Использование метода арт-терапии в снятии страхов у детей

 

 ***Арт-терапия*** – это психотерапевтический метод, который основан на использовании художественного творчества. Буквально слово «арт-терапия» переводиться как «лечение» искусством.

 Этот метод хорош тем, что мысли и переживания ребенка - могут находить свое выражение в виде рисунков, творческих поделок, танцев, сказок, лепки, так как детям бывает порой трудно вербализировать свои состояния. В процессе творчества - внутренние конфликты, страхи переживаются вновь и, в конечном счёте, разрешаются.

 В тоже время, не любое творчество можно отнести к арт-терапии. Обычная лепка, танец, рисование еще не являются лечением. Направленное нужным образом, оно может помочь: отреагировать непрожитые эмоции, понять истинные чувства, мысли; диагностировать психологические проблемы; в адекватной форме выразить и преобразовать негативные проявления; облегчить процесс коммуникации; повысить самооценку; научиться осознавать и регулировать внутреннее состояние; справиться со страхами, тревожностью; приобрести новые конструктивные модели поведения; получить удовольствие от самовыражения.

 Ребенок, развиваясь и познавая окружающий мир, может испытывать чувство страха. В каждом возрасте наблюдаются так называемые нормативные страхи, которые появляются как результат развития интеллектуальной сферы и воображения. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают: дети из них «вырастают». Но бывают случаи, когда страхи накапливаются и мешают личностному развитию ребенка, и создают для него проблемы.

 На помощь здесь может прийти арт-терапия.

 Если ребенок уже умеет и любит рисовать (изотерапия), то после предварительной беседы, его можно попросить нарисовать то, что его тревожит. Затем, этот же рисунок (персонаж) предложить сделать: добрым, веселым, радостным, смешным, т.е. таким, с которым захотелось бы подружиться. Для детей помладше, которые еще не умеют рисовать, можно предложить порисовать: всей ладошкой, кончиками пальцев, костяшками пальцев, ребром ладони, используя гуашь или специальные пальчиковые краски. При такой форме работы – ребенок позволяет себе раскрепоститься, нанося размашистые, беспорядочные мазки, и испытывать необычные тактильные ощущения, выходя за рамки дозволенного. Ведь обычно «пачкать» руки нельзя, а тут - можно! С помощью данного упражнения можно скорректировать состояние страха, подавленности, тревожности.

 Использование музыки (музыкотерапия) хорошо способствует выражению и преобразованию эмоций и развитию позитивного воображения ребенка. Предложите ему краски, кисточки, бумагу. Включать рекомендуется классическую музыку, так как она гармонизирует, успокаивает, вдохновляет, например: В.А. Моцарта, П.И.Чайковского («Вальс цветов»), С.В.Рахманинова («Итальянская полька»). Попросите ребенка нарисовать музыку, которую он слышит, используя любые цвета так, как он чувствует. Благодаря данному упражнению ребенок учится выражать на бумаге свои эмоции и чувства. Очень хорошо разучивать и петь песни вместе с ребенком. Это способствует и эмоциональной близости, и вербальному выражению эмоциональных состояний.

 Песочная терапия – очень хорошо помогает в снятии напряжения, страхов. Это занятия с использованием специально организованной песочницы, различных маленьких фигурок, природного материала. Здесь ребенок проигрывает ситуации, которые его тревожат, и создает свой новый мир, в котором он чувствует себя уверенно и спокойно. В домашних условиях можно использовать манную крупу.

 Сказкотерапия– это воздействие с помощью терапевтической метафоры. Здесь можно читать как готовые сказки и художественные произведения, созвучные проблеме ребенка, так и придумывать свои. Важно, после ознакомления с произведением, помочь ребенку понять, что помогло герою справиться с проблемой, страхом, как он это сделал. Это нужно для того, чтобы он расширял свой поведенческий репертуар и при необходимости воспользовался этим опытом.

 Так, например, для помощи ребенку в преодолении страха разлуки с матерью перед поступлением с детский сад, можно прочитать и разобрать сказку «Как Кенгуренок стал самостоятельным», показывая картинки и по возможности потом проигрывая.

 **Как Кенгуренок стал самостоятельным**

 Жила-была Кенгуру. И, однажды, она стала самой счастливой Кенгуру на свете, по­тому что у нее родился маленький Кенгуренок! Поначалу мама но­сила его в своей сумочке на животе. Там, в этой маминой сумочке, малышу было очень уютно. Когда он хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел есть, мама-Кенгуру кормила его кашей. Потом он засыпал, и мама могла в это время уби­раться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуренок просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал плакать и мама клала его опять в свою сумочку.

Шло время. Кенгуренок подрастал. День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Ему уже хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчиками и девочками, но ему еще непривычно было быть без мамы, и он побаивался, и поэтому не хотел уходить от нее.

И вот однажды, утром маме-Кенгуру нужно было сходить в магазин. Кенгуре­нок проснулся, увидел, что он один, и - заплакал.

Вдруг в окно Кенгуренок увидел соседских мальчиков, которые играли во дворе. Они бегали, дого­няли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуренок перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам умыться и одеться.

 Так он и сделал. А когда мама пришла, то очень обрадовалась, что ее сынок сам смог и умыться, и одеться. Кенгуренок покушал и пошел гулять. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми.

Теперь мама каждое утро может ходить на работу и в магазин — ведь Кенгуренок уже подрос и знает, что днем маме нужно быть на работе, а вечером она обяза­тельно придет домой, к своему любимому ребенку, обнимет его, поцелует и прочитает какую-нибудь сказку!

*Вопросы для обсуждения:*

- Чего боялся Кенгуренок? (остаться без мамы)

- Почему он перестал плакать? (увидел в окно играющих детей и тоже захотел играть)

- Какими словами ты поддержал бы Кенгуренка?

- Что помогло Кенгуренку стать самостоятельней? (понимание, что он тоже может сам что-то сделать – умыться, одеться)

 - О чем эта сказка? (подрастая, становишься более самостоятельным и многое уже можешь делать сам)

Хухлаева О.В. «Лабиринт души»

 Для развития уверенности и позитивного самовосприятия - можно предложить ребенку сказку «Малыш – трусиш».

 ***Малыш – трусиш***

 В далекой – далекой стране жил - был Ванюша, который всего боялся: и солнца, и ветра, и дня, и ночи. Его так и прозвали Малыш - трусиш.

 Узнал про это старичок-добрячок и решил помочь Малышу. Пришел к нему и говорит: «Не печалься, не грусти! Слезы ты скорей утри! В лес дремучий ты пойди, да Зайчишку там найди. Он расскажет в тот же час, как быть смелым каждый раз!»

 На том и поладили. Пошел Малыш - трусиш в темный лес. Идет, дрожит, да делать нечего – очень хочется смелым стать.

 Вдруг видит – Зайка – Всезнайка в яме сидит, слезы горькие льет. Прыгнул Малыш в яму, да и вытащил Зайку, а потом спрашивает:

- Ты мне, Зайка, расскажи: как бояться перестать и как смелым можно стать?

Зайка ему отвечает:

- Проще простого! Скажи три раза: *я справляюсь, я учусь, сейчас смелым становлюсь*!

 Сказал Малыш волшебные слова и ждет, когда смелым станет. А Зайка ему опять говорит:

- Волшебные слова тебе не помогут, потому, что ты смелым сам стал: в лес темный пошел, в яму глубокую прыгнул, меня от беды спас.

 С тех пор - Малыша больше не называли «трусиш», а говорили - смелый Ваня!

*Вопросы для обсуждения:*

- Каким был Малыш в начале сказки? Как его прозвали?

- Кто решил помочь Малышу? (старичок – добрячок)

- Какие слова Зайка сказал повторять малышу? (*я справляюсь, я учусь, сейчас смелым становлюсь!)*

- Что еще сказал Малышу Зайка – Всезнайка? (что он смелым сам стал: в лес темный пошел, в яму прыгнул, зайку спас)

- Как теперь называют Малыша? (смелый Ваня)

Шорохова О.А. Играем в сказку. Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. – М.; ТЦ Сфера, 2006 г., 208 с., стр.89

 **как придумать сказку для коррекции**

 **поведения ребенка**

 Источником для создания терапевтических сказок могут служить знакомые сказочные сюжеты, притчи и былины. Важную роль играет здесь воображение самого ребенка, а  также ситуации из реальной жизни.

 ***Для того, чтобы придумать терапевтическую сказку самостоятельно,***

 ***нужно учитывать некоторые правила:***

1. *Не нужно полностью копировать в сказку проблему малыша*, она должна быть лишь косвенно на нее похожей.
2. *В терапевтической сказке должен присутствовать понятный и нужный совет*,  благодаря которому ребенок сможет найти выход из трудного положения и справиться со своей проблемой.
3. *Сюжет сказки с терапевтическим эффектом должен следовать в определенной последовательности.*

 **Руководство по созданию сказки с терапевтическим эффектом**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Элементы сюжета*** | ***Правила создания разных частей сказки*** |
| ***Начало сказки. Жил-был… или жили-были в одном прекрасном царстве, королевстве…*** | Главный герой должен быть одного пола и возраста с ребенком. Желательно,  чтобы некоторые черты характера ребенка угадывались в сказочном персонаже.  Кроме того, главным героем сказки для маленьких детей может стать любимая игрушка, животное или маленькие сказочные человечки.Ребенку пяти лет будет интересно увидеть главными героями  принцесс и принцев, а также солдатов. Для подростков лучше использовать бытовые сказки или притчи.Описывать жизнь сказочного героя нужно так, чтобы ребенок ясно видел сходство со своей жизнью. |
| ***Однажды наш герой или героиня попали в …*** | Нужно описать проблемную ситуацию, из которой ищет выход главный герой. Ребенок при этом должен найти точки соприкосновения и провести параллели со своей проблемой. |
| ***Из этого …*** | Должно поменяться направление. В сказке появляются  различные варианты для того, чтобы разобраться и найти выход из проблемной ситуации. Возможно, что выход или верное решение главному герою помогут найти другие персонажи. |
| ***Кульминация терапевтической сказки*** | Герой самостоятельно или с помощью друзей преодолевает все выпавшие на его долю трудности. |
| ***Развязка*** | Герой приходит к осознанию того, что неправильно поступал, он признает свои ошибки и выбирает правильный путь. За это он получает вознаграждение. |
| ***Сказочная мораль —  «сказка ложь, да в ней намек…»*** | Главный герой должен получить необходимый урок и изменить свою жизнь в новом правильном направлении. |

 ***Существует пять сенсорных систем (слух, зрение, осязание, обоняние и вкус), с помощью которых ребенок знакомится с окружающим миром.  Поэтому, необходимо переплетение всех этих систем (вижу, чувствую, слышу) в сказке, т.е. должны быть фразы о том, что услышал, увидел, почувствовал герой.***

 Много интересных сказок с терапевтическим эффектом есть в книге практикующего психолога Р. М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем».

 Лепка – из пластилина, глины – хорошо способствует снятию мышечного напряжения и помогает в преобразовании страхов, негативных эмоций. Работа созвучна с работой по рисунку. Можно тоже предложить вылепить свой страх и тут же – сделать его смешным, веселым, присоединяя различные элементы: колпачок, волшебную палочку, «бубенцы» на ногах …

 Таким образом, исходя из того, какой вид деятельности наиболее интересен ребенку, можно через него помочь ему в преодолении его страха, проблемы. Или же – помочь, используя разные эти методы.

 С уважением - педагог-психолог

 Сухинина Е.И.