**Метод изотерапия. Изотерапия как средство профилактики негативных эмоциональных состояний дошкольника**

**Эти дети приходят в наш мир,**

**чтобы проверить нас с**

**вами на человечность.**

( Райнхольд Шнайдер )

Цель: создание условий для полноценного проявления и развития педагогического **мастерства** его участников на основе организации пространства для профессионального общения по обмену опытом работы.

Задачи:

• создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов;

• обучить **способам коррекции негативных эмоциональных состояний детей** дошкольного возраста с помощью средств изотерапии.

• развитие ассоциативно-образного, творческого мышления.

В узком смысле слова изотерапия — это направление [арт-терапии](https://ponervam.ru/art-terapiya.html), использующее методы изобразительного искусства для нормализации психического состояния детей и взрослых. В широком смысле это и есть непосредственно сама арт-терапия, так как изначально она подразумевалась именно как работа с рисунками людей, нуждающихся в помощи психологов и психотерапевтов. Это позднее она обросла новыми течениями (танцевальная, песочная, драматическая, музыкальная и прочие терапии), так что пришлось выделять отдельную нишу и под живопись.

Первые отсылки к изотерапии относятся к концу XIX века, когда ещё даже термина такого не существовало. В записях доктора одной из французских клиник для душевнобольных описывается, как его пациенты любили рисовать во время обострения своих заболеваний и бросали это дело, как только шли на поправку. Эти идеи были подхвачены психиатром М. Симоном и судебным медиком А. Ардье, которые стали использовать рисунки для уточнения диагнозов психически нездоровых людей. Многие считают именно их настоящими основоположниками данного направления в психотерапии.

Методика стала невероятно популярной и оформилась в отдельное, самостоятельное направление. Идею подхватили такие известнейшие в то время психологи, как К. Роджерс, Р. Мэй, А. Маслоу. Все они сходились во мнении, что каждый человек непроизвольно сдерживает в себе способности, которые необходимо освободить для успешной самореализации, и одним из самых эффективных способов для этого они считали именно изотерапию.

Основная цель изотерапии — извлечь из подсознания человека то, в чём он не признаётся даже самому себе, не говоря уже о том, чтобы с кем-то этим делиться. Иногда он не подозревает о тех проблемах, что хранятся в подкорках и мешают ему свободно наслаждаться жизнью.

Вот лишь некоторые задачи изотерапии:

* помочь выплеснуть наружу всё скрытое и неосознанное;
* выразить эмоции, чувства безопасным для себя и окружающих способом — снять цензуру «сверхконтроля»;
* освободить от агрессии, нервозности, психологической зажатости, ревности, фобий, неуравновешенности — стабилизировать психическое и эмоциональное состояние;
* развить коммуникативные навыки для социальной адаптации, восполнить дефицит общения;
* поднять самооценку, избавить от комплексов;
* способствовать самореализации;
* помочь решить семейные проблемы;
* раскрыть творческий потенциал, открыть новые возможности.

В зависимости от того, в работе с кем используется изотерапия, её задачи могут слегка корректироваться. Например, дошкольникам она помогает адаптироваться в окружающем мире, детям с ОВЗ — выразить свои эмоции, [аутистам](https://ponervam.ru/autizm.html) — признаться в собственных страхах, взрослым — стабилизировать своё состояние.

Занятия по изотерапии организуются с учётом основных принципов, на которых базируется данное направление.

1. Нельзя ставить задачу нарисовать красиво или правильно. Чем произвольнее будет изображение - тем точнее оно передаст то, что происходит внутри человека.
2. Не давать возможности самооценивания и критики («я не умею рисовать», «художник из меня никакой»).
3. Предоставить широкий ассортимент изобразительных инструментов. Их выбор может о многом рассказать: карандаш возьмёт педант или перфекционист, краски - свободолюбивая натура, фломастеры - склонный к неискренности и лжи.
4. Никаких линеек, циркулей и прочих чертёжных принадлежностей. Всё - исключительно от руки.
5. Создать соответствующую обстановку, чтобы не было отвлекающих факторов.
6. Психолог (психотерапевт) не должен вмешиваться в процесс рисования: нельзя ничего комментировать, уточнять, объяснять.
7. Обязательно, чтобы рисующий по окончании работы сам прокомментировал то, что он запечатлел. Иногда даже специалист может неправильно интерпретировать изображённое.
8. В групповых занятиях нельзя давать остальным участникам комментировать рисунки других без их согласия.
9. Чтобы отслеживать происходящие с человеком изменения, специалист собирает рисунки в отдельное портфолио, на основании которого регулярно делает выводы и поправляет курс коррекции или лечения.

При нарушении одного или нескольких принципов занятия по изотерапии могут оказаться совершенно бесполезными и неэффективными.

Изотерапияпредставлена в двух формах - активной, когда человек рисует сам, и пассивной, когда он работает с уже готовыми произведениями искусства. В первом случае он отпускает на волю своё бессознательное, которое вырывается из-под гнёта «сверхконтроля». Во втором — высказывает суждения, которые помогают психологу (психотерапевту) понять его внутренние убеждения и мировоззрение, а иногда и темперамент.

Изотерапия проводится в виде индивидуальных, парных и групповых занятий.

Несмотря на то, что изотерапия активно применяется в работе со взрослыми, наиболее эффективной она зарекомендовала себя в детской психологии. Это объясняется тем, что ребёнок обладает более ярким воображением, он более изобретателен, любит игры и эксперименты, обращает внимание на мелочи и детали. Доказано, что дети выражают в рисунках максимум своих эмоций, которые они не всегда способны оформить словесно. И делают это совершенно искренне, полностью отключая тот самый «сверхконтроль», который у них функционирует ещё слишком слабо.

Изотерапия как метод психологической коррекции часто используется в работе с детьми, имеющими проблемы в развитии:

* с задержкой в развитии (физическом, умственном, психическом);
* с расстройствами психики;
* с физическими недостатками;
* изгоями.

Часто для детей с ОВЗ изотерапия становится единственным способом выразить себя и собственные проблемы. Она их эмоционально разгружает, позволяет им освободиться от отрицательных эмоций и агрессии. Помогает психологу понять ребёнка, вывести его на контакт. Как показывает практика, использование данного направления в работе с такими детками всегда приводит исключительно к положительным результатам. Согласно статистике, уже через 3-4 занятия (это зависит от индивидуальных особенностей) у них заметно улучшается настроение, нормализуется сон, повышается коммуникабельность и поднимается самооценка.

Сегодня, уважаемые коллеги, я хочу поделиться своим опытом использования некоторых из этих **способов**. Все виды арт-терапии совершенно безвредны и очень полезны. Важно отметить, что данная метод не имеет противопоказаний и ограничений.

Для того чтобы лучше понять смысл этих методов, я приглашаю вас, уважаемые коллеги, поучаствовать и самим апробировать данные методы изотерапии.

**В технике *«марания»*** отсутствует структурированные изображения и сюжеты, зато есть самые различные сочетания отвлеченных форм и цветовых пятен. Достаточно широк выбор **способов создания рисунков**: это могут быть и ритмичность движения руки, и композиционная случайность нанесения мазков и штрихов, и размазывание и разбрызгивание красок, и нанесение множества слоев и смешивании цветов. Наиболее насыщенными по воплощению и **эмоционально**яркими являются гуашевые или акварельные изображения. В ходе работы сам процесс *«марания»* порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребенку без опасений удовлетворить деструктивные влечения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные **эмоции**, исследовать собственные переживания.

У *«мараний»* нет категорий *«правильно-неправильно»*, *«хорошо- плохо»*, нет эталонов. Отсутствие критериев оценки техники исключает и саму оценку работы. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения. Нестандартность процесса приводит **детей** к собственным маленьким открытиям.

**Техника *«Ниткография».*** Если нитку *(30–50см)* опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки.

**Техника *«Рисование истории».*** Задачами данной техники являются диагностика, **коррекция** неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие **эмоционального напряжения**. В ходе работы ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию, к какой- либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка педагог проводит обсуждение.

**Техника *«Парное рисование».***Совместное рисование учит **детей сотрудничеству**, формирует умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать свою точку зрения, развитие **способности** конструктивного взаимодействия. **Способствует** развитию навыков саморегуляции, произвольного поведения, умения работать по правилам.

**Техника *«Рисование пальцами»***. Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила. Сам процесс рисования пальцами часто небезразличен ребенку, и каждое последующее рисование не похоже на предыдущее. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т. д. Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге. Но далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, попробовав этот **способ**, возвращаются обратно 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. Группе предлагается нарисовать задуманную композицию пальцами.

**Техника *«Рисуем эмоции».*** Основной задачей данной техники является проработка различных **эмоциональных состояний ребенка***(печали, злости, страха, радости, грусти и т. п.)*. В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе *(оставить след)*. Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т. д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это **состояние**? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину. В другом варианте рисуется силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить любое событие своей жизни *(радостное, счастливое, грустное, печальное и т. п.)*. Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, какие **эмоции**, в какой части тела, каким цветом можно эти **эмоции окрасить**? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию **эмоции**. Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою **эмоцию со стороны**, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной **эмоции**: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т. д. После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите ребенка за работу.

Творческих вам успехов!