**Использование арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ**

***«Ребенок мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще». К.Д. Ушинский***

Проведение занятий с детьми с ОВЗ требует бережного и чуткого подхода. Его обеспечивает арт-терапевтический метод, который посредством творческой деятельности даёт ребёнку комфортное эмоциональное самочувствие и улучшение психологического здоровья.

**Арт-терапия** (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

**Цель арт-терапии** - коррекция внутренних психологических конфликтов, проблем коммуникации и социализации детей с ОВЗ, коррекция проблем эмоционально-личностного развития, в т.ч. аутистов (РАС), задержке умственного развития или при наличии дефекта интеллекта, нарушениях речи, слуха, зрения, двигательных функций.

**Задачи:** активизирует внутренние ресурсы, в том числе память и работоспособность, создает новые установки, закрепляя их в реальной жизни с помощью творческой деятельности, развивает познавательную и эмоциональную сферы, творческие способности, компенсирует недостающие возможности, помогает формировать навыки межличностной коммуникации налаживает внутреннюю целостность и общение с самим собой, оптимизирует личностные качества и ресурсы, обеспечивает социальную адаптацию.

**С какими проблемами можно работать с помощью арт-терапии?**

1.Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

2.Снижение уровня стресса.

3.Преодоление депрессивных состояний и тревожных расстройств.

4.Преодоление возрастных кризисов.

5.Решение семейных конфликтов.

6.Повышение навыков коммуникации.

7.Самопознание (процессы, помогающие лучше понять свои жизненные цели, желания).

8.Проработка психологических травм.

9.Преодоление фобий.

**Данный метод позволяет получить позитивные результаты:**

1.Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение детей с ограниченными возможностями.

2.Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

3.Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции.

4.Оказывает дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

5.Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком с ОВЗ.

**Методы арт-терапевтического процесса:**

1.Изотерапия

-монотерапия - рисунок наносится сначала на ровную и гладкую поверхность, а потом он отпечатывается на другую поверхность. То, что отпечаталось дополняется новыми деталями.

-рисование пластилином - во время выполнения упражнения у ребенка работают две руки, координируется работа двух полушарий, происходит обогащение сенсорного опыта, развивается воображение.

-аппликация - для детей с нарушением интеллекта, неречевых, важен сам процесс тактильной и сенсорной стимуляции.

-пальчиковые краски – можно использовать с добавлением крупиц, соли —это очень хорошо развивает тактильное восприятие.

-трафареты

-раскраски

**Техники арт-терапии**

Техника «Мандала»

Цель: расшифровка (диагностика) и коррекция эмоционального состояния ребенка.

Задачи: обогащение эмоционально-образной сферы детей; снижение тревожности, преодоление страха и неуверенности, повышение самооценки; развитие художественного мышления, фантазии и воображения; овладение изобразительными навыками; развитие художественно-творческой активности.

Возрастные особенности

1–2 года. Рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма). Рисуем вместе с мамой безопасными пальчиковыми красками (три основных цвета: красный, желтый, синий).

3–5 лет. Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Необходим набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная пастель, работа с цветным песком.

6–7 лет. Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Можно уже использовать в работе более сложные акварельные краски.

Позднее дети, подростки и взрослые с удовольствием рисуют цветными ручками, тушью, простым карандашом.

Ход занятия: Дети, как правило, раскрашивают мандалу от центра к периферии, это и есть способ расслабления (взрослые и подростки в идеале должны раскрашивать мандалу от периферии к центру). Здесь нет четких правил, работа с мандалой — это творчество и интуиция. По окончании работы попросите малыша придумать название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения. По желанию можно раскрасить фон, вырезать получившееся изображение и найти в комнате для него место.

Значения цветов:

Красный — символ жизненной энергии, силы, уверенности в себе (если его слишком много, то — самоуверенности)

Оранжевый — свидетельствует об амбициозности.

Желтый — солнечный цвет, часто используют в мандалах люди искусства, он символизирует творчество, прибавляет оптимизма, радости, способствует раскрытию творческого потенциала, успешным новым начинаниям.

Зеленый — символ обновления, может свидетельствовать о силе родительских чувств, способности и готовности воспитывать детей (если очень много — гиперопека).

Синий — сила духа, спокойствие, выносливость, рассудительность, развитая интуиция.

Голубой — символ дружелюбия, сострадательности, отзывчивости.

Фиолетовый — в мандале говорит о том, что человек стремится к гармонии, этот оттенок вдохновляет и очищает. Однако если фиолетовым закрашен центр мандалы, это может свидетельствовать о сильной связи автора с матерью.

Коричневый — цвет земли, это — укорененность, практичность, желание стабильности, безопасности.

Черный — цвет тайны, тени, тьмы. Присутствие его в рисунке мандалы может свидетельствовать о депрессивном состоянии, опустошенности, утрате опоры и веры в жизни.

Белый — защитный цвет, символ чистоты, духовности, но если его слишком много, это может говорить об отсутствии энергии у автора такой мандалы.

Диагностические моменты:

Как ребенок выполняет задание (сразу или после обдумывания)? Какие элементы и в каких количествах использует? С какой части круга начинает строить мандалу? Насколько симметричный узор выкладывает? Какие цвета использует? Вносит ли коррективы в свою работу (какие, как часто)? Насколько заполняет внутреннее пространство круга? Как центральная часть мандалы соотносится с внешним кругом? Чем заканчивает выполнение работы?

Интерпретация:

1.Принцип детализации. Обращаем внимание на каждую деталь в арт-терапевтическом процессе: сочетаемость цветов, линии, детали.

2.Признание многозначности образов — исследуем работу, которая происходит во время арт-терапевтической сессии. Чувства, ощущения, эмоции, воспоминания, которые возникают у ребенка.

3.Вскрытие проблемного психологического материала с одновременным вниманием к внутренним ресурсам — важно показать дошкольнику, каким потенциалом он обладает.

2.Библиотерапия (сказкотерапия) — чтение сказок, пересказ, сочинение собственных историй, в которых главный герой — сам ребенок.

3.Песочная терапия.

4.Терапия водой.

5.Игротерапия.

6.Драматерапия — отыгрывание с помощью постановок негативных ситуаций, которые могут появляться в жизни детей.

7.Музыкотерапия – пение песен, прослушивание аудиозаписи, игра на музыкальных инструментах.

8.Куклотерапия — использование театра, пальчиковых кукол.

9.Фототерапия

**Техника «Арт и фото»:** Ребенку предлагается изобразить на листе бумаги формата А3 любимое животное или сказочного персонажа. Причем изначально ему нужно выдать заготовки из картона в форме овалов. Это должны были быть «лица» героев, они не разрисовывались. Во время рисования дети по очереди проговаривают те качества выбранных животных или героев, которые им нравятся. Затем нужно вырезать овалы и получить заготовки для фотографий. Потом можно вставить лица в вырезанные овалы и фотографировать.

10.МАК-терапия — психотерапевтические сеансы с применением метафорических карт. Особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах проективных методик. Важен не заложенный изначально психотерапевтом в картинку смысл, а душевный отклик каждого клиента на попавшуюся ему картинку. Проекция — это когда мы чему-то снаружи присваиваем свойства того, что у нас внутри. Именно так карты позволяют увидеть внутренний мир ребенка.

**Занятие с применением элементов изотерапии и проективных методик «Дом моей души»**

**Цель:** развивать творческое и образное мышление. Формировать умения и навыки саморасслабления, взаимодействия в группе. Научить способности к самораскрытию и самовыражению, управлению своими эмоциями. Улучшить эмоциональное состояние, снизить уровень тревожности и повысить настроение.

**Оборудование, расходные материалы:** ноутбук, аудиоколонки, аудиозаписи для расслабления, проектор, ватман формата А1, плотная бумага формата А3 (на каждого участника), пищевая фольга в рулоне, салфетки, пальчиковые краски, клеенка, клей (плиточный или горячий), стол, экран для проектора, видеозапись природы, для сиденья лучше использовать мягкую мебель (кресла-мешки, мягкие модули).

**Ход занятия:**

Упражнение «Знакомство». Первый участник здоровается со всеми и называет свое имя, второй после приветствия сначала называет имя предыдущего участника, а после свое, третий имя первого, предыдущего, свое и так далее до конца пока все участники не поздороваются и не представятся (если дети или любые другие участники группы уже знакомы друг с другом то имена можно заменить, например движением, участник показывает свое движение, следующий его повторяет и показывает свое и т.д.).

Упражнение «Подарок по кругу». Участники по кругу невербально, показывая жестами, дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Если бы я был, то». Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д. Например, если бы я был ветром, то я бы улетел в горы.

Упражнение «Я возьму в поход». Все участники собираются пойти в поход, первый участник называет свое имя и то, что он возьмет с собой в поход на первую букву своего имени, дальше по аналогии снежного кома.

Упражнение «Изготовление образа «Я» из фольги». Каким человек становиться зависит не только от внешних факторов, но по большей части и от них самих. Каким человек себя слепит таким он и будет. Вот и фольга вроде металл, но очень мягкий и податливый, примет любую форму, которую ему придадут. Психолог раздает всем участникам по отрезку фольги длиной примерно 30 см и просит из него слепить самого себя, образ своего внутреннего «Я». Данное упражнение хорошо способствует развитию мелкой моторики, разрешению внутренних конфликтов и развитию навыков саморегуляции, тактильной стимуляции.

Упражнение «Мой дом—моя крепость» (выполняется под спокойную музыку) Психолог раздает каждому участнику лист бумаги формата А3, знакомит с пальчиковыми красками и просит всех выбрать себе только по одному цвету краски, который они хотят на данный момент. Просит всех вспомнить место или дом, где они чувствуют себя в безопасности, и изобразить это на листе при помощи пальчиковых красок, тем цветом который выбрал участник. По завершению поместить в это место свой образ внутреннего «Я», с помощью клея каждый участник приклеивает «себя» на свой рисунок в любом месте, где он сам считает нужным.

Упражнение «Ценность человеческого существа». «Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. Каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков.

На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми по их мнению обладает «хозяин» этой ладони или же оставляет ему пожелание. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист. В завершении участникам предлагается рассказать об ощущениях после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.