**Вступ**

Глобалізація, динамічність та швидкоплинність сучасного життя змушує людину відчувати труднощі, дискомфорт та незручності в адаптації до нього. І, як наслідок таких незручностей, людське існування наповнюється емоційними переживаннями, постійними стресами, неадекватними, невротичними реакціями на оточення, депресивними настроями, розладами у структурі взаємин як сімейних, так і соціальних, появою невпевненості у власних силах, хронічною втомою і, наостанок, повною втратою власної психічної цілісності. Саме ці проблеми сучасності стають важливим аргументом актуальності пошуку нових, адекватних часу методів психотерапевтичних впливів, які б допомагали людині знаходити рішення складних життєвих ситуацій, розв'язувати внутрішньо особистісні та міжособистісні конфлікти, наповнювати життя яскравими подіями та враженнями, приємними емоційними переживаннями. Тому поява і розвиток арт-терапії, унікального і досконалого психотерапевтичного методу, який виник на перетині мистецтва, психології і психотерапії, є своєрідною відповіддю на запити суспільної психологічної практики щодо застосування художнього мистецтва як засобу зміцнення психічного здоров'я дітей та дорослих.

**Актуальність**. Враховуючи вищезазначене, метою моєї роботи є розкриття особливостей використання та специфіка застосування різноманітних технік арт-терапевтичних методів у роботі психолога з усіма учасниками навчально-виховного процесу при наданні їм допомоги в рамках психологічного супроводу. Виходячи із зазначеної мети, були висунуті такі завдання:

1. Проаналізувати особливості та види різних технік арт-терапії - сучасного ефективного методу психотерапевтичних впливів.

2. Визначити переваги арт-терапії у порівнянні з іншими психотерапевтичними методами.

3. Вказати на ефективність використання арт - терапевтичних методів у роботі психолога з дітьми та дорослими.

Термін арт - терапія (терапія мистецтвом) був впроваджений А. Хіллом у 1938 р. як спосіб вільного особистісного самовираження. Арт - терапія - це метод надання психологічної допомоги, де твори мистецтва, або сам процес їх творення, використовується як своєрідний терапевтичний фактор для передачі людських емоцій та почуттів, різноманітних проявів психічної діяльності людини.

У своєрідній символічній формі: через малюнок, гру, казку, музику - людина здатна дати вихід власним сильним емоціям, напруженим переживанням, отримати новий досвід у вирішенні конфліктних та психотравмуючих ситуацій. Переносячи свої переживання із реального справжнього у вигадані казкові історії, пластилінові чи глиняні фігурки або ж на лист паперу у вигляді малюнка - можна, абсолютно інакше, через призму ірраціонального подивитися на самого себе, на інших людей та на власне життя взагалі. У процесі творчої діяльності виникає почуття емоційної насиченості, відбувається більш глибоке розуміння себе і свого внутрішнього світу.

Оскільки арт-терапія не має обмежень, то практично кожній людині вона доступна. Надзвичайно цікава робота, яка не вимагає спеціальних здібностей і художніх навиків, доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самозцілення і відновлює процеси саморегуляції та здатна через позитивне наповнення змінювати світогляд людини. У процесі творчої роботи наше підсвідоме через створювані художні образи взаємодіє із свідомістю, а сам процес приносить задоволення, навчає більш довільно і спонтанно виражати свої переживання. Мистецтво дає можливість у завуальованій образній формі трансформувати у малюнок, фігуру, скульптуру, картину й інші художні твори проблему, яка людиною неусвідомлювалась та була витіснена, вивести її назовні, проаналізувати і знайти їй рішення.

У процесі арт-терапії пропонуються різні види художньої творчості. В ортодоксальному, класичному розумінні до арт - терапії належать лише візуалізовані види творчості, а саме: живопис, графіка, фотографії, малювання, ліплення. Але час вносить свої корективи і сучасна арт-терапія налічує велику кількість різноманітних методів і технік. Повноправними її складовими є казкотерапія, ізотерапія, орігамі та піскова терапія, музикотерапія, маскотерапія, драмотерапія, кольоротерапія, ігротерапія, лялькотерапія, бібліотерапія тощо.

Особливо хотілось би відмітити ефективність застосування даного методу у роботі із дітьми. Арт-терапія знімає у будь-якої дитини різні прояви нестабільності настрою, ситуативної тривоги та будь-які інші природні прояви труднощів буття. Але особливо корисна і необхідна арт-терапія всім дітям, які мають особистісні проблеми.

Система арт-терапевтичних занять дозволяє виділити наступні завдання:

- виховні. Взаємодія будується таким чином, щоб діти навчились коректному спілкуванню, емпатії. Це сприяє моральному розвитку особистості, забезпечує орієнтацію в системі моральних норм, засвоєнні етики поведінки. Відбувається глибше розуміння себе, свого внутрішнього світу; будуються відкриті, доброзичливі відносини з психологом;

- корекційні. Достатньо успішно коректується образ "Я", який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Особливо цінні результати досягаються в розвитку емоційної і вольової сфери особистості;

- психотерапевтичні. "Лікувальний ефект" досягається завдяки створенню атмосфери емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінності особистості іншою людиною. При цьому виникає відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху. В результаті мобілізується цілющий емоційний потенціал особистості;

- діагностичні. Арт-терапія дозволяє отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дитини. Цей коректний спосіб спостереження за дитиною дає можливість краще дослідити її інтереси, цінності, побачити її внутрішній світ, неповторність, особисту своєрідність, а також виявити проблеми, які потребують спеціальної корекції;

- розвиваючі. Завдяки використанню різних форм художньої експресії складаються умови, за допомогою яких кожна дитина переживає успіх в тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з складними ситуаціями. При цьому розвиваються почуття власної гідності, самоповаги. Діти вчаться вербалізації емоційних переживань, відкритості в спілкуванні. В цілому відбувається особистісний розвиток людини, набувається досвід нових форм поведінки, розвивається здатність до творчості, саморегуляції почуттів і поведінки.

Структура проведення арт-терапевтичного заняття з дітьми.

* Перший етап – налаштування.

Початок заняття — це «налаштування на творчість». Завдання цього етапу — підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньогрупової комунікації. При цьому можна використовувати ігри, рухові і танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «карлючки» («карлючки тіла», «каляки»), техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній». При виконанні цих вправ відбувається зниження контролю з боку свідомості і настає релаксація.

* Другий етап - актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів

На цьому етапі можна використовувати малюнок у сполученні з елементами музичної і танцювальної терапії. Музика як терапевтичний засіб, на думку багатьох вітчизняних і закордонних учених (С.С. Корсаків, В.М. Бехтерев, К. Швабі та ін.) впливає на настрій дитини, поліпшує її самопочуття, стимулює її волю до одужання. Для занять краще підбирати мелодійні композиції без тексту, які не викликають протесту в учасників. Голосність звучання також встановлюється із загальної згоди. Необхідно змінити чи виключити музику, якщо цього бажає хоча б один із присутніх. Можна сполучати арт- і танцювально-рухову терапію.

* Третій етап - індивідуальна образотворча діяльність.

Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань. Прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Більше того, заняття візуальним мистецтвом, на думку англійського арт-терапевта С. Скейфі, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини. Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. За твердженням Е. Крамер, продукт образотворчої діяльності сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора і попереджає тим самим їхній безпосередній прояв у вчинках.

Учасники занять, як правило, розрізняються за ступенем готовності до експресії, до контакту з арт-терапевтом, до відкритості у вербалізації своїх переживань. Деякі діти намагаються створювати реалістичні, красиві малюнки, тому необхідно пояснити учасникам заняття, що їхні роботи не будуть оцінюватися. Важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан «малювальника», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження.

Даний етап заняття передбачає непряму діагностику. Так, деякі додаткові відомості про автора можна одержати при інтерпретації малюнків відповідно до критеріїв відомих проективних методик. Однак варто уникати прямолінійних аналогій і поспішних висновків. При виборі образотворчих засобів потрібно враховувати стан особистості, її потребу в приховуванні травматичних переживань, бажання контролювати емоції. На перших заняттях учасники прагнуть працювати знайомими і звичними засобами, і тільки в міру подолання психологічного захисту починають експериментувати, стають більш експресивними. Як правило, діти з високою особистісною чи ситуативною тривожністю спочатку малюють простим олівцем, багаторазово виправляючи зображення, а тільки потім розфарбовують його. Коли переборені захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, стимулювати уяву і прагнення творчості. Поліфонія кольорів і відтінків дозволяє більш точно відобразити настрій і психічний стан.

Прийнято вважати, що пластичні матеріали (глина, пластилін, тісто) найбільшою мірою підходять для вираження сильних переживань, агресивних почуттів, страхів.

Використання техніки колажу нерідко допомагає перебороти невпевненість, ситуативну тривожність, пов’язану з відсутністю художнього таланту. Колективна робота над створенням колажу сприяє проясненню взаємин в групі.

* Четвертий етап - активізація вербальної і невербальної комунікації.

Головне завдання цього етапу полягає у створенні умов для внутрішньогрупової комунікації. Кожному учаснику пропонується показати свою роботу і розповісти про неї. Ступінь відкритості і відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, до арт-терапевта, від особистісних особливостей дитини. Якщо вона з якихось причин відмовляється від висловлювань, не слід наполягати. Можна запропонувати учасникам скласти історію про свій малюнок і придумати для нього назву. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене...». Такий початок полегшує вербалізацію внутрішнього стану і підсилює ефект проекції та ідентифікації. По розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього самого, його цінності та інтереси, відносини з навколишніми.

* П’ятий етап - колективна робота в малих групах.

Учасники придумують сюжет і програють невеликі спектаклі. Переклад травмуючих переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільненню від неприємних відчуттів, емоцій.

* Шостий етап - рефлексивний аналіз.

Заключний етап припускає рефлексивний аналіз у безпечній обстановці. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному учаснику арт-терапевтичної сесії пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності. Діти здобувають позитивний досвід самоповаги і самосприйняття, у них зміцнюється почуття власної гідності, поступово коректується образ «Я». На завершення необхідно підкреслити успіхи всіх і кожного окремо.

Сфери аналізу, тобто важливі аспекти, які мають значення при аналізі творчості:

* як дитина себе висловлює;
* що вона висловлює;
* в якій формі;
* як це впливає на дитину або групу.

Образотворча діяльність дозволяє досягти стану психічного комфорту, при цьому художник перетворюється на «глядача». Незалежно від того, малює дитина чи вигадує історії, вона здійснює «переклад» інформації з емоційного на когнітивний рівень. Одночасно з цим змінюється її відношення до минулого, травматичного досвіду і власних психічних недоліків.

Поєднання різних форм арт-терапії дозволяє максимально реалізувати творчий потенціал, знайти способи самови­раження, які найбільше відповідають мож­ливостям і потребам.

**Мета програми:** розвиток творчих та інтелектуальних здібностей у дітей старшого дошкільного віку, креативності; створення у дошкільнят позитивного емоційного настрою і вміння звільнятися від напруги, скутості; навчання комунікативної та невербальної поведінки.

**Основні завдання програми:**

1. Формувати такі якості особистості, як наполегливість, працьовитість, відповідальність, самостійність, індивідуальність, прагнення доставляти радість своєю творчістю.
2. Сприяти розвитку компетентнісно-зорієнтованої особистості.
3. (Реалізація здоров’язбережувальної компетенції, продуктивної творчої діяльності).
4. Розвивати та корегувати особистість дитини, її пізнавальні процеси.
5. Розвивати тактильно-кінетичну чутливість та дрібну моторику рук.
6. Розвивати індивідуальні здібності кожної дитини.
7. Педагогічно «лікувати» дитячу душі за допомогою різноманітних засобів впливу на емоційно - чуттєву сферу дитини.
8. Організовувати естетичне сприймання оточуючого світу.

***Цільова група:***  програма розрахована на дітей старшого дошкільного віку (5 - 7 років), хоча деякі завдання можна використовувати з дітьми середнього віку.

***Перелік методів та форм роботи, які використовуються під час занять:*** використання пісочної терапії; психогімнастика; ізотерапія; етюди, вправи для релаксації, психокорекційні казки; лялькотерапія, тісто пластика, колаж, кольоротерапія, манкотерапія; консультації для батьків; консультації для вихователів; діагностичний інструментарій.

***Структура занять.***

Заняття проводяться з групою дітей 8 - 10 осіб 2 рази на місяць. Тривалість занять - 40 хвилин.

Кількість занять – 18 .

***Заняття проводяться:***

* за добровільної участі дітей;
* кожна дитина має право на свою думку, виявлення почуттів, власне бачення;
* негативна оцінка відповідей та дій не допускається.

***Отримані результати:*** високий рівень розвитку креативності та творчих здібностей, комунікативних навичок, творча самореалізація дитини, володіння навичками самоконтролю, підвищення рівня самооцінки, вміння знімати психом’язову напругу, нейтралізація негативних особистісних проявів: неорганізованості, агресивності, конфліктності, образливості, тривожності, імпульсивності. Підвищився рівень компетентності вихователів та батьків щодо ефективності впровадження методів арт-терапії.

Висновки: практичне значення результатів полягає в їх достатній готовності для застосування в освітньому процесі спеціалістами закладів дошкільної освіти.