного, глубокого самовыражения, ее конкретизация.

5. Разрешение конфликтной, травмирующей ситуации в символической форме.

Изобразительные техники

Техника марания. Название произошло от слова «марать» – то есть «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-процедуры, речь идет о спонтанных рисунках малышей, выполненных в абстрактной свободной манере. Термин «марание» выбран из-за неструктурированности рисунков, отсутствия сюжета, спонтанного объединения различных цветов, форм и просто цветowych пятен. Способ создания рисунка также прост, он отвечает названию техники и заключается в ритмичности движения руки, в случайных мазках и штрихах, в размазывании и разбрызгивании краски, в нанесении множества слоев и смешивании цветов.

Наиболее насыщенные и эмоционально окрашенные рисунки получаются с использованием акварели и гуашевых красок. Краски пробуждают спонтанность, помогают более открыто проявлять существующие эмоции, исследовать собственные переживания.

Марания по внешнему виду напоминают неструктурированные действия с красками, мелками. Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У этой техники нет категорий «правильно–неправильно», «хорошо–плохо», нет эталонов. А так как нет критериев для оценки, то нет и самой оценки.

Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Довольно распространены случаи, когда дети отказываются от кисточек, губок и начинают рисовать пальцами и ладонями. Новизна этого занятия и его естественность способствуют

ют тому, что ребёнок «забывает» о социальных запретах и табу. Он рисует то, что характеризует его мысли.

Вода также служит материалом для мараний. Стремление к удовольствию от контакта с водой и краской раскрывается, когда ребёнок испытывает психологическую безопасность и расслабляется.

Работа на одном листе в паре или всей группой добавляет работе выразительности, а также укрепляет взаимодействие детей.

Штриховка, каракули. Штриховка – это вид графики. Рисунок при помощи этой методики изображается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями здесь понимается хаотичное или ритмичное нанесение линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта. При этом линии могут быть хаотичными, неумелыми и небрежными или же, наоборот – точными. Из отдельных штрихов и линий может сложиться образ либо композиция в абстрактном стиле.

Штрихами и каракулями можно заполнять пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности), рисовать отдельные линии или их сочетания, изображать объекты и символы в ритмической манере.

Линии теоретически могут быть любыми: как прямыми, изогнутыми, ломаными, так и закруглёнными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

Рисовать можно также с использованием техники с интересным названием «фроттаж», когда необходимо заштриховывать поверхность листа, под который подложен плоский предмет или заготовка. Вспомните, как мы в детстве проявляли монетку подобным образом... Правда, вряд ли кто-то из нас называл тогда это занятие фроттажем.

Данная технология помогает расшевелить ребёнка, даёт почувствовать ему нажим карандаша, она может снять напряжение перед рисованием. Эта методика проста, не требует особых навыков и не занимает много времени, поэтому с этого занятия стоит начинать уроки с использованием арт-терапевтических средств.

Штриховки происходят в определенном ритме, который благоприятно влияет на эмоциональное состояние ребёнка. У каждого ребёнка свой ритм, поэтому и занятия стоит предопределять с учетом этого фактора. Дети любят ритмичные игры, ритмичную музыку.

ку и ритмичное рисование. Ритмичность настраивает ребёнка на активность и держит его в тонусе.

Монотипия. Суть этой техники в следующем: на стекле, пластмассовой доске, плёнке, толстой глянцевой бумаге, в общем, на любой гладкой поверхности из водостойкого материала делается рисунок гуашевой краской. Сверху кладётся лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается рисунок в зеркальном отражении. Он бывает менее четкий, могут смешаться границы и цвета...

Название «монотипия» происходит от греческого слова «μονος» – «один», то есть отпечаток можно получить только один. Если хочется его улучшить или переделать, нужно делать всё заново, то есть перерисовывать сам оригинал.

Техника выполнения для разных детей может быть изменена.

Можно разрешать ребёнку повторять процедуру на одном и том же листке. Пусть он дорисует детали, поменяет или добавит новый цвет и снова приложит листок. Так можно повторять до тех пор, пока это будет вызывать интерес у ребёнка.

Отпечаток можно также доделать: дорисовать элементы или наклеить что-то на него.

Известная всем работникам детских садов «кляксография» – один из вариантов монотипии. Лист бумаги нужно сложить пополам, развернуть его и разными красками ставить пятна в виде клякс. Затем сложить его по сгибу, дать пропечататься и развернуть. Получится невероятный и абсолютно новый рисунок.

Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Нитку длиной 30–40 сантиметров опустить в краску, выложить её в любой замысловатой и придуманной вами форме на лист бумаги, оставив только маленький кончик вне листа. Накрыть этот лист чистым листом бумаги, придавить, затем вытянуть нитку за кончик – получатся два очень красивых и замысловатых изображения.

Разные оттиски можно получить, используя разные приёмы:

- придавливание верхнего листа с разным нажимом;
 - нанесение на оригинал много или мало краски;
 - наложение листа на оригинал, слегка или сильно сдвинув его;
- полученные при этом разводы дают яркий материал для детских фантазий.

При рисовании дети зачастую пачкают руки в краске. Дайте им творчески подойти к этому процессу, ведь они могут оставить «следы на своей работе». Для малыша это собственный, придуманный конкретно им способ рисования. Дайте возможность ребёнку назвать полученное изображение, это тоже приведет его в восторг.

Рисунок на стекле. Перед началом занятий обязательно обработайте кромку стекла в мастерской, чтобы ребёнок не поранился.

Стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь скользит мягко, её можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в стекло и долго не высыхает.

Деткам нравится рисовать на больших стёклах. В процессе рисования можно смыть часть рисунка губкой, подкорректировать его, подправить. Часто так поступают реактивные и тревожные дети.

Так как краска не впитывается, сколько бы слоев ни было, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Поэтому изображение на стекле воспринимается ребёнком, как что-то временное, сиюминутное, как будто он рисует эскиз, тренируется. Он знает, что в любой момент сможет исправить изображение, удалить неправильные его части.

Описанный приём используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности. Он подходит для психологически зажатых детей. Если дети рисуют в группе, это поможет им научиться общаться с другими детьми, идти на уступки, находить компромиссы.

Рисование пальцами. Практически во всех рассмотренных ранее методиках наблюдался переход детей к спонтанному рисованию пальцами или ладошками. И если даже вы никогда не пробовали рисовать пальцами, можно представить себе, как это происходит: опускаешь палец в баночку с гуашью – плотной и мягкой, вязкой – размешиваешь её, захватываешь пальцем некоторое количество краски, наносишь её на бумагу, оставляя первый мазок.

Ценность рисования пальцами с точки зрения диагностики индивидуальности описывается психологом Асей И. Кэйдис.

Сильными сторонами техники рисования пальцами являются следующие:

- ребёнок не ограничен в движениях;
- он освобожден от культурного влияния и социального давления;
- отсутствуют проблемы эквивалентных форм.

Все это очень важно для успешного арт-терапевтического процесса.

Для получения красивого изображения при нанесении краски ладонями и пальцами от ребёнка не требуется развитой мелкой моторной координации. Его движения могут быть размашистыми, крупными или, наоборот, точечными, отрывистыми. Толщина пальчиков ребёнка уже сама по себе не предполагает создание тонких мазков, линий.

У рисования пальцами и ладонями нет стандартных шаблонов и каких-либо рамок. Так рисовать детей не учат ни в детском саду, ни в школе. Поэтому эти техники рисования раскрывают индивидуальность ребёнка, наиболее точно характеризует его.

Рисование пальцами аналогично рисованию «грязью», только разрешённое. В ходе этого процесса деструктивные импульсы и действия выражаются в социально приемлемой форме. Малыш незаметно для самого себя сможет совершать поступки и действия, которые ранее не совершал, так как опасался нарушить правила.

Иногда дети, попробовав этот способ, снова возвращаются к более привычному рисованию кистью или губкой. Некоторым малышам тяжело приступить к рисованию пальцами. Это обычно дети с принципиальными социальными установками поведения, ориентированные на раннее развитие, или же те дети, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Поэтому для таких ребят игры с краской или глиной служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

Рисование ладошкой. Ребёнок опускает в гуашь ладошку или окрашивает ее с помощью кисточки и делает отпечаток на бумаге.

Отпечаток дорабатывается кистью до получения более точного изображения.

Выполнение рисунка с использованием сухих листьев (сыпучих материалов и продуктов). Каждую осень в конце сентября многие люди собирают разноцветные осенние листья, высушивают их и складывают либо в журналы, либо хранят их в картонной коробке с отверстиями для вентиляции. Простое держание такого листочка на ладони приносит радость и вызывают у ребёнка сильный эмоциональный отклик.

Сухие листочки натуральны, пахнут осенью, невесомы, шершавы на ощупь, хрупки. С помощью листьев и клея ПВА можно создавать коллажи. На лист бумаги при помощи клея наносится рисунок, потом сухие листья растираются на мелкие частички или даже в порошок и высыпаются на клеевой рисунок. Частички, которые не приклеились, легко стряхиваются, не портя общей картины. Эти изображения красиво выглядят на тонированной, фактурной бумаге и на цветном ярком картоне.

Если дети пытаются изобразить что-то конкретное, например, героя любимого мультфильма или машинку, а может, цветок, изображение получается объемным, пушистым, слаборазборчивым, но при этом эффектным и очень необычным.

Аналогичные картины можно создавать и при помощи разных сыпучих круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречки, пшеница), сахарного песка, вермишели и даже речного песка. Крупы можно предварительно подкрасить и высушить, тогда они будут разноцветными. Маленькие дети высыпают на лист с предварительно нанесенным клеем сыпучие материалы либо прямо из ёмкости для хранения, либо целыми горстями. Часто детки засыпают весь лист песком, однако (даже если и клея было не очень много) после стряхивания остается только та часть, которая изначально прорисовывалась клеем. Рисунки получаются изумительные.

После создания подобных «шедевров», остаётся достаточно много мусора. Поэтому детям можно предложить убрать его в виде игры «Кто быстрее и лучше справится с уборкой мусора».

Рисование предметами окружающего пространства. Существуют несколько способов нетрадиционного рисования: рисование мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зуб-

ными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и другими материалами. Инициатива со стороны ребёнка должна всегда приветствоваться, если только она никому не вредит, не наносит вреда окружающему миру или не ущемляет права другого ребёнка. Привлечение в игру посторонних предметов означает вовлеченность ребёнка в игру, заинтересованность, а также возможность отстаивания собственных идей. Предложения поновому использовать неизобразительные материалы может исходить и от психолога. Использование такой методики развивает у детей воображение.

Восковые мелки (свеча) и акварель. Ребёнок рисует восковыми мелками (свечой) на белой бумаге. Затем тонирует лист акварелью в один или несколько цветов. Изображение, нарисованное мелками, остается не закрашенным.

Цветной грабтаж. Ребёнок натирает свечой лист бумаги так, чтобы он весь был покрыт слоем воска. Затем лист тонируется слоем гуаши (контрастным по цвету) с добавлением жидкого мыла. После высыхания краски палочкой процарапывается рисунок. Далее возможна доработка недостающих деталей гуашью.

Кляксография обычная. Ребёнок зачерпывает гуашь пластиковой ложечкой, выливает на бумагу или набирает толстой кистью разведенную водой краску и ставит кляксы на лист бумаги, осторожно стряхивая. В результате получаются произвольно расположенные пятна. Затем лист накрывается другим листом и прижимается (можно согнуть исходный лист пополам, на одну половину бумаги капнуть тушь, а другой его половиной прикрыть). Далее верхний лист снимается, а изображение внимательно рассматривается, чтобы определить, на что оно похоже. Недостающие детали дорисовываются.

Набрызг. Ребёнок набирает краску на кисть и легонько ударяет ею о картон, который держит над бумагой, – краска разбрызгивается на бумагу. Для разбрызгивания краски можно также использовать зубную щетку или расческу.

Трёхмерные изображения из газет (фольги, слюды). Бесплатные рекламные газеты или просто газеты прошлого месяца – это популярный расходный материал, которого много у всех.

Во время творческих действий с газетами создается образ, вызывающий положительный отклик у ребёнка. Даже деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги нацеливаются именно на созидание Нового. Можно сказать, что из «мусора» возрождается «ценность», из Ничего создается Что-то, так же, как в процессе арт-терапии из неуверенного, робкого, пугливого, затюканного постоянными придирками и нападками ребёнка возрождается Личность.

Техника медитативного рисунка – мандала. Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Мандалы (рисунки в круге) очень полезны и для взрослых, и для детей. Они помогают полностью расслабиться и установить контакт с функциями правого полушария мозга, с бессознательным. Рисование мандалы способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, то есть становлению творческой личности.

Основные формы организации совместной изобразительной деятельности

«Совместно-индивидуальная» форма – индивидуальные работы участников, создаваемые согласно единому сюжету или изобразительной технике, на завершающем этапе становятся частью общей композиции. Например, на общем листе пальцами и ладонями дети рисуют насекомых, изображения которых сплетаются в единую картину микромира, или созданные с помощью техники монотипии цветы собираются на стене в общий букет.

«Совместно-последовательная» форма – работа по очереди, по принципу эстафеты. Вклад одного участника находится в тесной зависимости от результата действий предыдущего и последующего участников. Например, создание изображения «по кругу». Первый ребёнок начинает, второй продолжает и так далее. Таких кругов может быть несколько, до получения результата, удовлетворяющего всех участников группы.

«Совместно-взаимодействующая» форма – самая сложная в плане организации, когда работа выполняется всеми участниками одновременно, согласование их действий осуществляется на всех

этапах. Например, создание на листе ватмана острова, на котором всем жителям будет уютно и интересно жить.

Имеет значение окончательный внешний вид коллективной работы – зримый образ. Коллективное изображение (плоскостное, трёхмерное) всегда богаче по содержанию, производит более яркое впечатление, чем индивидуально выполненная работа. Каждый ребёнок может видеть в коллективном рисунке что-то свое, дать ему свое название. Однако чувство сопричастности создает ощущение единства с группой, право на пребывание в ней здесь и сейчас.

Сказкотерапия

Техника терапии прозой или поэзией позволяет застенчивому малышу в форме сказки, стихотворения, рассказа описать свои переживания, спрятавшись за спину своего героя, будто к нему самому это не относится. Сделайте пальчиковый театр и предложите малышу рассказать вам сказку. Он раскроется в этой игре, и вы сможете помочь ему преодолеть трудности.

Музыкотерапия

Различают пассивную и активную музыкотерапию. При использовании пассивной музыкотерапии ребёнку предлагают прослушать различные музыкальные композиции, отвечающие состоянию его психического здоровья, при использовании активной музыкотерапии ребёнок сам принимает участие в исполнении музыки: играет на музыкальных инструментах, поёт, отбивает такт ногой или хлопает в ладоши. Приобретите музыкальные инструменты, и пусть малыш «сыграет», выплеснет свои тревоги и переживания. Тогда можно будет перейти к пассивному этапу музыкотерапии и помочь ему подходящей музыкой.

Музыка по-своему передаст жизнь окружающего мира, мысли и чувства человека, красоту природы.

После прослушивания ребёнком любого музыкального произведения можно предложить ему передать свои впечатления от услышанного каким-либо рисунком. Пусть он рисует то, что ему представляется, когда он слушает то или иное произведение. Пусть не боится фантазировать и старается искренне выразить свои чувства.

Это поможет глубже проникнуть в содержание и настроение музыки.

Следует проанализировать с ребёнком то, что он выразил в рисунке, что хотел бы выразить.

Возможно, в результате работы появится натюрморт, пейзаж, а может быть, просто орнамент или цветовая композиция. Это не так важно. Главное, чтобы ребёнок почувствовал и передал по-своему свои впечатления от услышанного.

Песочная терапия

В практике песочная терапия с дошкольниками обычно организуется в двух вариантах:

- работа с неоформленным материалом – песком, водой;
- построение песочных миров, сюжетная игра (по заданной теме или же спонтанная).

Первый вариант имеет очень мощный ресурс вариабельности. На первый взгляд, простые действия – выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной жижи, переливание из ёмкости в ёмкость, отделение воды от песка и тому подобное – позволяют уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативные эмоции и страхи, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Сначала взрослый дает возможность ребёнку потрогать песок, просыпать его между пальцами, почувствовать крупинки, попробовать стряхнуть их с рук. После чего малышу подсказывают, что в песок можно добавить воду. Если ребёнок легко увлекается предложенной игрой, дальше взрослому надо лишь следовать за детской фантазией. Если же ребёнок сомневается, опасается или отказывается от контакта с природными материалами, то объяснение психолога должно быть более интересным для малыша и более прозрачным. Нужно подводить ребёнка к идее, давать возможность ему самому догадаться, что делать и как играть с этими материалами. Вряд ли малышу захочется играть по продиктованным вами правилам, он выбирает игру сам – в этом суть методов арт-терапии.

Порой, заигравшись, дети в песочницу выливают столько воды, сколько позволяет объем, до самых краев. Руки по локоть и даже

выше погружаются в ту самую вязкую смесь, напоминающую грязь, к которой взрослые так категорически запрещают приближаться. Ребёнок получает возможность удовлетворить потребность в экспериментировании и свободной активности. Через несколько занятий малыш сам захочет развивать, менять игру. Внимательный психолог сможет воспользоваться этим для решения дальнейших коррекционных задач.

ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ТЕХНИК И ПРИЁМОВ СОЗДАНИЯ АРТ-ОБЪЕКТОВ

Во-первых техника и приемы подбираются по принципу простоты и наибольшей эффектности.

Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны малышу.

При столкновении даже с мнимыми трудностями дети реагируют привычным для них образом. И это, как правило, реакция, обусловленная разными формами защиты. Наличие ранее трудностей и препятствий любого плана – учебных, коммуникативных, эмоциональных, перед которыми ребёнок чувствует себя слабым и незащищенным, спровоцировало появление проблем, с чем, собственно, родители и обратились к психологам или же сами приступили к подобным занятиям. Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

Во-вторых интересными и увлекательными должны быть и процесс создания изображения, и полученный результат.

Обе эти характеристики в равной мере необходимы для ребёнка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не должна противоречить потребностям и возможностям детского возраста. Ребёнок должен создавать изображения по предложенной технике так же легко, как и просто рисовать.

В-третьих изобразительные методики обязательно должны быть нетрадиционными.

Новые изобразительные методики мотивируют деятельность малыша, направляют и удерживают его внимание. И что очень важно

для ребёнка – это получение необычного опыта, познание чего-то нового. Если опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В такой работе присутствует больше свободы самовыражения, а значит, и необходимой для психологов неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, способом коллажей из подручных материалов – с помощью сухих листьев или ниток, особенно если листья сорвал сам малыш осенью и засушил специально для таких работ.

Занятия с дошкольниками не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребёнок более охотно включается в процесс, отличный от того, к которому он привык.

Литература

1. Аллан Д. Ландшафт детской души. – СПб. – Минск, 1997.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
3. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольской Т.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2002.
5. Вачков И. В.. Введение в сказкотерапию. – М.: Генезис, 2011. – 288 с.
6. Величко В.В. и др. Инновационные методы обучения в гражданском образовании. – М.: Медисонт, 2001.
7. Грегг М. Тайный мир рисунка. – СПб.: Деметра, 2003.
8. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
9. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб., 2000.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006.

11. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2001.
12. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Путь к волшебству. – СПб.: 1998.
13. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Психодиагностика через рисунок в арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003.
14. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Чудеса на песке. – СПб.: Речь, 2007. – 340 с.
15. *Капская А.Ю., Мирончик Т.Л.* Развивающая сказкотерапия для детей. – СПб.: Речь, 2006.
16. *Киселёва М.В.* Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
17. *Киселева М.В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
18. *Кокоренко В.Л.* Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб.: Речь, 2005. – 101 с.
19. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007.
20. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт-терапии. – СПб.: Речь, 2007.
21. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии. – СПб.: Речь, 1999.
22. *Копытин А.И.* Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
23. *Короткова Л.Д.* Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста. – СПб.: Речь, 2001.
24. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
25. *Мардер Л.* Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007.
26. *Монина Г.Б., Ларечина Е.В.* Игры для детей от года до трех лет. – СПб.: Речь, 2008.
27. *Мухина В.С.* Использование детских рисунков в целях диагностики. – М., 1976.
28. *Наговицын А.Е., Пономарева В.И.* Атлас сказочного мира. – М.: Генезис, 2011. – 320 с.
29. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. – М.: Владос, 2000.

30. *Оклендер В.* Окна в мир ребёнка. – М., 1997.
31. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия. – М.: Владос, 1999. – 176 с.
32. *Погосова Н.М.* Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2007.
33. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 2000.
34. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001.
35. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. – СПб., 1998.
36. *Сакович Н.А.* Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования. – М., 2003.
37. *Сакович Н.А.* Технология игры в песок – Игры на мосту – СПб.: Речь, 2008.
38. *Шиманская А.* Сказки на песке. – СПб.: Речь, 2010. – 224 с.
39. *Штейнхард Л.* Юнгианская песочная терапия. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
40. *Шушарджан С.В.* Руководство по музыкотерапии. – М.: Медицина, 2005. – 480 с.

Интернет-ресурсы

- Электронная библиотека - <http://www.koob.ru/>
- Психологическая библиотека - http://www.syntone.ru/library/books/?part_id=14
- Книги по арт-терапии - http://www.log-in.ru/books/art_terapiya/
- Для занятий по музыкальной терапии - <http://kak-meditirovat.info/skachat/muzyika-dlya-meditatsii.html>
- Краткая энциклопедия символов - <http://www.symbolarium.ru/index.php>
- Арт-альбом для семейного консультирования (взрослый) - http://www.koob.ru/vasina/art_album_vzrosliy
- Арт-альбом для семейного консультирования (детский) - http://www.koob.ru/vasina/art_album_detski

**Цикл развивающих занятий по развитию
эмоционально-волевой сферы детей
среднего дошкольного возраста
с применением арт-терапевтических средств**

Составители: члены творческой лаборатории МКУ «Научно-методический центр г. Пензы» *Е.В. Лупанова*, педагог-психолог филиала МБДОУ № 143; *Е.Г. Мартынова*, педагог-психолог МБДОУ № 52; *О.Н. Воробьева*, педагог-психолог МБДОУ № 123; *И.А. Чувашенкова*, педагог-психолог филиала МБДОУ № 122

Цель данного цикла занятий: развитие эмоционально-волевой сферы детей среднего дошкольного возраста.

№ п.п.	Тема	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
1	«Знакомство»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать гармонизации осознания ребёнком своего Я. 2. Развивать умение понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества. 3. Способствовать самовыражению ребёнка через знакомство со средствами жестикуляции и мимики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Эхо». 2. Игра «Я умею». 3. Игра «Кто это?». 4. Игра «Мой зверь». 5. Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик, где ты был?». 6. Рисование «Моя ладошка».
2	«Я и мои друзья»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать чувство принадлежности к группе. 2. Развивать навыки бесконфликтного общения. 3. Развивать умение действовать согласованно. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Клубочек». 2. Игра «Передай мяч». 3. Игра «Ладушки». 4. Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе...». 5. Творческое задание «Рукавички».

№ п.п.	Тема	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
3	«Моя семья»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать чувство принадлежности к своей семье. 2. Формировать позитивное отношение к своей семье. 3. Создавать положительное эмоциональное настроение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Эхо». 2. Беседа «С кем ты живёшь?». 3. Игра «Семейные дела». 4. Пальчиковая гимнастика «Моя семья». 5. Рисование пальцами «Подарок мамочке».
4	«Когда мы радуемся»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с эмоцией радости. 2. Формировать умение передавать радость, используя различные выразительные средства. 3. Развивать умение эмоционально воспринимать весёлое настроение людей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...». 2. Этюд «Встреча с другом». 3. Игра «Почему ты радуешься». 4. Прослушивание пьесы П.И. Чайковского «Новая кукла». 5. Танцевально-ритмическое упражнение «Новая кукла». 6. Коллективный коллаж «Страна радости».
5	«Когда мы грустим»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с эмоцией горя, грусти. 2. Формировать умение передавать грусть, используя различные выразительные средства. 3. Развивать умение воспринимать грустное настроение людей. 4. Знакомить со способами снятия негативных настроений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...». 2. Этюд «Пропала собака». 3. Беседа по сказкам «Как герои справились с горем?» («Теремок», «Заюшкина избушка», «Волк и семеро козлят» и др.) 4. Игра «Азбука настроений» 5. Упражнение «Сквозь слёзы солнышка не видно». 6. Рисование песком «Превращаем грусть в радость».
6	«Когда мы сер-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с эмоцией гнева. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Я рада видеть...».

№ п.п.	Тема	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
	димся»	<p>2. Формировать умение передавать гнев, используя различные выразительные средства, социально-приемлимыми способами.</p> <p>3. Знакомить со способами снятия негативных настроений.</p>	<p>2. Этюд «Король Боровик».</p> <p>3. Игра «Почему ты злишься».</p> <p>4. Игра «Выбиваем пыль».</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Замок».</p> <p>6. Рисование цветовыми пятнами.</p>
7	«Когда мы удивляемся»	<p>1. Познакомить с эмоцией удивления.</p> <p>2. Формировать умение передавать удивление, используя различные выразительные средства.</p> <p>3. Развивать умение эмоционально воспринимать удивленное настроение людей.</p>	<p>1. Приветствие «Я рада видеть...».</p> <p>2. Этюд «Живая шляпа».</p> <p>3. Игра «Фантазии».</p> <p>4. Игра «Азбука настроений».</p> <p>5. Коллективная лепка «Удивительный мир».</p>
8	«Откуда приходит страх»	<p>1. Познакомить с эмоцией страха.</p> <p>2. Формировать умение передавать страх, используя различные выразительные средства.</p> <p>3. Развивать умение воспринимать испуганное настроение людей.</p> <p>4. Помогать детям осознавать и преодолевать страх.</p>	<p>1. Приветствие «Я рада видеть...».</p> <p>2. Этюд «Лисёнок боится».</p> <p>3. Упражнение «Кто кого боится».</p> <p>4. Упражнение «Тренируем эмоции».</p> <p>5. Рисование иллюстраций к «Книге страхов».</p> <p>6. Упражнение «У страха глаза велики».</p>
9	«Наши настроения»	<p>1. Закрепить знания о эмоциях.</p> <p>2. Продолжать развивать эмпатию, воображение.</p>	<p>1. Приветствие «Эхо».</p> <p>2. Игра «Наседка и цыплята».</p> <p>3. Игра «Кубик настроений».</p> <p>4. Игра «Облака».</p> <p>5. Коллективный коллаж «Облака плывут по небу».</p>

№ п.п.	Тема	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
10	«Путешествие в сказку»	<p>1. Создавать положительный эмоциональный фон.</p> <p>2. Развивать навыки общения со сверстниками, используя полученные знания.</p>	<p>1. Приветствие «Клубочек».</p> <p>2. Упражнение «По дороге в сказку».</p> <p>3. Прослушивание музыкального отрывка «К Элизе» Л. Бетховена (печаль), поиск сказочного персонажа с таким настроением.</p> <p>4. Игра «Поможем зайчишке выгнать лису» («Кричалки, шепталки, молчалки»).</p> <p>5. Прослушивание музыкального отрывка увертюры к опере «Руслан и Людмила» М. Глинки (удивление), рассмотрение иллюстрации «Удивление».</p> <p>6. Прослушивание музыкального отрывка из симфонии «Петя и волк» С. Прокофьева (страх), поиск сказочного героя.</p> <p>7. Игра «Принеси звёздочку» («Тёмная комната»).</p> <p>8. Прослушивание музыкального отрывка из сюиты «До-минор» Л. Бетховена (гнев), поиск сказочного героя.</p> <p>9. Игра «Рассмешим Карабаса Барабаса».</p> <p>10. Прослушивание отрывка из музыкального произведения «Полька» С. Рахманинова (радость), танцевально-ритмическое упражнение</p>

№ п.п.	Тема	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
			«Мы помогли друзьям». 11. Коллаж «Поезд настроений», выход из сказки.

Игры и упражнения, используемые в данном цикле занятий

Приветствия

Приветствие «Эхо».

Ц е л ь : настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребёнку почувствовать себя в центре внимания.

Дети по очереди называют своё имя и прохлопывают его в ладоши, остальные повторяют.

Приветствие «Клубочек».

Ц е л ь : формирование чувства сплоченности.

Клубочек передаётся по кругу со словами «Я очень рада, что ... (имя ребёнка) в группе есть». Когда клубочек вернется к ведущему, можно выполнить несколько движений с ниточкой: поднять руки, опустить вниз, положить на колени.

Приветствие «Я рада видеть...»

Ц е л ь : создание положительного эмоционального фона.

По кругу дети говорят соседу справа, называя его по имени, «Я рад тебя видеть».

Игры и упражнения

Игра «Я умею».

По кругу дети называют свое умение, если захотят, показывают какое-нибудь умение. Желательно, чтобы умения были разными. Педагог может помочь детям.

Игра «Кто это?»

Педагог описывает одного из детей, не называя его по имени. Дети угадывают, о ком идет речь.

Игра «Мой зверь».

Дети по очереди изображают любимое животное, не называя его. Остальные угадывают.

Игра «Передай мяч».

Дети встают в круг, передают мяч из рук в руки, стараясь не уронить его. Следующий круг можно передавать мяч, стоя спиной в круг, убрав руки за спину.

Игра «Ладушки».

Дети разбиваются на пары. Стоя напротив друг друга, дети хлопают в ладоши, отбивая определенный ритм.

Игра «Семейные дела».

Педагог называет действия, выполняемые членами семьи. Дети изображают эти действия: например, бабушка вяжет носки, мама моет посуду, папа забивает гвоздь, дедушка читает газету, дочь гладит белье, сын делает уроки.

Игра «Почему ты радуешься?», «Почему ты злишься?».

Дети получают карточки с изображением людей или животных, которые радуются (злятся). Каждый ребёнок изображает героя, рассказывает свою историю.

Игра «Азбука настроений».

Дети получают карточки с изображением разных эмоциональных состояний. Не показывая карточки, каждый ребёнок демонстрирует данное настроение. Остальные угадывают изображаемое настроение.

Упражнение «Сквозь слёзы солнышка не видно» (по стихотворению Ф. Грубина).

Дети встают в круг. Вместе с педагогом произносят стихотворение, затем дарят свою улыбку друг другу.

Слёзы

Пусть плачет, если хочет, кто-то.

А я не плачу. Неохота.

И мне за плачущих обидно:

Сквозь слёзы солнышка не видно.

Игра «Выбиваем пыль».

Дети представляют, что выбивают пыль из большой подушки. В конце игры садятся в круг, опуская голову на грудь (расслабление).

Игра «Фантазии».

Педагог предлагает детям продолжить начало удивительных приключений (1-2 предложения):

- К нам пришел слон...

- Мы оказались на другой планете...

- Все взрослые стали маленькими...

Упражнение «Кто кого боится?».

Дети отвечают на данный вопрос. Педагог может помочь, показывая иллюстрации, задавая наводящие вопросы (например, мышка боится кошки, зайчик боится лисы и т.п.).

Упражнение «Тренируем эмоции».

Дети двигаются по кругу, изображают заданные эмоции, например, пройти, как злой волк, испуганный зайчик, веселый Буратино и т.п.

Упражнение «У страха глаза велики».

Педагог предлагает представить: «У вас большой, огромный страх (*дети широко разводят руки в стороны*). У всех, кто боится, от страха большие глаза (*изображают большие, круглые глаза при помощи рук*). Но теперь страх уменьшается (*дети сдвигают руки*), а затем и вовсе исчезает (*пожимают плечами и в недоумении разводят руками*). Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и, следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу!»

Игра «Наседка и цыплята».

Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит педагог, изображая наседку. Педагог говорит:

- Долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.

Первый цыплёнок (*к одному ребёнку прикасается*) появился на свет и удивился: «Как просторно вокруг, а в скорлупе было так тесно!» (*ребёнок поднимается и изображает этого цыпленка. Так же во всех последующих случаях*).

Второй цыплёнок рассердился, нахмутив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили.

Третий цыплёнок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасности.

Четвертый цыплёнок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!».

Пятому цыплёнку, как только он родился, всё было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестёр, заглядывая им в глаза, дотрагиваться до них.

Шестой цыплёнок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задержал.

Если детей больше, можно предложить подобные эмоции, но с другими причинами или действиями.

Далее педагог-наседка предлагает деткам поискать червячков.

Игра «Кубик настроений».

Педагог бросает кубик, на каждой грани которого схематически изображено лицо, выражающее какое-либо эмоциональное состояние. Дети изображают соответствующую эмоцию.

Игра «Облака».

Педагог читает стихотворение Н. Екимовой «Облака». Дети находят на доске нужное облако.

По небу плыли облака,
А я на них смотрел.
И два похожих облачка
Найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь
И даже щурил глаз,
А что увидел я, то вам
Все расскажу сейчас.

Вот облачко весёлое
Смеется надо мной:
- Зачем ты щуришь глазки так?
Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:
- Мне весело с тобой!
И долго-долго облачку
Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко
Расстроилось всерьёз:
Его от мамы ветерок
Вдруг далеко унёс.

И каплями-дождинками
Расплакалось оно...
И стало грустно-грустно так,
А вовсе не смешно.

И вдруг по небу грозное
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,
Но ветер мне помог:
Так дунул, что страшилище
Пустилось наутёк.

А маленькое облачко
Над озером плывёт,
И удивлённо облачко
Приоткрывает рот:

- Ой, кто там в глади озера
Пушистенький такой,
Такой мохнатый, мягенький?
Летим, летим со мной!

Так очень долго я играл.
И вам хочу сказать,
Что два похожих облачка
Не смог я отыскать.

Игра «Кричалки, шепталки, молчалки».

По сигналу педагога дети кричат, разговаривают шепотом или молчат. Сигнал может быть словесным или визуальным.

Игра «Тёмная комната».

На стол кладется плотная ткань – так, чтобы края касались пола. Дети по очереди залезают в «тёмную комнату», выполняют задание (например, найти и принести звездочку).

Игра «Рассмешим Карабаса Барабаса».

Можно использовать изображение героя сказки. Можно, чтобы эту роль выполнял ребёнок (по желанию). Дети стараются рассмешить Карабаса Барабаса, строят рожицы, кривляются и т.п.

Упражнение «Загадай желание».

Есть такое волшебное поверье: когда падает с неба звезда, можно загадать желание, и оно обязательно исполнится!

Сегодня мы с тобой попробуем загадать желание! А для начала создадим свое звёздное небо. (если ребёнок постарше, расскажите ему, что падающими звёздами называют метеоры. Метеором может стать любой маленький камушек из космоса. Подлетая к нашей планете он сталкивается с воздушной оболочкой Земли и при этом так сильно раскаляется, что начинает светиться, как звёздочка. Вскоре такая «звёздочка», не долетев до Земли, сгорает и гаснет).

Чтобы создать своё «звёздное» небо, можно использовать мыльные пузыри. Если выпустить их с небольшого расстояния в сторону окна и сфотографировать с использованием вспышки, то блики на пузырях будут напоминать звёзды. Для выполнения упражнения приблизьтесь вместе с ребёнком к окну и предложите ему пускать мыльные пузыри в сторону окна. Сфотографируйте получившиеся пузыри. Фотографии можно распечатать и попробовать составить свои созвездия.

Теперь поменяйтесь с ребёнком местами и сами начните пускать мыльные пузыри, а ребёнку предложите загадать желание и для его исполнения поймать от 1 до 3 мыльных пузырей («звёзд»).

Примечание. По завершении выполнения упражнения поговорите с ребёнком:

- Что ему понравилось больше всего?
- Какие желания он загадал? (Если ребёнок не захочет говорить – не настаивайте, пусть это останется его маленькой тайной.)
- Для большего эмоционального сближения попросите ребёнка помочь и вам загадать желания – пусть он пускает мыльные пузыри, а вы загадываете желания и ловите «звёзды». (Свои желания предпочтительно озвучивать, тем самым внося во взаимоотношения ещё больше доверительности.)

Творческие задания

Рисование «Моя ладошка».

Ребёнок обводит свою ладошку и разукрашивает её по своему желанию. Можно использовать различные изобразительные средства.

Творческое задание «Рукавички».

Дети находят себе пару по рукавичке. Вместе разукрашивают их так, чтобы они были одинаковые.

Коллективный коллаж «Страна Радости».

Дети выбирают из предложенных картинок те, которые приносят радость, и наклеивают на большой лист.

Рисование песком «Превращаем грусть в радость».

В одноразовых тарелочках с песком дети сначала делают разминку (пальчики походили, попрыгали, посыпали песок и т.п.). Затем рисуют грустное лицо. Грустят вместе с ним, а затем превращают его в веселое.

Рисование цветовыми пятнами.

На мокрой бумаге дети делают красками выбранных ими цветов пятна, изображая гнев. Затем можно обсудить, на что они стали похожи.

Коллективная лепка «Удивительный мир».

Дети договариваются между собой и лепят на одной подставке удивительную страну с необыкновенными животными, растениями, домами и т.п.

Рисование иллюстраций в «Книгу страхов».

Детям предлагается сделать иллюстрации для данной книги. Материал и технику изготовления каждый выбирает себе сам. Это может быть рисунок, аппликация из рваной бумаги, пластилиновое рисование и т.п. Педагог может помочь детям в выборе, подсказать технику.

Коллективный коллаж «Облака плывут по небу».

Из салфеток путем обрыва дети делают облака, затем рисуют ими выбранное настроение и наклеивают на большой голубой лист.

Коллаж «Поезд настроений».

На длинном листе – изображение поезда. Дети могут нарисовать в окошках вагонов лица с разными настроениями (об этом надо договориться), могут наклеить вырезанные из журналов лица или заполнить аппликацию. Можно использовать разные техники.

Цикл развивающих занятий по развитию коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с применением арт-терапевтических средств

Составители: члены творческой лаборатории МКУ «Научно-методический центр г. Пензы» **Е.В. Лупанова**, педагог-психолог филиала МБДОУ № 143; **Е.Г. Мартынова**, педагог-психолог МБДОУ № 52; **О.Н. Воробьева**, педагог-психолог МБДОУ № 123; **И.А. Чувашиенкова**, педагог-психолог филиала МБДОУ № 122

Цель данного цикла занятий: развитие коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста, профилактика эмоциональных нарушений.

№ п.п.	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
1	1. Познакомить детей с представлением о счастье. 2. Развивать абстрактное мышление, творческое воображение, умение запечатлевать свои фантазии на бумаге. 3. Воспитывать чуткое, бережное отношение к значению слова «счастье», к окружающему миру и близким людям. 4. Способствовать снятию эмоционального напряжения, развивать ощущение собственной значимости, формировать способы эффективного взаимодействия с другими людьми, преодолевать коммуникативные барьеры и психологическую защиту.	1. Приветствие «Передай мяч» (2 мин). 2. Игра «Волшебные очки» (3 мин). 3. Беседа на тему «Счастье» (2 мин). 4. Волшебная история (сказкотерапия) (3 мин). 5. Продуктивная деятельность. Рисование по теме. 6. Обсуждение рисунков (3 мин). 7. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).

№ п.п.	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
2	<p>1. Рассказать детям о чувстве одиночества.</p> <p>2. Развивать творческое воображение у детей. Для достижения выразительности образа учить использованию техник «Тычок жесткой полусухой кистью, «Печать смятой бумагой».</p> <p>3. Способствовать снятию психического напряжения.</p>	<p>1. Приветствие «Передай мяч» (2 мин).</p> <p>2. Игра «Волшебные очки» (3 мин).</p> <p>3. Беседа на тему «Одиночество» (2 мин).</p> <p>4. Волшебная история (сказкотерапия) «Репейник» (3 мин).</p> <p>5. Продуктивная деятельность. Рисование по теме.</p> <p>6. Обсуждение рисунков (3 мин).</p> <p>7. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).</p>
3	<p>1. Учить умению забывать обиды и прощать обидчиков, сбрасывать с себя негативную энергию, визуализировать.</p> <p>2. Создать возможность для самовыражения, преодоления барьеров в общении.</p> <p>3. Регулировать поведение в коллективе.</p>	<p>1. Приветствие «Передай мяч» (2 мин).</p> <p>2. Игра «Безобидный ручеек» (3 мин).</p> <p>3. Беседа на тему «Мои обиды» (2 мин).</p> <p>4. Продуктивная деятельность. Раскрашивание камней-обид.</p> <p>5. Обсуждение рисунков. Избавление от обид. (3 мин).</p> <p>6. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).</p>
4	<p>1. Способствовать развитию лучшего понимания себя и других, снятию барьеров в общении.</p> <p>2. Регулировать поведение в коллективе.</p> <p>3. Способствовать коррекции страхов.</p>	<p>1. Приветствие «Передай мяч» (2 мин).</p> <p>2. Беседа на тему «Страх» (2 мин).</p> <p>3. Продуктивная деятельность. Рисование по теме методом кляксографии (детям предлагается нарисовать страхи Маши и Миши).</p> <p>4. Обсуждение рисунков (3 мин).</p> <p>5. Упражнение «Мусорное ведро».</p> <p>6. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).</p>
5	<p>1. Развивать умение правильно выражать свои чув-</p>	<p>1. Приветствие «Передай чувство» (3 мин).</p>

№ п.п.	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
	<p>ства, правильно оценивать отношение к себе других людей. Регулировать поведение.</p> <p>2. Способствовать преодолению барьеров в общении.</p> <p>3. Формировать умение работать в паре.</p> <p>4. Развивать творческое воображение детей.</p>	<p>2. Беседа «Какие бывают чувства».</p> <p>3. Продуктивная деятельность с использованием приема «восковая свеча и акварель» (упражнение выполняется парами. Дети рисуют свечой на белом листке свои чувства, затем меняются листками и закрашивают рисунок акварелью. По проявленному рисунку дети пытаются отгадать, какое чувство изобразил сосед.)</p> <p>4. Игра «Угадайка».</p> <p>5. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).</p>
6	<p>1. Содействовать улучшению общения со сверстниками.</p> <p>2. Способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Развитие лучшего понимания себя и других.</p> <p>3. Развивать творческое воображение у детей.</p>	<p>1. Приветствие «Ласковое имя» (2-3 мин).</p> <p>2. Игра «Вулкан» (3 мин).</p> <p>3. Беседа на тему «Как подарить любовь» (2 мин).</p> <p>4. Упражнение «Мыльные пузыри» (3 мин) (дети выполняют упражнение в парах; один ребёнок пускает пузыри, другой ловит их альбомным листом).</p> <p>5. Продуктивная деятельность. «На что похожа любовь.» Дети «превращают» отпечатки мыльных пузырей в рисунок любви (10–15 мин).</p> <p>6. Обсуждение рисунков (2 мин).</p> <p>7. Заключительная часть. Игра «Бросок любви» (2 мин).</p>
7	<p>1. Формировать взаимопонимание, умение работать коллективно.</p> <p>2. Содействовать формированию доброжелательных отношений в группе. Формировать умение договариваться.</p>	<p>1. Приветствие «Передай мяч» (2 мин).</p> <p>2. Игра «Настоящий друг в нашей группе».</p> <p>3. Сказкотерапия на тему дружбы (3 мин).</p> <p>4. Упражнение «Цветок дружбы».</p>

№ п.п.	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
	3. Развивать творческое воображение детей.	5. Продуктивная деятельность. Рисование цветка дружбы методом рисования тестом (дети совместно со взрослым готовят тесто из муки, соли, клея ПВА и краски, затем проходит совместное рисование). 6. Обсуждение рисунков (3 мин). 7. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).
8	1. Обучать распознаванию и произвольному проявлению чувств. 2. Закреплять умение выразительно передавать различные эмоции, развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое. 3. Формировать взаимопонимание, умение работать в малых группах.	1. Приветствие «Передай улыбку по кругу» (2 мин). 2. Игра «Волны». 3. Упражнение «Куклы». 4. Игра «Художники» (дети делятся на подгруппы, договариваются, какую эмоцию, какое чувство они будут передавать, затем с помощью грима изображают на лице одного из участников или большой куклы выбранную эмоцию (чувство). Остальные группы должны угадать изображенную эмоцию (чувство) (10 мин). 5. Рефлексия (3 мин). 6. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).
9	1. Способствовать снятию напряжения, созданию положительных эмоций. 2. Способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой. 3. Учить передавать в рисунке характер музыки.	1. Приветствие «Снежный ком» (2 мин). 2. Игра «Салют» (2 мин). 3. Упражнение «Рисуй под музыку» (3 мин). 4. Игра «Неправильный рисунок» (10 мин). 5. Рефлексия (3 мин). 6. Заключительная часть. Прощание «Солнечные лучики» (2 мин).
10	1. Учить каждого ребёнка осознавать свои желания; понимать, что и у других	1. Приветствие «Передай улыбку по кругу» (2 мин). 2. Игра «Добрая фея» (3 мин).

№ п.п.	Задачи	Содержание (игры и упражнения)
	<p>людей есть желания и они могут быть разными, не похожими на твои; учить считаться с желаниями другого человека, внимательно и уважительно относиться к ним.</p> <p>2. Способствовать снятию психологического мышечного напряжения.</p> <p>3. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.</p>	<p>3. Упражнение «Рисование песком» (Дети делятся на пары. Первый ребёнок стоит перед песочницей (картон+ванночка с песком), второй – у него за спиной. Второй ребёнок рисует на спине у первого. Первый ребёнок должен отгадать, что изобразили на спине, и нарисовать это песком на картоне (песочнице), затем дети меняются местами) (10 мин).</p> <p>4. Рефлексия (3 мин).</p> <p>5. Игра «Царевна Несмеяна» (5 мин).</p> <p>6. Заключительная часть. Прощание «Речевка» (2 мин).</p>
11	<p>1. Развивать у детей ловкость и сообразительность. Побуждать их действовать слаженно.</p> <p>2. Способствовать развитию сотрудничества, умению договариваться, уважать чужую работу, пространство.</p> <p>3. Развивать умение работать коллективно.</p>	<p>1. Приветствие «Передай улыбку по кругу» (2 мин).</p> <p>2. Игра «Передай апельсин» (3 мин).</p> <p>3. Игра «Спина к спине» (3 мин).</p> <p>4. Игра «Все вместе».</p> <p>5. Игра «Рисуем все вместе» (10 мин).</p> <p>6. Рефлексия (3 мин).</p> <p>7. Заключительная часть. Прощание (2 мин).</p>

Игры и упражнения, используемые в данном цикле занятий

Игры на приветствие

Игра «Передай мяч».

Педагог предлагает детям поздороваться друг с другом. Для этого они должны по кругу передать мяч. У кого в руках окажется мяч, тот ласково называет свое имя и рассказывает о том, что любит делать больше всего.

Игра «Ласковое имя» (дети располагаются по кругу).

Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик.

Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

Игры на прощание

Игра «Солнечные лучики».

Педагог предлагает детям встать в круг, вытянуть руки перед собой и соединить их в центре круга, затем тихо постоять и почувствовать себя теплыми солнечными лучиками.

После чего педагог произносит: «Лучи солнца приносят людям радость и счастье. Я надеюсь, что вы будете радовать своих родных и друзей».

Дружные ребята

Все мы дружные ребята,
Мы ребята-дошколята.
Никого не обижаем,
Как заботиться, мы знаем,
Никого в беде не бросим,
Не отнимем, а попросим.
Пусть всем будет хорошо,
Будет радостно, светло!

Сказки и психотерапевтические беседы

«Волшебная история».

Жила-была роза. Она была нежная, красивая, стройная. Все, кто проходил мимо, любовались ею. Роза росла одна в саду. Хозяин, который заботился о саде, никогда не забывал поливать ее. Но однажды роза стала вянуть. Солнышко, увидев это, спросило у нее: «Что с тобой? Неужели тебе не хватает моего солнечного света? Или воды, которой поливает тебя хозяин? Ты ведь такая красивая!» Роза тихо ответила: «Милое солнышко, спасибо за свет. Чтобы быть счастливой, мало иметь красоту. Я несчастная, потому что...» Далее педагог просит детей ответить на вопросы:

- Почему роза несчастная?

- Что нужно сделать, чтобы осчастливить розу?

В ы в о д . Когда человека окружают родные, близкие, друзья, то он не ощущает одиночества. Такого человека можно назвать счастливым.

«Природа создала репейник, чтобы он приставал».

Представь себе теплый солнечный день. Кругом цветут ромашки, колокольчики, луговые гвоздики, кашка и другие цветы. Прямо через середину луга проходит узкая тропинка. Возле этой тропинки растет одинокий репейник. Он цепляется за всех, кто проходит мимо. Даже кошки и собаки не могут пройти, не зацепив липучих головок репейника. Одни люди смеются, прицепляют репейник к себе на маечки, как брошки. Другие начинают злиться и сердиться.

Представь, что ты и есть этот репейник. На что ты бы обижался, стоя у дороги? Чего бы ты боялся? Как бы ты отнесся к тому, что дети обрывают твои колючки и кидаются ими друг в друга?

Хотел бы ты расти в глухом месте, где не ходят люди? Почему? О чем мечтаешь?

Почему ты ко всем цепляешься?

«Страх».

В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей – Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша в детский сад. Они были близнецы, поэтому ходили в одну группу. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало – оба ребёнка очень всего боя-

лись: боялись темноты, боялись волка, боялись оставаться одни дома.

Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то, что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша – саблю из Мишиного рыцарского набора. Засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз вздыхала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. Вскоре в коридоре, а затем и в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Кто бы это мог быть?

Игры на развитие эмоциональной сферы

Игра «Безобидный ручеек».

Педагог предлагает детям принять удобную позу на ковре. Говорит: «Сейчас мы будем учиться отпускать свои обиды, чтобы они не мешали нам быть здоровыми. Представьте себе чистый звенящий ручеек, а ваши обиды – это камни. Выбросьте эти камни в ручеек, освободитесь от своих обид, а ручеек унесет их далеко-далеко».

Во время игры педагог создает звуковой фон: вначале звучит веселое журчание ручейка, затем более тяжелое (ручеек полон обид – камней), затем снова веселое и легкое звучание уже «Безобидного» ручейка.

Игра «Мусорное ведро».

Педагог ставит на середину помещения небольшое ведро и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть.

Но ведь также и с чувствами – у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи.

Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиды, гнев, страхи в ведро.

Игра «Передай чувство».

Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев ставят на спину впереди сидящего ребёнка. Ребёнок, сидящий в конце «цепочки», загадывает какое-либо чувство и без слов – одними только движениями пальцев – передает его партнеру. Тот должен угадать это чувство и передать его следующему и т.п. При этом они вслух не произносят свои догадки. Когда «чувство» дойдет до первого ребёнка, ведущий спрашивает его, какое чувство он получил, и сравнивает его с тем чувством, которое первоначально передавалось.

Игра «Угадайка» (дети сидят кругом).

Давайте поиграем в игру «Угадайка». Посмотрите внимательно на своего соседа справа и попробуйте угадать, что нравится в вашем соседе его маме.

Все по очереди проговаривают вслух свои догадки. Затем предлагается определить детей, правильно угадавших. После первого круга может быть организован второй, в котором дети угадывают, что нравится в соседе его друзьям.

Игра «Вулкан».

Один из ребят – «вулкан» – садится на корточки в центре круга. Он спит. Затем он начинает тихо гудеть и медленно поднимается – просыпается. Группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками – звуками земли. Затем он резко подскакивает, поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно, потом опять постепенно засыпает.

После того, как ребёнок возвращается в круг, ведущий спрашивает у него, что он выбрасывал, может быть, это были ненужные чувства, мысли, а может быть, что-то другое?

Игра «Бросок любви».

Ведущий предлагает детям зарядить своей любовью мячик. Для этого они все вместе кладут на него свои ладошки и мысленно заряжают его. После этого дети по очереди бросают друг другу этот предмет. После каждого броска они спрашивают друг у друга: «Ты получил мою любовь?» и, услышав ответ «да!», просят передать ее дальше по кругу.

Игра «Мыльные пузыри».

Для выполнения упражнения необходимы бутылочки с мыльными пузырями. Дети представляют, что они мягко дышат и выды-

чают свою любовь в каждый пузырик. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузырики разлетаются в разные стороны, разнося с собой любовь детей.

Игра «Цветок дружбы».

Ведущий предлагает детям «превратиться» в очень красивые цветы. Каждый ребёнок решает для себя, в какой цветок он хотел бы превратиться. Затем ведущий работает поочередно со всеми детьми. Сначала он «сажает семечко» – ребёнок поджимает ноги, садится на стульчик, опускает головку – он «семечко». Ведущий поглаживает его – «закапывает ямку». Затем из пипетки слегка капает на голову водой – «поливает». «Семечко начинает расти» – ребёнок медленно встает, поднимая вверх руки. Ведущий помогает ему, поддерживая его за пальцы. Когда «цветок вырастает», дети хором кричат ему: «Какой красивый цветок! Мы хотим дружить с тобой!»

Игра «Настоящий друг в нашей группе».

Все дети по очереди становятся водящими. Водящий загадывает какого-либо ребёнка в группе, которого он считает настоящим другом, а затем без слов изображает его походку и жесты. Остальным нужно догадаться, кого из ребят загадал водящий.

Игра «Волны».

Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты или ленты из шифоновой ткани длиной 1-1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство, предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др.

Игра «Художники».

Для выполнения этого упражнения потребуется театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гримирует свою куклу. Затем дети отгадывают, какое чувство задумано и изображено другой группой.

Игра «Куклы».

Сегодня мы с вами будем играть в куклы. Но куклы у нас будут живыми. Вспомните, когда вы были маленькими, многие из вас верили, что ваши куклы живые. Представим себе, что мы опять стали маленькими, опять играем в куклы (ну а мальчики – в медведей,

зайцев, ослов и т.п.). В куклу-девочку или в куклу-мальчика превратится один из пары.

Давайте помоём кукле руки, каждый пальчик в отдельности, потом покормим куклу обедом, положим её спать, разбудим, поведём гулять, затем утешим, когда кукла разобьет коленку, и т.п.

Важно обсудить, как дети чувствовали себя в роли кукол, как можно приласкать куклу перед сном, как утешить ее, если она плачет.

Игра «Добрая фея».

Дети сидят в кругу и по очереди передают «волшебную палочку» и отвечают на вопрос психолога: «Если бы добрая фея обещала исполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?».

Когда все дети озвучат свои желания, психолог произносит: «Говорят, что если чего-то по-настоящему хочется, то это непременно сбудется. А поэтому желания должны быть добрые».

Игра «Царевна Несмеяна» (упражнение выполняется по кругу).

Давайте поиграем в Царевну Несмеяну. Кто хочет ею быть? Каждый из вас будет подходить к царевне и стараться ее рассмешить. Царевна Несмеяна же изо всех сил будет сдерживаться, чтобы не рассмеяться. Выиграет тот, кто сумеет все-таки вызвать улыбку у Царевны.

Игра повторяется с различными «Царевнами Несмеянками» несколько раз. После окончания игры можно обсудить, как легче рассмешить другого человека.

Игра «Салют».

Материал. Листы цветной бумаги, салфетки, туалетная бумага, ножницы.

Ход игры. Дети выбирают для себя материал, затем в течение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки (либо нарезают ножницами), подготовив таким образом материал для салюта. После этого каждый ребёнок подбрасывает вверх свои кусочки – изображает свой салют, а остальные ему хлопают.

Игра «Передай апельсин».

Участники игры становятся в ряд. Первый игрок удерживает апельсин подбородком около шеи. Необходимо без помощи рук передать апельсин следующему игроку.

Игра «Рисуем всей группой».

Материал. Лист ватмана или обоев, восковые мелки или фломастеры.

Инструкция. Сегодня вы будете рисовать на одном листе бумаги одновременно. Подумайте, что вы хотите нарисовать, и выберите себе место. Для рисования можно взять только один мелок или фломастеры, но я думаю, что вам, конечно, захочется сделать свои рисунки разноцветными. Для этого вам нужно будет обмениваться друг с другом мелками и фломастерами.

Рисование лучше проводить на большом ковре, чтобы дети могли занять удобное положение. Взрослый наблюдает за процессом и предлагает в случае возникновения конфликтных ситуаций компромиссные варианты их решения.

Игра «Все вместе».

Материал. Мелки для рисования или листы газет.

Инструкция. Надо нарисовать на полу круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве. Чтобы усложнить задачу, можно попросить ребят составить «остров» из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

Выигрывает команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

Игра «Рисуй под музыку».

Запишите на аудиокассету разные типы музыки: классическую, поп, рок, хип-хоп, кантри, детскую музыку и т.д. Причем каждый отрывок должен звучать не менее одной минуты и не более трех. Положите перед ребёнком листы бумаги и фломастеры или карандаши. Попросите его нарисовать все, что захочется, и включите музыку.

Со сменой музыки пусть ребёнок возьмет новый лист бумаги и начнет рисовать что-нибудь другое.

Послушайте таким образом все записи. Перемотайте и включите кассету заново. Понаблюдайте, сможет ли ребёнок вспомнить, какой рисунок под какую музыку он сделал.

Обсудите, что он чувствовал и что хотел выразить под тот или иной тип музыки.

Арт-терапевтические упражнения

Упражнение «История из жизни цветов».

Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю:

«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились... Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!»

Жёлтый говорил: «Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!»

Синий же отвечал: «Ну и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!»

– «Нет! Всё равно я самый лучший!» – спорил Жёлтый. – «Нет, лучший это я!» – не сдавался Синий. И так они спорили и спорили... Спорили и спорили...

Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика... Жёлтый цвет и Синий... А когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. «Друзья! – обратился он к ним. – Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!»

Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ, и сказали: «Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!» И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка, каким цветом он хотел бы сейчас рисовать – жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите ему:

«Отлично! Ты выбрал свой цвет и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!»

Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа и тихонько продвигайся к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»

Когда чудо произошло и получился зелёный цвет, спросите ребёнка:

– Сколько теперь всего цветов на листке бумаги?

– Из-за чего спорили Жёлтый и Синий?

– Почему потом Жёлтый и Синий решили больше не ссориться?

Проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета? Предложите поэкспериментировать со смешением других красок. Нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

Примечание. Хорошо сопровождать рассказ показом фотографий или картинок соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между Жёлтым и Синим, покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д., когда появится Зелёный, – фотографии, на которых изображены луга, различные растения. В конце повествования продемонстрируйте фотографию, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Пред началом упражнения покажите ребёнку различные географические карты.

Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устрой-

стве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и, может быть, неизведанный.

Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, что знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий.

Когда карты будут готовы, устройте по ним «экскурсии друг для друга».

При просмотре уделите внимание тому, что преобладает на картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма; какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась; какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие открытия хотелось бы сделать.

Спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а также поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

В завершение экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось ли что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

П р и м е ч а н и е . Постарайтесь, чтобы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, чтобы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии друг для друга» и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты детьми.

Упражнение «Конверты радости и огорчений».

За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения.

Предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.). Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы, начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие листки бумаги и попросите ребёнка написать на них или нарисовать то, что его обрадовало, а что огорчило. Распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ребёнку с помощью рук изобразить весы. Пусть он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что это, конечно, грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, что тебе не надо больше огорчаться. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики и ещё посмотрим – что же перевесит!

В процессе заполнения конвертов с ребёнком можно периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтобы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот конверт огорчений предложите выбросить. Пусть ребёнок придумает способ, как навсегда избавиться от огорчений (скажем, конверт можно разорвать, можно разрезать или опустить в воду и ждать пока размокнет и т.д.).

Примечание. Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент. Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит, пока ребёнок к этому не готов. Успокойте его, скажите ему, что это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, чтобы писать или

рисовать огорчения, произнести их шёпотом в сам конверт. А вы в это время отвернитесь или ненадолго выйдете из комнаты. Вполне вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

Упражнение «Смешной рисунок».

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию, психолог завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать корову (зайца, слона и т.д.).

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

Рисование на тему «Волшебные цветы».

Детям предлагается стать волшебниками и оживить цветы. На контурном изображении цветов дети должны нарисовать лица и раскрасить цветок.

Рисование на тему «Дерево радости».

Взрослый раздаёт детям контурные изображения дерева и набор цветных карандашей. Задача детей – передать "настроение" дерева. Педагог обращается к ребёнку: «Раскрась рисунок так, чтобы получилось дерево радости».

Рисование «волшебными» красками.

Сделать тесто из муки, соли, подсолнечного масла, а потом добавить в него клей ПВА, затем – гуашь.

Таковыми красками, созданными собственными руками, приятно рисовать, выражать себя и свои чувства.

Упражнение «Рисунки на спине».

1 вариант.

Дети встают по кругу, в затылок друг другу, на расстоянии чуть меньше вытянутой руки.

«Сейчас, – говорит психолог, – я расскажу вам сказку, которую мы «нарисуем» друг у друга на спине. Приготовим «лист бумаги», «разгладим» его (дети гладят ладошками спину впереди стоящего игрока).

Итак, жил-был медвежонок (дети рисуют пальцем фигурку). Он очень любил гулять по лесу. Однажды он пошёл на прогулку (дети изображают пальцами идущие ножки). Сначала он шёл медленно. Дорожка была ровная, а потом кривая, с резкими поворотами (всё

это изображается на спине). Светило яркое солнце (дети пальцем рисуют солнце на спине партнёра). Солнечные лучики нежно ласкали спинку медвежонка (дети ладошками гладят спину игрока). Вдруг появились тучи (рисуются тучи). Начался дождь (дети показывают, как падают капли дождя). Затем пошёл град (игроки стучат кулачками по спине). Дождь успокоился. Появились большие лужи (рисуются лужи). Любимым занятием медвежонка было смотреть в лужи и улыбаться своему отражению (дети пальцем рисуют весёлые рожицы).

2 вариант.

Дети разбиваются на пары. Один ребёнок встаёт первым, другой – за ним. Игрок, стоящий сзади, рисует указательным пальцем на спине партнёра образ (домик, солнышко, ёлку, лесенку, цветок, кораблик, снеговика и т.д.). Партнёр должен определить, что нарисовано. Затем дети меняются местами.

Психолог рекомендует ребятам выбрать для изображения предметы с небольшим количеством деталей для того, чтобы передать более точно образ предмета.

Рисование «цветов-человечков».

Психолог предлагает детям выбрать лист бумаги, где схематично нарисованы сказочные «цветы-человечки». Необходимо дорисовать человечку личико, изобразив различные настроения (весёлое, удивлённое, испуганное, счастливое, грустное, сердитое и др.). После того как дети закончили, они рассказывают друг другу (по желанию), какое настроение у его цветка и почему.

Упражнение «Деревья на песке».

Дети рисуют палочками на песке различные деревья, выкладывают изображения камешками и рассказывают друг другу о своём дереве.

Упражнение «Рисунки на руке».

Психолог готовит акварельные краски, кисти размером 1–6, воду в банках, мокрые тряпочки, палитры. Рисует на внешней стороне своей ладони, на предплечье волшебный ключик, корону, волшебное кольцо, лампу Алладина и др. сказочные атрибуты. Затем обращается к детям: «Ребята, если вы сожмёте ладонь в кулак, оттопырите

указательный палец и мизинец – получится голова быка, козы, зайца. Разрисуйте свою руку».

Упражнение «Рисунки на стекле».

Маркёрами можно писать на стекле, и надписи хорошо стираются мокрой тряпкой. Пусть дети возьмут маркёры и нарисуют на стекле сказочных героев (Колобок, Винни-Пух, Чебурашка и т.д.). Рисунки можно стереть через день.

Упражнение «Рисунки на лице».

Психолог заранее заручается разрешением родителей на выполнение этого упражнения. Для его выполнения понадобится театральный грим, косметика, кисти размером 1–3, иллюстрации различных сказочных героев. Можно устроить настоящий «боди-арт» на лицах ребят, психолог не забывает и про своё. Пусть кто-то станет Бармалеем, Снегурочкой, Бабой-Ягой, царевной Несмеяной и т.д. Можно создавать рисунки на кистях рук, ногах, плечах.

Упражнение «Клинопись».

Готовится чёрная акварельная краска, тонкие кисти, вода, палитры, простые карандаши, чистые камни разных оттенков.

Дети на палитре обрисовывают простым карандашом свой камень (можно несколько раз). Получаются контуры. Они заполняются любыми узорами. Самый удачный узор переносится на камень. Этими камнями можно украсить кабинет психолога, групповую комнату, а также дом, цветочные вазоны. На улице можно разрисовать большие камни.

Упражнение «Человечки на песке».

Можно предложить детям на светлом песке нарисовать сыплющимся из ладоней высушенным чернозёмом человечков. Затем по контуру выложить его камешками и, наоборот, сделать светлого человечка на фоне чернозёма.

Упражнение «Когда солнышко радуется».

Психолог просит детей закончить предложения и нарисовать к одному из предложений рисунки:

- Солнышко улыбается, когда...
- Солнышко грустит, когда...
- Солнышко плачет, когда...
- Солнышко рассказывает сказки, когда...
- Солнышко прячется, когда...

Можно предложить детям другой вариант этого задания. В этом случае дети должны закончить следующие предложения и нарисовать к ним рисунок:

- В лесу зайчишки дразнили ёжика, и солнышко стало...
- Козлята к приходу мамы-козы убралась в доме, и солнышко...
- Буратино выпачкался в чернилах и не хотел умываться, и солнышко...
- Айболит вылечил животики больным бегемотикам, и солнышко...
- Аленький цветочек никак не хотел проклюнуться из земли, и солнышко...
- В волшебном саду зацвели все деревья, и солнышко...

Упражнение «Другие миры».

Психолог раздаёт детям карточки с названиями разных планет и просит их нарисовать жителей этих планет и рассказать об их жизни.

Можно предложить детям нарисовать животных, растения, деревья этих планет. Из рисунков детей составляется выставка.

Упражнение «Рисуем сказку».

Психолог просит подумать детей и назвать положительные качества своего характера. Затем предлагает детям нарисовать фрагменты разных сказок, которые соответствовали бы отражению положительных качеств характера детей, названных ими. По рисункам друг друга дети угадывают, персонажи каких сказок изображены и о каком качестве рассказывает нарисованный фрагмент сказки. Из рисунков детей можно склеить альбом «Наши любимые сказки».

Упражнение «Заканчиваем сказку».

Прочитайте детям какую-либо увлекательную сказку, а затем предложите им нарисовать продолжение сказки.

По рисункам друг друга дети должны догадаться, какое продолжение у этой сказки.

Упражнение «Волшебные детки цветов».

Раздайте детям карточки с рисунками разных цветов и попросите их нарисовать девочку, которая родилась из этого цветка, и придумать о ней небольшую сказку. Затем по своим рисункам дети рассказывают сказки.

Из рисунков и сказок детей склеивается книжка «Волшебные детки цветов».

Упражнение «Нарисованная сказка».

Дети поочередно подходят к мольберту и по просьбе психолога рисуют на нём что-нибудь небольшое, например: домик, яблоко, человечка, солнышко. Рисунки на мольберте должны располагаться друг за другом. Затем психолог предлагает сочинить небольшую сказку по цепочке.

Упражнение «Цветы счастья».

Попросите детей представить, что добрая волшебница дотронулась до каждого из них волшебной палочкой, и в их сердцах расцвели цветы любви, которые они подарили своим родителям. Дети должны нарисовать эти цветы и придумать сказки о том, как они принесли их папам и мамам счастье.

Упражнение «Самоцветы».

Упражнение дает возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги – это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Ребёнку предлагается попробовать все возможные сочетания трёх красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.

Упражнение «Рисуем волшебную музыку».

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Сядьте рядом с ребёнком и наблюдайте за проявлением эмоций на его лице и на бумаге, включив спокойную, лирическую музыку. Можно сначала договориться, какие цвета будут добрыми (желтый, голубой), грустными (зеленый, светло-синий), злыми (темно-красный, темно-синий). Затем эти правила лучше исключить и дать ребёнку свободу в выборе цветов, отражающих его восприятие музыки.

Упражнение «Рисуем настроение» (для детей с 5 лет).

Приготовьте мокрый лист и краски. Попросите ребёнка нарисовать свое настроение и настроение сказочных героев (Дюймовочка, крокодил Гена, Кошей Бессмертный, Петрушка, царевна Несмеяна и др.). Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона – это тревожные тона.

Упражнение «Рисуем сказку».

Приготовьте всё для рисования по мокрому листу. Предложите ребёнку внимательно послушать сказку (любую) и изобразить цветом что-то или кого-то (действие, сюжет, персонаж), если ему это захочется.

Пока ребёнок смешивает краски и рисует, взрослый спокойно ждет, затем продолжает сказку. Рисунок покажет, насколько эмоционально воздействует сказка на ребёнка. Тёмная гамма будет свидетельствовать о негативном переживании, светлая – о радостном и лёгком.

Упражнение «Времена года».

Предложите ребёнку на одном листе нарисовать весну, лето, осень и зиму, рассказав, что «у природы нет плохой погоды», что любое состояние души полезно человеку. Интерпретируя рисунок ребёнка, обратите внимание, грустно или радостно малышу рисовать осень.

Упражнение «Рисуем всей семьей».

Выбрав сказку для рисунка, приготовьте большой мокрый лист, сядьте вокруг него, разрешая подползать к любому месту и рисовать что кому хочется.

Упражнение «Рисование по точкам».

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребёнку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соедини точки друг с другом по порядку!» Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

Упражнение «Чудо-рисунок».

Предложите ребёнку нарисовать что-то (волшебный город, животное, сказочных человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из разных овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из разных животных (зайчики, белочки, птички). Вот это будут чудо-картины!

Упражнение «Рисуем на асфальте».

Дайте ребёнку мелки и расширьте зону рисования как можно больше. Предложите рисовать всё, что ему хочется.

Упражнение «Коллективный рисунок».

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (портрет сказочного героя, морское дно, утро в лесу,

незнакомую планету и т.д.). Затем все дети дают название картине и придумывают общую историю или сказку.

Упражнение «Восковой рисунок».

Лист бумаги натирается свечой или парафином. Затем разукрашивается красками или мелками. Рисунок получается необычно красивым!

Упражнение «Кляксы».

Взять альбомный лист, сложить пополам. На одной половине листа ребёнок делает кляксу, потом лист перегибается, и на другой стороне получается отпечаток.

Посмотрите на рисунок, назовите изображение и сочините сказку.

Упражнение «Волшебный салют».

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, тазик с водой, тряпочки, кисти либо старая зубная щетка. С помощью кисти или зубной щетки стараться брызгать на лист бумаги, устраивая «волшебный салют». Великолепное зрелище!

Совет. Не пугаться, если частички «салюта» попадут на лицо и руки детей, одежду можно постирать.

Упражнение «Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет).

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги либо кусок старых обоев и положите на клеенку или на газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребёнку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невиданных зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Это упражнение вызывает ощущение свободы и радости, чувства раскрепощения.

Примечание. Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием. Отмывать всем вместе друг друга.

Упражнение «Маски» (для детей с 6 лет).

Минимальное количество участников – 2. Чем больше участников, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время,

можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет. Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

Упражнение «Психологическая лепка» (для детей 5 лет).

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например: «морская звезда» (можно лежа на ковре), «ракушка», «кот», «птица», «цветок», «машина» и т.д., а затем показать, как она движется. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» её, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая её целостности.

Игровые упражнения в рамках сказкотерапии

«Маленький принц».

Цель. Развивать у детей умение рассказывать о своем доме, формировать чувство единения с ним, учить заботливо относиться к месту, где живешь.

В этой игре используются камни. Их необходимо помыть и ошпарить. Психолог раскладывает камни в разных местах сказочной комнаты. Он обращает внимание детей на эти камни и предлагает выбрать любой понравившийся. Дети садятся в круг. «Рассмотрите свой камень со всех сторон, – говорит психолог. – Представьте себе, что вы превратились в маленького человечка, в Маленького принца или принцессу. Камень – ваша планета, здесь вы живете. Покажите пальчиком, где вы построите свой замок, где посадите сад, где будет волшебное озеро. А что ещё находится на вашей Планете? Расскажите Планете тихо, на ушко, о том, как вас зовут и как вы её любите. Возьмите камень и отнесите его в то место, которое кажется вам наиболее безопасным».

«Именинник на троне».

Цель. Формировать у детей положительное отношение к себе, уважительное и внимательное отношение к тому, кто рядом; развивать эмпатию, тренировать коммуникативные навыки: умение поздравить другого, высказать положительное отношение к нему.

Психолог обращается к детям со словами: «Кто хочет побыть именинником? Именинник – самый главный человек на празднике

дня рождения. Он, как король, королева, а гости его – придворные, сказочные герои. Давайте соорудим трон королю, наденем ему на голову корону, накинem на плечи мантию. На дне рождения принято говорить добрые слова об имениннике. Кто из сказочных героев хочет сказать что-либо в адрес именинника, рассказать, какой он, какими положительными качествами обладает, сделать комплимент?»

Дети (придворные) по очереди высказываются, именинник (король) благодарит каждого за добрые слова. Желательно, чтобы каждый ребёнок из группы побывал в роли короля (именинника).

«Чудо-острова».

Цель. Определение эмоционального состояния ребёнка, обучение ребёнка умению различать эмоциональные состояния.

Психолог предлагает детям выбрать понравившийся кораблик (фотографии, рисунки, иллюстрации). Затем раскладывает на ковре вырезанные из картона контуры различных по форме островов. Потом он говорит детям: «Посмотрите, перед вами необычные острова: остров Удивления, остров Радости и остров Печали. Поставьте свой кораблик у того острова, к которому бы вы хотели причалить».

Чтобы дети различали острова, психолог отмечает их соответствующими мимическими эталонами.

Психолог обращает внимание на то, к какому острову причалил каждый ребёнок. В дальнейшем особое внимание он может обратить на детей, которые оказались у «острова Печали».

«Добрая фея».

Цель. Учить каждого ребёнка осознавать свои желания, понимать, что и у других людей есть желания и они могут быть разными, не похожими на твои; учить считаться с желаниями другого человека, внимательно и уважительно относиться к нему.

Дети сидят в кругу и по очереди передают «волшебную палочку» и отвечают на вопрос психолога: «Если бы добрая фея обещала исполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?»

Когда все дети озвучат свои желания, психолог произносит: «Говорят, что если чего-то по-настоящему хочется, то это непременно сбудется. А поэтому желания должны быть добрыми».

«Цветик-семицветик»

Ц е л ь . Учить каждого ребёнка осознавать свои желания, понимать, что и у других людей есть желания и они могут быть разными, не похожими на твои; учить считаться с желаниями другого человека, внимательно и уважительно относиться к нему.

Для игры понадобятся цветик-семицветик, который можно сделать по-разному, главное, чтобы лепестки отрывались (вынимались из цветка), а также красные и желтые фишки. Каждый, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. Рассказать же о нем другим можно только тогда, когда лепесток «облетит весь свет». По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными:

Лети, лети, лепесток,
Через запад – на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по-моему вели!

Если загаданное желание связано с удовлетворением его личных потребностей – ребёнок получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение – красную. Собрав в конце игры все фишки, можно определить уровень нравственного развития группы (но об этом детям не говорят).

В конце игры психолог предлагает обсудить, какие желания понравились всем детям и почему.

«Падающая башня».

Ц е л ь . Снятие психомышечного напряжения, отреагирование агрессивных импульсов.

Психолог предлагает всем вместе поиграть в игру, которая помогает избавляться от злости, обиды и дает возможность повеселиться.

Из подушек строится высокая башня (например, башня Людоода). Задача каждого участника – штурмуя башню, запрыгнуть на нее, издавая победные крики типа: «А-а-а!», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены.

Каждый ребёнок может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого

штурма «болеельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!»

«Добрый – злой».

Цель. Учить детей дифференцировать понятия «добро» и «зло».

Детям предлагается рассмотреть иллюстрации, изображающие сказочных персонажей, и определить, кто из них – добрый, а кто – злой?

– Как вы об этом догадались?

– Чьё изображение вам больше понравилось, почему?

«Цветок сказки».

Цель. Развитие творческого воображения.

Детям предлагается выбрать карточку с изображением сказочного героя. Психолог говорит: «Встаньте все в круг, закройте глаза и представьте, что вы отправляетесь в гости к сказочному персонажу (выбранная карточка). Вы находитесь на поляне. Вас окружают цветы дивной красоты. Выберите цветок, который вы могли бы назвать именем сказочного героя. Какой он? Расскажите нам о своем цветке».

Затем психолог произносит названия различных сказок, а дети придумывают какого цвета эта сказка.

«Сочиняем сказку».

Цель. Развитие творческого воображения, обогащение словарного запаса, развитие связной речи.

Психолог предлагает детям вытянуть карточки с вопросами, на которые они должны ответить небольшой сказкой.

– Как вы думаете, почему птицы летают?

– Почему медведи сосут лапу?

– Почему лиса рыжая?

– Почему лягушки квакают?

– Почему кактус колючий?

– Почему осёл не слушается?

– Почему незабудки голубые?

Затем дети могут нарисовать иллюстрации к своим сказкам.

«Красный, желтый, голубой».

Дети становятся в круг и вытягивают вперед руки со сложенными вместе ладошками. Психолог вкладывает в ладошки некоторых

детей небольшие цветные сказочные предметы или игрушки (колобок, лягушка, молодильное яблочко, облачко и т.д.). После этого дети хором говорят: «Красный, желтый, голубой, выбираем цвет любой».

Те дети, у кого в ладонках цветные предметы, выбегают на середину круга и показывают всем свои цвета.

Затем психолог рассказывает детям легенду:

«Давным-давно наша Планета была пустынным и раскаленным небесным телом. На ней не было ни растительности, ни воды, ни тех прекрасных красок, которые украшают её. И вот однажды задумал Бог оживить Землю. Рассыпал Он по всей земле несметное множество семян жизни и попросил Солнышко согреть их своим теплом и светом, а Воду напоить их живительной влагой.

Солнышко принялось согревать Землю. Вода поила семена влагой, но они не всходили. Вокруг них была только серая однотонная земля, и они не хотели расти серыми. Тогда Бог повелел разноцветной Радуге-дуге подняться над Землёй и украсить ее разными красками. С тех пор Радуга-дуга появляется всякий раз, когда Солнышко светит сквозь дождик. Встает она над Землёй и смотрит, красиво ли она украшена».

После этого каждый ребёнок, стоящий в середине круга, по очереди называет свой цвет, а другие дети по кругу называют предметы или явления этого цвета. Дети, которые не смогли назвать предмет данного цвета, остаются в круге, но выбывают из игры. Победителем будет тот, кто останется в игре последним. Тот или иной «цвет должен пройти один или два круга», прежде чем дети будут разыгрывать следующий цвет.

«Разноцветные сказки».

Цель. Развитие творческого воображения, развитие и совершенствование коммуникативных навыков, развитие произвольности и самоконтроля.

Эта игра является продолжением предыдущей. Из перечисленных предметов того или иного цвета попросите детей придумать сказку.

1. Начало игры повторяется, и дети, вышедшие на середину круга, говорят первое предложение сказки своего цвета, а затем остальные дети по очереди добавляют к ней по одному предложению.

2. Сказку начинает и заканчивает победивший в предыдущей игре.

3. Все дети делятся на семь цветов радуги, и каждая группа сочиняет сказку своего цвета.

4. Каждое предложение сказки начинается с нового цвета, по порядку цветов радуги. Таким образом получается «радужная» сказка.

5. Каждый сочиняет и рисует сказку своего самого любимого цвета. Затем детям предлагается нарисовать свои сказки, используя в них как можно больше оттенков того или иного цвета, которому посвящена сказка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Психологические аспекты использования арт-терапевтических средств в работе с дошкольниками	3
Арт-терапевтические средства	4
Рисование	5
Изобразительные техники	7
Основные формы организации совместной изобразительной деятельности	14
Сказкотерапия	15
Музыкотерапия	15
Песочная терапия	16
Принципы подбора техник и приемов создания арт-объектов	17
Литература	18
Приложение	21
Цикл развивающих занятий по развитию эмоционально-волевой сферы детей среднего дошкольного возраста с применением методов арт-терапии	21
Игры и упражнения, используемые в данном цикле занятий	25
Цикл развивающих занятий по развитию коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с применением арт-терапевтических средств	32
Игры и упражнения, используемые в данном цикле занятий	37

**ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

Методическое пособие

Пенза 2014

Ответственный за выпуск **Кремнёва Т.Б.**
Редакторы: **Танькова З.В., Антропова Н.И.**
Корректоры: **Танькова З.В., Антропова Н.И.**
Компьютерный набор – **Вахтурова М.В.**
Компьютерная вёрстка – **Вахтурова М.В.**
Оформление обложки – **Голодяев Д.С.**

Подп. в печать 28.05.2014 г.
Формат 60×90/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Печ. л. 4,0. Тираж экз. Заказ

МКУ «Научно-методический центр г. Пензы»
440011, г. Пенза, ул. Карпинского, 31

Отпечатано с готового оригинала-макета