**План-конспект занятия с использованием приемов арт-терапии для снятия тревожности учащихся 1-х классов.**

Одним из методов моей работы является арт-терапия с детьми. Арт-терапия –  это не просто уроки рисования, но свободное творчество, с применением различных методик, приемов, материалов которые помогают выплеснуть свои страхи, эмоции, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы.

  В последнее время это малоизвестное в нашей стране направление привлекает к себе все большее внимание. Причины этого кроются в “мягкости” и привлекательности самого процесса врачевания, в использовании зрительного и пластического выражения своих переживаний и конфликтов.

**Назначение арт-терапии:**оздоровление психики человека через изобразительное творчество.

**Средства реабилитации:**сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия, изо-терапия.

**Задачи сказкотерапии:**психологическая подготовка к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности.

**Задачи куклотерапии:**позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка, активизируется настроение и заинтересованность; замкнутые дети включаются в игру, развивают навыки коммуникативного взаимодействия друг с другом, обогащается словарный запас.

**Задачи игротерапии:**

* коррекция поведения;
* снятие повышенной тревожности;

**Задачи изо-терапии:**

* Раскрытие творческих способностей ребенка;
* Разностороннее и гармоничное развитие его личности;
* Научить детей определять свое внутреннее состояние и понимать эмоциональное состояние другого человека;
* развитие у детей чувственно-двигательной координации;
* Обучение в работе в парах, группе;
* Привитие навыка следовать инструкции взрослого;
* Создание общего фона.

**Цели работы:**

• устранение неэффективного психологического напряжения;

• формирование положительного образа Я и самооценки.

**Задачи:**

• снятие эмоционального напряжения;

• коррекция механизмов психологической защиты в виде агрессии;

• коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров;

• развитие чувства собственной значимости;

• формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);

• поощрение позитивных форм активности (творчества, инициативы в решении задач, сдерживания негативных реакций и др.);

• развитие умения контролировать свои действия;

• развитие воображения.

**Комментарий.**

В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится ребенком на неэффективное напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративности, негативизма, агрессии уступает место инициативности, творчеству.

Через творчество ребята получают новую информацию о себе: «я успешен», «у меня есть способности», «я признан другими», «мое мнение учитывается», «я могу справляться с трудностями».

Через взаимодействие с детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «я вижу успехи других детей», «мне легко общаться со взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают».

Ребята не находятся в ситуации контроля и не тренируются использовать новые способы поведения. На место утративших актуальность механизмов защиты приходит активность, обусловленная новыми установками: «я получаю удовольствие от творчества», «я соблюдаю правила, потому что их нарушение помешает мне получать удовольствие от занятий».

**Подготовка к занятию:**

* иллюстрации с изображением кошек,
* грим и ватные палочки или косметические карандаши черного и коричневого цветов, салфетки для снятия грима;
* “инструменты” для шумового оркестра (коробочки с разными наполнителями, бутылки с водой, упаковочные пакеты, бумага) в большой яркой коробке;
* корзинка с клубками цветных ниток (белые, черные, синие, голубые, зеленые, желтые, красные, коричневые);
* для рисования: фон-“аквариум” для коллективной работы, губки, пропитанные гуашью красного, желтого, оранжевого, синего цветов,
* влажные салфетки, 2 тазика с водой для мытья рук, полотенца;
* подарки – календарики с изображением кошек;
* аудиозапись: “Танец котят”, “Веселая мышка”.

**План и приемы обучения.**

1. **Психолог собирает детей вокруг себя на ковре и предлагает детям отгадать загадку:**

Хвост пушистые и усы – нет приятнее красы.
 Лапки – мягкие подушки, кверху поднятые ушки.

Ну, подумайте немножко. Догадались? Это… кошка.

Психолог показывает иллюстрации с изображением кошек и рассказывает:

Кошка – одно из самых любимых домашних животных. Это удивительное существо: гордое и независимое, нежное и ласковое, добродушное и умное. Вы все знаете этих пушистых мурлыкающих животных. Нет одинаковых кошек. Они отличаются друг от друга цветом шерсти и глаз, у них разные характеры. Есть кошки с длинной пушистой шерстью, а есть гладкошерстные. Усы и брови помогают кошкам улавливать запахи, а хвост всегда показывает, в каком кошка настроении: спокойном, игривом или раздраженном.

Кошки очень любят бегать, прыгать и играть. Кошки – отличные охотники. На кого они охотятся? (Ответы детей.) А что любят кошки есть? (Ответы детей.)

Кошки – очень умные животные, многое умеют. А вы знаете, кто учит кошек охотиться, умываться, играть? (Предположения детей.) Для котят нет детских садов и школ, их всему учит мама-кошка, пока котята еще маленькие.

Вы хотите узнать, как мама-кошка учит своих котят? Тогда будем превращаться: я – в маму-кошку, а вы – в моих послушных, умных, веселых котят.

Воспитатель с помощью грима перед зеркалом рисует себе ватной палочкой нос и усы.

Предлагает детям сделать то же самое. “Вот мы и котята!”

“Весь день мама-кошка учит котят,
 И каждый котенок, как мама, усат.”

Котенок (имя ребенка) –

* самый белый,
* самый смелый,
* самый чистый,
* самый быстрый,
* самый пушистый,
* самый когтистый,
* самый усатый,
* самый полосатый! И т.д. (похвалить всех.)

Мама-кошка всех гладит по головке.

Предлагает поиграть: лечь на ковер, покататься с животика на спинку; поднять ножки и поиграть, как с клубочком; сесть на задние лапки и почесать за ушком; весело поиграть своим хвостиком. Устали котята, свернулись клубочком и заснули… Им снится теплая печка и вкусное молочко…Котята мурлычут от удовольствия: “Мур-мур,мур-мур…”

- Котята, пора просыпаться! Нас ждут веселые приключения!

**2. Педагог собирает детей в круг.**

- Мои котята очень любят прыгать, бегать, играть и, конечно, танцевать!

Ну-ка, детки, по команде раз-два-три-четыре-пять,

Будем весело плясать!

Исполняется “Танец котят” муз. исп. М.Картушиной (движения по тексту – царапаем коготками, умываемся, лакаем молочко, ловим воробья, подпрыгиваем и т.д.) или любой другой по выбору педагога (по показу).

Мама-кошка хвалит котят за веселый танец.

**3. – Отгадайте загадку:**

Под столом – футбольный матч.
 Котик очень прыток,
 Он гоняет лапой мяч, сделанный из ниток.
 Этот мячик-колобок называется…. Клубок!

Посмотрите, котята, сколько у меня в корзинке разноцветных клубков и ниток. Все нитки перепутались. Помогите мне к каждому клубку найти свою нитку. Котенок Таня, какого цвета твоя нитка? А у котенка Саши какого цвета нитка? (Спросить каждого ребенка.)

Игра “Подбери по цвету” (клубков должно быть на 1 больше, чем детей). Дети ищут клубок, соответствующий своей нитке и наматывают ее на клубок.

Молодцы, котята, очень ловкие у вас лапки, быстро распутали нитки и замотали клубки.

**4. Педагог обращает внимание детей на большую красочную коробку.**

– Посмотрите, котята, какая красивая коробка! Интересно, что в ней? Давайте заглянем! Что это? (Достает “инструменты” для шумового оркестра.) Это кошачьи музыкальные инструменты, они шуршат, шумят, гремят, булькают… (демонстрирует каждый инструмент, дети слушают его звучание.)

Хотите поиграть на них? Давайте устроим большой кошачий оркестр, выбирайте себе любой инструмент (инструментов на 1 больше, чем детей). Начинаем играть, когда зазвучит музыка.

Шумовой оркестр (аудиозапись “Веселая мышка”).

-Какая замечательная у нас получилась музыка! Все мои котята очень старались!

Расскажите, какой характер у нашей музыки? (Выслушать ответы детей.)

**5.Педагог подводит детей к столам для изобразительной деятельности.**

- Отгадайте еще одну загадку:

“На столе стеклянный пруд, в нем рыбки живут.” (Аквариум.)

Все кошки очень любят наблюдать за рыбками в аквариуме: они плавают, ныряют вверх и вниз…

- Посмотрите, котята, какой большой аквариум нарисовали дети. (Показывает большой лист бумаги с изображением аквариума – фон для коллективной работы.) Что есть в этом аквариуме? (Вода, водоросли, камушки, улитки.) А чего не хватает? (Рыбок.) Дети так старались, рисовали аквариум, а рыбок нарисовать не успели, ушли гулять. А котята любят рисовать? Мои котята очень любят рисовать, только не кисточкой, а лапкой-ладошкой. Хотите, я вас научу?

Показ способа изображения: прикладываю ладошку со сложенными вместе пальчиками к пропитанной краской губке, а потом прикладываю к аквариуму. Получилась рыбка. Где у нее головка? Где будет хвостик? Чтобы рыбка хорошо плавала, нарисуем ей пальчиком плавнички. Чтобы рыбка на нас смотрела, нарисуем ей пальчиком глаз.

Работа детей. Помощь при необходимости.

Рассмотреть аквариум.

- Сколько красивых рыбок живут в нашем аквариуме! Они все яркие, нарядные, разноцветные! Плавают наши рыбки по всему аквариуму, прячутся в водорослях. Хотя все кошки любят есть рыбку, мы своих рыбок есть не будем. Мы будем ими любоваться!

Котята моют лапки (в тазиках с водой).

Итог: Милые котята! Вы сегодня многому научились. Что мы делали? (Танцевали, играли, рисовали…) Что вам понравилось? (Высказывания детей.) Мне тоже понравилось быть мамой-кошкой и играть с вами. Давайте я вас сфотографирую на память. (Делается фото). А это – ваши фотографии (дарю детям календарики или фотографии с изображением котят, называя каждого котенка по имени).

Ну а теперь пора позвать ребят. (Превращение в детей: стираем грим с помощью влажных салфеток.) И прощаемся.

**Вывод:** На первом плане арт-терапии – вера в творческую основу человека. Но задача её не сделать всех людей художниками или актерами, а возбудить у индивида активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей с целью решения проблемы.

Терапия искусством по своей природе радикальна. Она связана с раскрытием внутренних сил человека и позволяет многое:

* развивать в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);
* изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
* научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);
* самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
* развивать ценные социальные навыки (в групповой работе);
* освоить новые роли и проявлять латентные качества личности, а так же наблюдать, как изменения собственного поведения влияет на окружающих;
* повышать самооценку, что ведет к укреплению личной идентичности;
* развивать навыки принятия решений;
* расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
* заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

Педагог-психолог МБОУ СОШ № 9 с. Новоукраинского Е.В. Гончарова