

Розмова по колу. Вправа «За що я люблю сам себе...». Учасники по черзі проговорюють за що вони люблять самі себе, називають ті якості, які їм подобаються в собі.

Вправа «Який я є насправді». Учасники використовуючи образи порівнюють себе із предметами, тваринами, явищами природи чи стихіями.

Проективна методика «Я – ОСОБИСТІСТЬ!!!». Групова робота. Створення фото колажу, який розкриває сутність особистості кожного учасника групи.

Групова робота. Група поділяється на підгрупи за власним бажанням. І підгрупі дається завдання намалювати емоційний стан стресу та напруження вчителя. ІІ групі: намалювати емоційний стан задоволення та емоційного піднесення. Завдання для всіх учасників: на стікерах написати власні шляхи виходу із стресової ситуації. Потім кожний учасник наклеює стікери між двома намальованими малюнками, попередньо презентуючи власні написи.

Робота з манною крупою. Вправа з арт-терапії „Чуттєві долоньки”. Під музику учасники занурюють руки в манну крупу. Завдання: прислухатися до внутрішнього емоційного стану в процесі роботи, створити власний пейзаж, який відображає настрій.

Проективна методика «Щасливі миті мого життя». На аркуші паперу кольоровими олівцями необхідно зобразити власний емоційний стан щастя, щасливий момент свого життя, ситуацію, в якій стан щастя найяскравіше виражений. Завдання: необхідно зіпсувати малюнок свого сусіда. Всі малюнки по черзі передаються по колу, до тих пір, поки кожен малюнок повернеться власнику. Потім відбувається обговорення: які почуття виникали під час роботи над малюнком? Які відчуття виникали під час того, як відбувався процес псування? Що хотілося зробити, коли отримували малюнок.

Вправа з арттерапії «Щастя моє». Вправа виконується під музику (дитячі пісні з мультфільмів). Для виконання вправи потрібний пластилін, кольоровий картон, коробка з під шоколадних цукерок. Завдання: вирізується кольоровий картон по формі дна коробки з-під цукерок. На картоні створюються образи з пластиліну, які відповідають емоційному стану щастя учасників тренінгу. Після закінчення відбувається обговорення: Які відчуття виникали під час виконання вправи?

Підсумки заняття. Вправа «Я вдячний тобі за...». Учасники закінчують фразу по черзі звертаючись до кожного, хто знаходиться в колі.

Вправа з арт-терапії. Групова робота з використанням фарб. Створення картини - абстракції. Кожен учасник обирає колір фарби, який йому подобається та наносить фарбу на долоню так, як вважає за потрібне, потім на ватмані паперу залишає малюнок - абстракцію. За бажанням малюнок руками виконують декілька раз.

Вправа «Чарівна скринька». У скриньці знаходяться сердечка, вирізані з червоно картону. Кожному учаснику по черзі пропонується вибрати сердечко за власним бажанням. На ньому кожен пише вислів – побажання, який може підтримати кожного в різні моменти життя. Потім сердечка повертають до скриньки.

Вправа «Лист самому собі в дитинство». Кожному учаснику необхідно написати листа самому собі, з позиції дорослої людини зараз до свого дитячого «Я», розповісти про все, що зараз хвилює, про прожите життя, здійснені і не здійснені мрії, побажання та емоційні переживання та ін.

Робота з нитками. Вправа з арт – терапії. Проективна методика «Я – реальне. Я – ідеальне». Учасникам необхідно створити з ниток у вигляді ляльок 3 образи:

I образ - «Який я був у дитинстві»;

II образ – «Який я є зараз»;

III образ – «Який я хотів би бути».

По закінченню вправи відбувається обговорення.

Вправа «Хто Я?». Учасникам дається завдання на аркуші паперу написати десять власних «Я» (необхідно вказати 10 варіантів того, ким ти є для себе).

Групова робота «Я і світ навколо мене» (робота з крупою та природним матеріалом). На різнокольоровому ватмані А-3, використовуючи крупу та природний матеріал різної текстури (горох, квасоля, чорний перець, лавровий листок, насіння соняшника та гарбуза), групою створюється картина «Я і світ навколо мене». По закінченню вправи відбувається обговорення.

Те, що є творчим, частенько виявляється терапевтичним Те, що терапевтично, часто представляє творчий процес. К. Роджерс.

Молодший шкільний вік є найбільш відповідальним етапом шкільного дитинства. Глибокі зміни, що відбуваються в психологічному стані молодшого школяра, свідчать про широкі можливості розвитку дитини на даному віковому етапі. Протягом цього періоду на якісно новому рівні реалізується потенціал розвитку дитини як активного суб'єкта, що пізнає навколишній світ і самого себе, набуває власного досвіду життя на цьому світі.

Якщо в цьому віці дитя не відчує радості пізнання, не придбає уміння вчитися, не навчиться дружити, не знайде упевненість в своїх здібностях і можливостях, зробити це надалі буде значно важче. Тому так гостро останнім часом стає проблема створення сприятливих умов для зростання і розвитку. Одним з чинників, що перешкоджає розвитку дітей, є порушення емоційної сфери - підвищена тривожність, страхи, порушення поведінки і так далі.

Велику допомогу в тому дитині може надати психолог, щоб допомогти адекватно орієнтуватися в новій соціальній обстановці і на своєму внутрішньому світі, щоб благополучно здолати цей рівень в розвитку особистості. З метою корекції і розвитку емоційної сфери я використовую Арт -терапевтичні методики.

Арт-терапія - це доступний і найефективніший метод, який можна використовувати в роботі з молодшими школярами, тому що вік від 3 до 11 років характерний тим, що рівень розвитку невербальних форм спілкування вищий, ніж вербальних. Малюнок в арт-терапії - спосіб пізнання і особливий вигляд комунікації, унікальний спосіб уникнути внутрішньої цензури: повідомлення про себе того, на що не зважився б словом, тому спілкування з дітьми відбувається в безпечній для них обстановці.

Арт-терапія означає "лікування образотворчою творчістю" (малюнок, живопис, ліплення, пластика). Метод ґрунтується на тому припущенні, що внутрішнє "Я" починає відбиватися у візуальних формах, як тільки людина починає спонтанно малювати, писати фарбами. Сам процес малювання - особливо при зображенні значимих для дитини ситуацій - володіє психотерапевтичною дією, знімаючи емоційну напругу. Негативні відчуття, страх і гнів, переживаються в безпечній формі. Малюючи, дитина позбавляється особової напруги, програючи можливі вирішення травмуючих ситуацій.

Всяка уява, що виникає в психіці, всяка думка закінчується рухом. Якщо реальний рух, по якійсь причині не здійснюється, то у відповідних групах м'язів підсумовується певна напруга енергії, необхідної для здійснення цього руху. Так, образи, думки, уяви, пов'язані із страхом, викликають напругу в групах м'язів кінцівок. При виконанні малюнка на аркуші паперу відбивається стан м'язів, фіксується відношення до простору.

Використання художньої творчості для вираження відчуттів і думок може надати істотну допомогу у виробленні адекватної поведінки і підвищення самооцінки. [1]

Представлю декілька арт-терапевтичних методик, які я застосовую для роботи з молодшими школярами:

1. Виготовлення "монотіпій"

Візьміть м'яку вологу кисть, занурте її в баночку з гуашшю і залиште на шматочку скла свій слід (лінію, крапку): ще один, два кольори.

На цю картину треба накласти аркуш щільного паперу, щільно притиснути, акуратно зняти. Коли ваш малюнок висохне, потрібно вирізати його по відповідній формі (круг, квадрат, прямокутник) і наклеїти на відповідний, на вашу думку, для картинки, що вийшла, фон з кольорового паперу. Після цього можна запропонувати дітям розглянути всі роботи і поділитися тим, що вони там побачили, хай назвуть свої твори. Окрім приємних емоцій в самому процесі роботи, це дозволяє підвищити самооцінку за рахунок

підвищення своєї компетенції, виявлення прихованого уміння виразити себе за допомогою фарби. Крім того, ця робота сприяє зняттю напруги, вихлванню терпіння, виучує до обережного поводження з клеєм і кольоровим папером.

2. "Добро і зло"

Виклавши на стіл заздалегідь підготовлені листи паперу у формі квадратів, кругів, трикутників самих різних розмірів, пропонується дітям вибрати два формати і за допомогою фарб (без сюжету) змалювати своє "добро і зло", як воно їм представляється. Після закінчення роботи "добро" відкладається в один бік, "зло" в інший. Як тільки всі закінчили, кожному надається можливість уважно поглянути і розповісти, що для нього є зло, а що добро; що він відчував переживав, малюючи те або інше; що малював першим; які кольори вибирав і чому.

3. "Мій настрій"

Для цієї вправи необхідно мати листи самих різних розмірів, аж до великого плакатного формату. Тут задоволеність або незадоволення роботою часом безпосередньо залежить від розміру аркуша.

4. "Промальовування відчуттів"

Пропонується узяти два аркуші паперу і змалювати лише у фарбі і лініях свої відчуття: спокій - занепокоєння (тривога), радість - печаль (горе), інтерес - байдужість, і тому подібне

5. Робота із страхами [1]

Арт-терапевтичні методики я використовую в роботі з батьками дітей, які мають підвищену тривожність. Оскільки поява емоційних розладів у дітей часто пов'язана з неблагополучною обстановкою в сім'ї, нерозумінні батьками своїх дітей. Робота починається з консультації батька і дитини. Застосовуються різні вправи по спільному малюванню, які направлені на те, щоб мама і дитя навчилися домовлятися між собою, стали розуміти один одного, найголовніше довіра один до одного.

В результаті вживання арт-терапевтичних методик відбувається не лише корекція тривожності, напруженості, але і створюються умови для зростання творчого потенціалу у дітей. Творчий потенціал розглядається не лише як здібність до творчості, але і "здатність дивуватися, пізнавати, уміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, це націленість на відкриття нового і здібність до глибокого усвідомлення свого досвіду" (Е.Фромм) [2].

Створюючи для дитини атмосферу безумовного прийняття, знімаючи емоційну внутрішню напругу, тривожність, страхи, створюючи умови для творчого розвитку, ми забезпечуємо її право на психічне здоров'я і самореалізацію.