

Петрова Инна Константиновна

педагог-психолог

Князькова Инга Викторовна

воспитатель

Громова Наталья Анатольевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Республика Чувашия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация: в статье рассматривается тема использования арт-терапии в работе с родителями детей с ОВЗ.

Ключевые слова: родители, арт-терапия, мандалатерапия, воспитание, дети с ОВЗ.

На современном этапе развития системы образования в нашей стране большое внимание уделяется семьям, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. В работе с данными семьями важнейшее значение имеет создание благоприятной коррекционно-развивающей среды для ребенка в период его пребывания дома. Гармонизация отношений в семье, учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка в процессе воспитания и обучения, стремление к созданию благоприятной психологической атмосферы в семье положительно влияет на психическое и социальное здоровье ребенка. От успешности решения проблем в семье зависит гармоничность взаимоотношений и наличие необходимой комфортной микросреды для жизни и развития ребенка.

Арт-терапию по праву можно считать одним из самых эффективных методов психологической поддержки. Она помогает гармонизировать психоэмоциональное состояние родителя и повысить уровень адаптации семьи в социуме.

Одной из приемлемых форм работы с детьми ОВЗ является метод «мандалотерапии». Техника «мандала» представляет собой практически неограниченный спектр использования готовых «мандал» и создания новых. В практической работе я убедилась в том, что использование метода мандала, при осуществлении психолого-педагогического сопровождения семей воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, является очень эффективным.

Цель: социально-психологическая поддержка семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- познакомить родителей детей с ОВЗ с мандалотерапией, как способом самовыражения, развития и гармонизации;
- приобщать родителей к использованию приемов мандалотерапии как средству развития коммуникации между ребенком и родителем;
- стимулировать творческий потенциал родителей.

Структура семинар-практикума.

1. Введение: создание благоприятной атмосферы и чувство безопасности.
2. Основная часть: мини-лекция «Мандала», медитация, упражнение «Насыпная мандала».
3. Заключительная часть: рефлексия.

Планируемые результаты:

- раскрытие личностных ресурсов;
- развитие эмоциональной стабильности.

Форма организации: семинар-практикум.

Участники: родители, воспитывающие детей с ОВЗ.

Методы и технологии: упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, личностно-ориентированная технология, технология рефлексивный круг.

Материал: свеча, ткань 1–1,20 м по длине стороны, мел, песок (цветной), крупы, пачка спагетти, семена, косточки, различный бросовый материал в виде

обычных или прозрачных разноцветных камешков, ракушек, бусин, бисера, кусочки цветного соленого теста и др.; влажные салфетки для вытирания рук.

Ход семинар-практикума.

Упражнение «Круги».

Уважаемые родители! Символ целостности, гармонии и единства является Круг. Предлагаю всем нам стать в 2 круга, сделать круг в круге (внутренний и внешний). Все, кто стоит во внутреннем круге, повернитесь лицом к участнику внешнего круга, возьмите друг друга за руки, передавая друг другу тепло своих рук, а теперь скажите друг другу комплимент. Все, что мы желаем кому-то, или для себя – может осуществиться.

Упражнение «Цвет настроения».

Что вы сейчас чувствуете?

Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас (*родители подходят к столу и выбирают цветные ладошки соответственно своему настроению*). В течение нашей встречи понаблюдайте, пожалуйста, за своим настроением.

Мини-лекция «Мандала».

Сегодня мы с Вами погрузимся в необычный мир творчества и воображения. Нам поможет в этом особый рисунок – мандала. Кто-нибудь из вас слышал уже такое слово?

Само слово «Мандала» переводится как «Круг». Чаще всего мы не замечаем присутствие мандалы в нашей жизни и то, что мы сами того не зная периодически ее создаем. Мандалу можно встретить практически везде.

Давайте попробуем назвать круговые изображения или рисунок в круге, напоминающих мандалу? *Ответы родителей.*

В природе можно увидеть мандалу в спелом фрукте, цветке и снежинке и многом другом. Земля, какой она видится из космоса – тоже мандала. Даже человеческий глаз – все это тоже мандалы. Существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскраши-

вать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природных материалов, цветного песка, плести мандалы из ниток и т. д.

Мандала обладает такими качествами, как:

– *универсальность*. Арт-терапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья, пола. Подходит для работы индивидуально и в группе. А также помогает в решении самых различных проблем: во взаимоотношениях, со здоровьем, для разрешения внутренних противоречий и т. д. Мандалатерапия позволяет ребенку выразить свои чувства, проявить их и при этом не разрушить ни себя, ни окружающий его мир: научиться проявлять чувства в экологичной форме, научиться доверять себе и своим чувствам, слышать и чувствовать себя, выражать себя;

– *развитие творческих способностей*. Каждый человек с рождения имеет творческий потенциал и способен к творческому самовыражению. Творчество – это не предмет для оценивания, это путь самовыражения;

– *безоценочность*. Из вышесказанного и вытекает ещё одна особенность Арт-терапии – безоценочность;

– *безопасность*. Арт-терапия безопасна для нас, поскольку любое своё состояние вы можете нарисовать, облачить в сказку, вышить или сплести, сочинить музыку. И вам нет необходимости разъяснять людям свои чувства, если вы считаете это неуместным. Кроме того, арт-терапия безопасна для окружающих. Если вы очень разгневаны, гораздо более приемлемо выразить свой гнев на бумаге в виде рисунка или беспорядочной мази, чем ругаться с людьми или крушить мебель. Также, просто рисуя своё неприятное самочувствие или сильную неприятную эмоцию, вы уже освобождаетесь от неё, уменьшаете её действие, вытаскиваете её из себя на бумагу;

– *свобода самовыражения*. В арт-терапии нет никаких законов и правил. Никто не скажет, что ваше творчество «нелогично, неправильно». Это позволя-

ет вам найти свой собственный уникальный путь, создать уникальный продукт, который будет эффективным именно для вас;

– *простота в применении.* Во-первых, нам достаточно легко раздобыть лист и карандаш, чтобы в любое время и в любом месте выплеснуть эмоции или создать себе поддержку с помощью приятного изображения. Во-вторых, арт-терапия не требует от человека каких-то особых знаний и навыков;

– *связь с бессознательным.* Когда мы перестаём говорить, размышлять, просто выключаем интеллект и доверяем работу чувству, телу, снимаются различные преграды, которые мы строим в своём сознании. Все, что мы прячем даже от самих себя, может беспрепятственно пройти из глубин души наружу. Именно с помощью методов арт-терапии быстрее всего можно проникнуть в самую суть проблемы и также быстро решить её.

Мандала помогает:

– *исследовать* самочувствие и взаимоотношения. Рисунок мандалы позволяет диагностировать физическое и психическое самочувствие. А так же мандала, сделанная семьёй или членами семьи в отдельности, показывает самочувствие членов семьи, удовлетворённость семейными отношениями;

– *нормализовать* эмоциональное состояние. Помогает простое раскрашивание готовых шаблонов, это успокаивает, снимает напряжение;

– *активизировать* ресурсные состояния, улучшить взаимоотношения. Можно целенаправленно создать специальные мандалы, которые будут вас расслаблять или, наоборот, заряжать энергией.

Таким образом, мандалатерапия – это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств. При создании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира наружу – в виде художественного образа. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. Вы волны эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируете в материальную частицу через цвет, форму и линию. В

этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – возможность выразить эмоции в социально приемлемом формате. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму.

Медитация.

Участники могут рассмотреть, потрогать сыпучие материалы, задать вопросы. После ознакомления с сыпучим материалом предлагается структурировать общее психологическое пространство. Звучит спокойная музыка. Педагог – психолог предлагает расположиться вокруг стола с тканью.

Я предлагаю вам расположиться вокруг нашей будущей мандалы. Закроем глаза. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и попробуйте почувствовать себя частью этого круга. Свеча в центре как огонь нашей дружбы и взаимопонимания пусть поможет объединить в творчестве и тепле наших душ то творение, что будет создано нами сегодня. Пусть каждый из вас устремится душой к огоньку в центре и вложит в него самое позитивное, самое чистое, самое сокровенное пожелание. Символ этого огонька в центре стола будет объединять наши сердца в общей работе, так же как центр в мандале.

Коллективное упражнение «Насыпная мандала».

Далее участникам предлагается совместно заполнить пространство мандалы, так чтобы получился общий рисунок. Участники придумывают название творческой работе, проговаривают о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой. Педагог-психолог предлагает сравнить свои ощущения в начале и в конце.

Посмотрите на мандалу. Нравится ли она вам в целом? Каково общее впечатление от рисунка? Какие ассоциации вызывает у вас рисунок? Менялось ли ваше настроение в процессе создания мандалы?

На этой встрече вы открыли для себя мандалу, путь к познанию себя и своего ребенка, познайте радость совместного творчества, я полагаю, что создание мандал на долгие годы станет доброй традицией вашей семьи.

Для успешной работы с мандалами я приготовила для вас памятки, с помощью которых вы сможете исследовать диагностический рисунок и создать целебный.

Упражнение «Спасибо».

Участники встают в круг, и педагог – психолог каждому предлагает мысленно положить в левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж знаний, настроения, мыслей, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Я хочу, чтобы все улыбнулись и поаплодировали себе за прекрасную работу.