**Солодкая Юлия Викторовна**

Педагог-психолог МАДОУ № 3

с.Коноково, Успенский район

**Описание психолого-педагогических технологий**

В свою психолого-педагогическую деятельность я включаю здоровьеразвивающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Сегодня у многих детей дошкольного возраста отмечается повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. Наиболее эффективным методом психопрофилактики и психокоррекции негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста является арт-терапия и такие ее направления, как: песочная терапия, водная терапия, музыкотерапия, мандалотерапия, сказкотерапия. Каждая из этих технологий имеет диагностическую и развивающую ценность. Часто в работе использую релаксацию, телесно-ориентированную терапию, психогимнастику.

Актуальным в работе является использование форм естественной деятельности ребенка – различных игр с песком и водой. Появляется возможность сочетать развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер. Раскрывается творческий, нравственный, интеллектуальный потенциал, развивается эмоциональный фон.

Песок – прекрасное средство диагностики и коррекции эмоционального состояния. Перенос традиционных обучающих и развивающих игр в песочницу дает дополнительный эффект. Повышается мотивация к выполнению задания, интенсивно и гармонично развиваются познавательные процессы, происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка или взрослого. В своей практике использую не только игры с песком, но и с водой. Они позитивно влияют на эмоциональное состояние, и это делает их прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка или взрослого клиента. Песок и вода снимают стресс, снижают нервно-психическое напряжение, поднимают настроение, способствуют появлению положительных эмоций. Не существует правильного или неправильного способа игры с водой или песком, поэтому ребенок может быть всегда уверен в успехе, а вода и песок по его желанию превратиться во что угодно.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты. Таким образом, терапия искусством является «посредником» при общении клиента и руководителя группы на символическом уровне.

Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет выделить специфические характеристики данного метода:

1. предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
2. ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии;
3. дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют психологу большой объем информации, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;
4. позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;
5. помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;
6. способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись и лепка приводят к необходимости организовать формы и цвета;
7. развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;
8. усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к сознанию и подсознанию ребенка, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

Выделяют следующие коррекционные функции сказки:

1. психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям;
2. символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов;
3. принятие в символической форме своей физической активности.

Выделяют различные возможности работы со сказкой:

1. *Использование сказки как метафоры.* Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.
2. *Рисование по мотивам сказки.* Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.
3. *Обсуждение поведения и мотивов действия персонажа*, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо – плохо.
4. *Проигрывание эпизодов сказки.* Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.
5. *Использование сказки как притчи-нравоучения.* Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.
6. *Творческая работа по мотивам сказки* (дописывание, переписывание, работа со сказкой).

В настоящее время в психотерапии всё большую популярность обретает **один из самых древних методов индивидуальной терапии —** рисование сакральных кругов — мандал. Данный метод получил название **мандалотерапия,** совмещая арт-терапию с магическими свойствами мандал.

**Мандалотерапия —** эффективная и при этом увлекательная терапия посредством рисунка, которая помогает человеку испытывать радость в познании себя, расти духовно и личностно, обрести физическое здоровье. Мандалотерапия — **одно из самых сильных и эффективных средств,** которое даёт человеку жизненные силы, помогает стать тем, кем человек есть на самом деле. **К. Юнг был первым из психологов,** кто рассмотрел в мандалах возможность мощного терапевтического лечения пациентов, которые ищут свою индивидуальность. Позднее его идеи получили развитие в трудах американской исследовательницы Дж. Келлог, создавшей **"Архетипические стадии Большого круга мандалы"**. Руководствуясь данными архетипами, можно определить состояние психики человека, а также определить причину затруднений, а значит, и избавиться от неё. **К этой практике обращаются каждый раз тогда, когда нужно решить какую-то конкретную задачу: р**азрешение конфликтов; улучшение общего состояния; упадок сил; излечение болезни; изменение жизненной ситуации; обретение внутренней гармонии и целостности и многое другое. Сама **техника очень проста в использовании**. Для этого достаточно нарисовать круг, обозначить точку в центре круга и начать рисовать красками или карандашами, сконцентрировавшись на том вопросе, который необходимо решить. Рисунки могут быть самыми разнообразными: от рисования простых символов, до изображения картин.

Терапия водой. Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой один из самых приятных способов обучения. Это дает возможность использовать эту технологию для познавательного, речевого развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, при трудностях с адаптацией.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Песочная терапия - К инновационным технологиям психотерапевтической работы с детьми можно отнести песочную терапию, которая находит все более широкое признание у практиков.

Песочная терапия   — один из психотерапевтических, психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через творчество и игру. Метод построен на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе с детьми и взрослыми и является одним из наиболее эффективных инструментов терапевтической и реабилитационной работы с жертвами насилия.
Как самостоятельное направление, с хорошо разработанной теоретической базой и богатым эмпирическим материалом, песочная терапия чаще всего применяется в контексте арт-терапевтического и игротерапевтического подходов.

В качестве основных материалов используется песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью детям предлагается создавать композиции в специальном подносе. После завершения работы с песком ребенок дает название своему творению и рассказывает о нем психологу. Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т. д.), фиксирует композицию на фото или слайдах  подробно записывает рассказ клиента. В юнгианской песочной терапии применяется принцип отсроченной интерпретации, то есть психолог не дает никаких комментариев по поводу композиций на протяжении всего терапевтического цикла (от 10 сеансов и более). Однако он тщательно анализирует каждый поднос, диагностирует основную проблематику ребенка, а также динамику терапевтического процесса по выбору предметов и их расположению в пространстве песочницы, характеру работы с песком и водой.

Использование песочной терапии на стыке арт-терапевтической и игротерапевтической практики предполагает гораздо более активную позицию специалиста. Композиция, построенная клиентом, используется для исследования его актуальных эмоциональных состояний и чувств, и терапевтической работы с ними. В процессе песочной терапии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.