

## **Консультация для родителей**

### **Изотерапия в ДОУ**

**Изотерапия** – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь, рисованием. Рисование – это творческий акт, позволяющий человеку ощутить самого себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развивать эмоции, выражать мечты и надежды.

**Дошкольный возраст** - важнейший период жизни человека, когда формируются основные личностные характеристики, мировоззрение, отношение к себе и окружающим. Ребенок активно познает мир и отражает его в своей естественной деятельности – игре и рисунке. Наиболее яркие возможности для самовыражения детей представляет изобразительное творчество.

Современные исследователи указывают на большую роль изобразительного искусства и игры в формировании психики ребенка, как нормально развивающегося, так и с ограниченными возможностями здоровья (Медведева Е.А., Левченко Е.Ю., Смирнова Е.О.). В ситуации, когда вербальные контакты между детьми в группе затруднены, изотерапия выступает в роли средства общения, способствует сплочению и взаимодействию детей. Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Это особенно важно в коррекционной работе с невротичными и тревожными детьми.

Нельзя не согласиться с Л.Д.Лебедевой, которая указывает, что изотерапия создает положительный эмоциональный настрой в группе, облегчает процесс коммуникации со сверстниками, укрепляет культурную идентичность ребенка, развивает чувство внутреннего контроля,

способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта и социализации ребенка.

Изотерапию относят к наиболее популярному и доступному методу познания на себя. На холсте или бумаге можно выразить свои страхи, мысли, надежды, глубоко затаившиеся внутри человека. Это направление способствует освобождению от отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение.

### **Методы изоперации**

Изотепия как метод психологической коррекции берет начало от психоаналитического воззрения Фрейда, аналитической психологии Юнга, использующее личное рисование для подтверждения идеи об универсальных и первоначальных символах. Далее большее развитие в изотерапии выразили психотерапевты гуманистической направленности.

Методы изотерапии включают пассивную форму - использование готовых произведений искусства, а также активную форму – создание собственных творений.

Изотепия как метод психологической коррекции представляет малышу возможность пережить , осознать конфликтную ситуацию , а так же проиграть какую либо проблему максимально удобным для детской психики способом.

В изотерапии применяются самые разнообразные материалы: пластилин, карандаши, краски, цветную бумагу, пластилин. Эти материалы помогают в воссоздании художественного полотна как самостоятельный метод арт-терапии, изотерапия возникла всего лишь несколько десятилетий назад. В настоящее время этот метод очень востребован среди дошкольников.

Методы изотерапии позволяют погрузиться в проблему настолько, насколько сам ребенок этого хочет и готов ее заново переживать. Зачастую сам малыш не понимает , что с ним происходит.

Изотерпия в работе с детьми позволяет малышам ощутить, а так же понять самих себя, помогает свободно выразить свои чувства, мысли, надежды, мечты, проявить эмпатию, освободиться от сильных переживаний и конфликтов.

Изотерапия в работе с детьми часто применяется для снятия стрессовых состояний, психического напряжения, для коррекции страхов и неврозов, поскольку рисуя, малыш болезненно соприкасается с некоторыми неприятными, пугающими, травмирующими образами.

Одной из методик изоперарии является проективный рисунок. Эта методика выполняет диагностическую и психокоррекционную функцию. Ее использую, как и индивидуальной и групповой работе. Основной задачей проектного рисунка выступает выявление и осознание трудно вербализуемых переживаний и проблем. Направляя и управляя тематикой рисунков, добиваются переключения внимания, концентрации на значимых конкретных проблемах. Проективное рисование позволяет интерпретировать эмоциональные проблемы и диагностировать затруднения в общении. Эта методика работает с чувствами, которые человек не осознает. темы рисования могут быть самые разнообразные, например, «личное прошлое и настоящее», «жизненные ситуации, в которых я чувствую себя неуверенно», «мой день», «кем я мечтаю стать», «страх»

### **Приемы изотерапии**

#### **К изотерапевтическим техникам и приёмам относятся:**

**Марания** В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить» Данный приём нетрадиционного рисования эффективен в работе по коррекции агрессивности и гиперактивности у детей.

Определение «марание» выбрано в связи с не структурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и

цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении мно-жества слоёв и смешивании цветов.

Марания по внешнему виду порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребёнку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

**Монотипия** «Излечивает гнев и заполняет время» (О.А. Никологорская и Л.И. Маркус). Название «монотипия» произошло от греческого слова «μονος» — «один», так как отпечаток в этой технике получается только один. Традиционная техника печатного художественного изображения в арт-работе с дошкольниками может быть модифицирована: на одном и том же листе можно делать несколько оттисков; «кляксография» — это тоже вариант монотипии. Лист сгибается пополам и снова раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения).

### **Рисование пальцами, ладошками**

Даже никогда не рисуя пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытывает ребёнок, когда опускает палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешивает краску в баночке, подцепляет некоторое количество, переносит на бумагу и оставляет первый мазок. Ценность рисования пальцами и ладонями заключается в свободе от двигательных ограничений; от культурного влияния; от социального давления. Рисование пальцами, ладонями — это разрешённая игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально приемлемой форме. Ребёнок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которых обычно не совершает, так

как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила. Далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке, как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

### **Рисование по - мокрому листу**

Данная техника способствует снятию напряжения, гармонизации эмоционального состояния, а также используется в работе с гиперактивными детьми. Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами. Сухие листья приносят детям много радости, они натуральны, приятно пахнут, невесомы, хрупки и шершавы на ощупь. С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изображения на тонированной и фактурной бумаге.

Также можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена), сахарного песка, вермишели и т.д. В частности, если в кабинете психолога есть песочница, бывают случаи инициативного использования песка.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, спо-собствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

## **Рисование предметами окружающего пространства**

Рисование мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щетками, ватными палочками, нит-ками, коктейльными соломинками, ластиками, спичечными коробками, свечой, пробками. Детс-кая инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вре-дительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. При-влечение окружающих предметов по инициативе ребёнка служит для психолога знаком во вовлеченности и в творческую деятельность, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

## **Техника каракулей**

Вариант - рисунок по кругу: техника каракулей всегда была ценной методикой психотерапии. Полученные рисунки никого не оставляют равнодушными. Эту технику можно использовать в работе с гиперактивными детьми как инструмент развития ценных соци-альных качеств (терпения, внимательности и др.), а также для повы-шения самооценки.

Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тон-ких линий на поверхность бумаги. Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неуме-лыми либо, наоборот, вычерченными и точными. Из отдельных кара-кулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет вабстрак-тной манере. Каракули

помогают расшевелить ребёнка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают мышечное напряжение.

### **Техника «Волшебный клубок»**

Для работы потребуются клубки ниток разного цвета, лист ватмана или кусок обоев. Помимо того, что данная техника развивает воображение и фантазию, она хороша ещё и тем, что идеально подходит для робких, застенчивых детей, боящихся рисовать и играть. Это своеобразная альтернатива рисованию, где не бывает «хорошей» или «плохой» работы. Технику можно смело использовать для гиперактивных, импульсивных, агрессивных детей. Работать можно как индивидуально, так и в паре. Использование детьми приёмов и техник создания изображений выступает у них как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, а также выступает средством для снижения психоэмоционального напряжения, агрессивности, гиперактивности, тревожности у детей. Психокоррекционные занятия с использованием арт-терапевтических техник и приёмов изображения не утомляют дошкольников, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнение задания. Применение нетрадиционных техник в воспитательном процессе родителям и педагогам позволяет осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывать их желания, интерес.

Итак, использование арт-терапевтических методов и приёмов в воспитательном процессе с дошкольниками затрагивает нераскрытые дарования у детей, нормализует их эмоциональное состояние, развивает коммуникативные навыки и волевые качества, что существенно повышает социальную адаптацию и облегчает интеграцию в общество. Это является исключительно важным для всех детей.

## **Изотерапия для дошкольников**

У дошкольников изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о чем думает малыш, что он стесняется, что ему снится.

Изобразительное искусство играет огромную роль в формировании духовно развитой личности, в совершенствовании чувств, восприятии явлений жизни и природы. Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Изотерапия - один из эффективных инструментов в психологической работе, использование которого дает ребенку естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления, зрительно-моторной координации. Сегодня у многих детей дошкольного возраста отмечаются повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. В сочетании с неправильным воспитанием и неудовлетворенностью ребенка общением со сверстниками и близкими взрослыми эти особенности могут стать эмоциональными нарушениями.

И наиболее эффективным методом психопрофилактики и психокоррекции негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста является арт-терапия - метод психотерапевтического воздействия, использующий средства искусства. В зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта выделяются следующие виды арт-терапии: рисуночная терапия (или изотерапия); библиотерапия; музыкотерапия; сказкотерапия и др.

Смысл психологической арт-терапевтической работы с детьми дошкольного возраста состоит в том, что они получают возможность выразить себя, сделать то, что в обычной жизни им строго запрещено. В



результате удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая большей частью тратится на неэффективное напряжение, и дети становятся спокойнее и расслабленнее. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Один из самых распространенных видов арт-терапии - изотерапия. Возраст от 5 до 10 лет называют "золотым веком" детского рисунка. Именно поэтому применение рисуночной терапии особенно эффективно в старшем дошкольном возрасте. Рисуя, ребенок неосознанно дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в разных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

В профилактической и коррекционной работе с дошкольниками изотерапия позволяет получить следующие позитивные результаты:

1. обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование;
2. способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит; создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции;
3. оказывает влияние на осознание детьми своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний;
4. содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе.