



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 463 г. Челябинска»
454108, г. Челябинск, ул. Пограничная, 19 а, т. (351) 251 – 41 – 43

Методические рекомендации для педагогов

«Арт – терапия в работе с дошкольниками»

подготовили: педагог – психолог Калошина Л.С.,
воспитатель Шубина Е.С.

Эмоциональное состояние участников образовательного процесса вызывает сегодня серьезную тревогу. У детей отмечается высокая тревожность, часты проявления общей апатии или, напротив, повышенной раздражительности или агрессивности. У педагогов наблюдается повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; переживание негативных эмоций, чувство неосознанного беспокойства, депрессивные состояния. Всё это приводит к тому, что на сегодняшний момент необходимо искать новые средства психолого-педагогической поддержки предупреждения негативных эмоций у участников образовательного процесса.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса, можно успешно использовать арт-терапию. Она напрямую связана с изобразительной деятельностью и включает в себя множество разнообразных форм и методов, поэтому уместно будет вести речь об инновационных техниках и приемах, которые могут использоваться участниками образовательного процесса.

Арт-терапия – это один из методов, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Это метод воздействия на человека с помощью рисования, лепки, танцев, сказок. Все это очень близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей. Она способствует самовыражению: застенчивым и нерешительным в своих действиях она помогает избавиться от страха; гиперактивным, агрессивным - переключиться на более спокойный вид деятельности. И, что очень важно, позволяет любому быстро и просто научиться отображать воображаемый мир.

Во избежание смешивания терапевтических и образовательных компонентов некоторые авторы публикаций используют вместо слов «арт-терапия» такие понятия, как «арт-метод», т.е. «методы, основанные на творческой активности», «методы творческого самовыражения».

Арт-метод в научно-педагогическом понятии – это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами спонтанной художественной деятельности.

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Он позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять, повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением у детей, работой у педагогов и воспитанием у родителей.

АРТ-ТЕРАПИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ:

- активизировать психические процессы (память, речь, мышление, воображение, речь, восприятие).
- отработать коммуникативные навыки (сотрудничества и взаимной эмпатии)
- снизить психоэмоциональное напряжение, тревожность
- корректировать агрессивные проявления, черт характера, препятствующих общению
- обучить способам саморегуляции эмоциональных состояний
- отработать пластику тела, развивать чувственное восприятие

В игре и работе с ребенком необходимо:

- поддерживать в нем достоинство
- говорить о ситуации, поступке, его последствиях, а не о личности и характере ребенка
- отмечать сдвиги в личностном росте ребенка посредством сравнения его с его же поступками
- избегать навязывания, вопреки желанию ребенка, способа деятельности и поведения и отказаться от негативных оценочных суждений, ярлыков (отрицательного программирования).

Современная арт-терапия включает множество направлений.

В работе с детьми и взрослыми можно успешно применять такие арт-терапевтические методы как музыкотерапия, сказкотерапия, танце - терапия, фототерапия, изо - терапия.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникающее по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Из всего многообразия художественных материалов для чтения - рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, мы используем сказки и притчи. Это примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

Танце - терапия - выражение своих чувств и эмоций в свободном движении и импровизации под музыку.

Фототерапия – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Песочная терапия – один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Изо - терапия – это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

В отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рукоделию или рисованию, при проведении изо - терапии важен творческий процесс как таковой, а также особенности внутреннего мира творца. Важно не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь научиться выражать собственные чувства средствами искусства, справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, и дать выход творческой энергии.

Кроме этого, изобразительная деятельность выступает важнейшим инструментом коммуникации, позволяет восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения со сверстниками и внешним миром.

Для изо - терапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д.

Техники изо - терапии.

Марание: рисование ладошками, ножками, пальчиками, кулачками.

<Рисунок 1>

В буквальном понимании «марать» – значит, «пачкать, грязнить». Здесь нет категорий «правильно – неправильно». Такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка, приводит детей к собственным маленьким открытиям. Естественность такого рисования способствует тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и незаметно для себя может осмелиться на действия, которые обычно не делает. Далеко не все дети старшего возраста по собственной инициативе переходят на такое рисование. Как правило, это дети с жесткими социальными

установками поведения, ориентированные на раннее развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. *Именно для таких детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.*

Штриховка, каракули

<Рисунок 2>

Это графика. Самое доступное упражнение, для которого необходимы только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Человек свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ, можно играть в дорисовки, когда каракули дорисовываются до образа.

Рисование цветными карандашами, скрепленными резинкой или скотчем, или карандашом с трёхцветным стержнем. Есть фломастеры, которые меняют цвет предыдущего рисунка. Это завораживает детей, вызывает желание экспериментировать. *Используется при коррекции истерических состояний. Взрослые часто интуитивно рисуют каракули, узоры во время совещаний. Штриховка и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение.*

Акватушь

<Рисунок 3>

Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его высыхания, вторым слоем весь лист покрывается черной тушью, высушивается. Затем рисунок опускается в воду. В воде тушь почти смывается, а гуашь – лишь частично. В результате, на черном фоне остаётся тонированный рисунок с размытыми контурами. Каждый этап работы удерживает внимание и интерес ребенка.

Выполняя работу, дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Кляксография

«Кляксография» — довольно известный способ рисования, развивает воображение, выполняется раздуванием капельки краски в разных направлениях, трудности вызывает у детей, когда требуется оживить, додумать образ, задать нужное направление и силу выдоха при раздувании. *В качестве терапии используется при повышенной возбудимости.*

Монотипия

<Рисунок 4>

Пейзажная: на гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Снимать бумагу можно по-разному: рывком, боком, раскачиванием. Получается оттиск с разными эффектами в зеркальном отражении. На одной и той же основе можно делать несколько оттисков. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают гиперактивные и тревожные дети. Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды,

перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Это характерно для детей с проблемами аффективно-личностного плана. *Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.*

Это базовая графическая техника, не только развивает тактильные ощущения, воображение, снимает мышечное напряжение, но и доставляет радость.

Тестопластика.

Полезна детям с аллергопатологией, гиперактивным детям, со страхами, тревожностью, а также с агрессией. Пластичность материала позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. И, что важно, изделия из теста достаточно прочны и с ними можно играть.

Очень похожа на тесто глина. Работая с глиной, агрессивный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию. Неусидчивым глина помогает научиться концентрироваться. Во время лепки глину можно рвать, крошить, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.

Рисунок на пене.

<Рисунок 5>

Пена для бритья - очень необычная поверхность для рисования. Краску на ней можно растягивать и закручивать красивыми виньетками, завитками и другими узорами. Процесс напоминает эбру (рисование на воде), а каждый новый рисунок получается уникальным.

При рисовании на пене для бритья используется принцип монотипии - рисование с помощью уникальных отпечатков. Бумагу с такими необычными узорами можно использовать для упаковки подарков, для создания открыток и панно, как фон для аппликаций и т.д. *Эта техника помогает развитию фантазии, воображения, оказывает удивительный успокоительный эффект. Рекомендуются для профилактики и коррекции тревожности и страхов.*

3D – рисунок

<Рисунок 5>

Многие дети обводят на бумаге контуры рук. Превратить такой контур в объемный рисунок совсем не сложно. Для этого понадобятся только разноцветные фломастеры и терпение. Как правило, дети выполняют работу индивидуально, каждый создает свой рисунок или трехмерное изображение. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ. В процессе коллективного выполнения задания обеспечиваются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, отстаивать собственное пространство. По завершении происходит процесс совместного любования общим продуктом.

Эффект техники: всегда зрителей привлекает то, что заставляет взглянуть на мир по новому или же что «ломает наш мозг». Зрительно-моторная координация, успокаивает.

Мандала.

Рисование мандал является прекрасным лечением для тех детей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.

Медитация с мандалами также является формой очень эффективного самолечения, как для детей, так и для взрослых.

Также в процессе рисования мандал оживает генетическая память и прорабатываются аспекты прошлых воплощений. Приятно наблюдать за изменениями,

которые происходят с людьми при работе с мандалами. Налаживаются отношения с детьми, в семье, на работе.

Это очень глубинная работа, и чем больше соприкасаешься с прекрасным миром мандал, тем больше понимаешь глубину знаний, и область их применения, а на работе, во время какого-нибудь собрания, можно нарисовать ее обычной шариковой ручкой, штрихами с разным направлением и с разной силой нажатия.

Интуитивное рисование (*рисование под музыку*)

Почему же именно интуитивная живопись помогает обрести то комфортное, гармоничное состояние, о котором многие люди в суете дней уже успели позабыть? Дело в том, что интуитивное рисование не требует от человека никаких специальных художественных навыков, умений и знаний. Здесь нет канонов и четких правил. Единственное, что нужно понимать и к чему стремиться – это дать полную свободу и волю своим чувствам, эмоциям и интуиции. В процессе такого рисования Вы можете дать своей душе и сердцу место для творческого и нестандартного самовыражения, отправляясь в увлекательное путешествие в глубину своего внутреннего мира.

. Это дает просто потрясающие возможности для новых удивительных открытий, озарений и осознаний. Помимо того, что человек отлично отдыхает и расслабляется в процессе интуитивного рисования, он также может найти способы решения своих задач и проблем, которые ранее не получалось разрешить.

Объемная аппликация, трехмерные изображения из газет (фольги, бумаги).

Можно использовать всё, что под рукой, бросовый материал. Газеты, легко мнутся, склеиваются, окрашиваются. К газете надежно приклеивается скотч, на нее хорошо ложится гуашь. Салфетки, фантики от конфет, вата, шерсть, пух, веточки, цветы и т.д. Во время творческих действий с газетами и скотчем создается образ, вызывающий положительный отклик у ребенка. Как правило, дети выполняют работу индивидуально, каждый создает свой рисунок или трехмерное изображение. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ. В процессе коллективного выполнения задания обеспечиваются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, отстаивать собственное пространство. По завершении происходит процесс совместного любования общим продуктом.

Арт-игры, своеобразные упражнения-эксперименты с изобразительными материалами (красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелками и т. д.), позволяющие использовать их физические свойства и экспрессивные возможности материалов.

Арт-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению - с другой. В процессе творчества ребенок гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. Арт-терапевтические произведения способствуют прорыву содержания комплексов в сознание и переживанию сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для детей, которые не могут "выговориться", потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате ребенок правильнее и реальнее оценивает свои ощущения

окружающего мира. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит скульптуру. Причем используются элементарные художественные средства, а для участия в арт-терапии не требуется предыдущего опыта в творческой деятельности. Словом, материалы безграничны. Можно сказать, что из «мусора» возрождается «ценность». Работая, участники не задумываются о конечном результате. Они получают удовольствие от самого процесса. Поэтому арт-терапия так эффективна.

МЕТОДЫ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ И ЗАМКНУТЫМИ ДЕТЬМИ

Изотерапия:

- Восковой рисунок
- Пластилиновая живопись
- Изображение своего настроения
- Рисование страхов
- Кляксография
- Рисование по точкам «Озорные рисунки» (упражнение в парах)

Давать ведущую роль в игре.

Психогимнастика.

МЕТОДЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ:

Дать ребенку выговориться.

Работа с пластилином и глиной (вылепить гнев).

Музыкотерапия (чаще классическая музыка Моцарта и Баха).

Работа с бумагой и красками (лучше акварель):

- рисунок на асфальте
- наскальная живопись
- рисунок на стекле
- выдувание соломинкой
- изображение своего настроения
- пальцевая живопись

Рвать бумагу или газету.

Занятия спортом (плавание, бег, теннис). С осторожностью нужно относиться к боевым искусствам.

Побить боксерскую грушу (или любой неодушевленный предмет).

РАБОТА С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ

Вылепить из глины или пластилина свой страх.

«Рисование «в воздухе».

Работа с глиной:

- сжимание
- разглаживание
- формообразование (оберега, амулета)
- сплющивание

Дорисовка «защитного объекта».

Закрашивание «страшного».

Уничтожение зла (скомкать, разрезать, порвать).

Дорисовка интересных, интригующих деталей (сюрприз).

Видоизменение рисунка,

превращение «страшного» в «смешное» (черные кляксы).

Пазлы из рисунка страха.

Развитие (дорисовка) ситуации с возможными последующими решениями.

Украшение мрачного, преобразование в красивое.

МЕТОДЫ РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Поделки из природного материала.

Кляксография.

Рисование по точкам.

Рисование штрихами.

Графическая музыка.

Набрызгивание.

Работа с пластилином и глиной.

Музыкотерапия (спокойная классическая или инструментальная музыка, звуки природы).

- Работа с бумагой и красками (лучше акварель):
- выдувание соломинкой
- наскальная живопись
- изображение своего настроения
- пальцевая живопись

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ

1. Ритмы пальцами, ладонями.
2. Прослушивание классической музыки (В.А. Моцарт, Л. Бетховена, И.С. Баха).
3. Музыка со звуками природы.
4. Релаксационная музыка.

Сочетая в своей работе разнообразные техники арт - терапии, достаточно быстро можно добиться положительных результатов, так как подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает участникам педагогического процесса наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

Рекомендации по проведению занятий по изотерапии.

Основной формой организации деятельности детей являются занятия. Каждое занятие в соответствии с направленностью раздела программы имеет фиксированную тему, которая реализуется при помощи выше отмеченных арт-техник.

Целевые акценты в занятии могут быть расставлены по-разному, в зависимости от конкретной ситуации: от «лечебных» и коррекционных целей до целей психопрофилактических, социально-терапевтических, воспитательных, развивающих, диагностических.

В определенных случаях занятия могут проходить индивидуально.

Каждое занятие имеет свою структуру, которая задает организационную упорядоченность:

1. Вводная часть занятия, в ходе которой осуществляется установление эмоционально-позитивного контакта педагога с ребенком, осуществляется его раскрепощение, настрой на художественно-продуктивную деятельность; проводится мотивационная установка на предстоящую изобразительную деятельность посредством установления с детьми диалога по тематике предстоящей деятельности и проведения упражнений пальчиковой и графической разминки (например, арт-техника «Каракули», «Разговор линий», «Рисунок из хаоса», «Прогулка по пространству тетрадного листа»), экспериментирование с графическими материалами и пр. Это этап своеобразного «разогрева», подготовки детей к предстоящей творческой деятельности. Данная часть занятия может начинаться со своеобразных «ритуалов приветствия».

Подготовительные графические упражнения, проводимые в водной части занятия:

«Каракули»

«Разговор линий»,

«Рисунок из хаоса»,

Техника «закрытых глаз»

«Автографы»

«Эстафета линий»

«Прогулка по пространству тетрадного листа»

«Обведи по линиям»

«Соедини по точкам»,

«Штриховка»

2. Основная часть занятия включает следующие этапы.

- Процесс творческого самовыражения в изобразительной деятельности, в ходе которого непосредственно дошкольниками реализуется та или иная арт-техника в соответствии с тематикой занятия. Выполняя графически и живописные техники, ребенок (дети) работают самостоятельно (индивидуально или коллективно), педагог занимает позицию наблюдателя, не вмешивается в творческий процесс, не дает никаких директивных рекомендаций. Ребенку предлагается в образах представить позитивные и негативные настроения, чувства, свои мечты, сильные стороны, что дошкольнику не всегда просто сделать. В случае затруднения изображения абстрактных вещей педагог может задавать стимулирующие процесс рисования вопросы, типа «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?».

- Процесс рассматривания, дистанцированного наблюдения, направлен на достижение интенционального видения, взгляда на собственное изображение, благодаря которым у ребенка начинают устанавливаться связи изображения с определенными смыслами.

На данном этапе педагог побуждает детей к рассмотрению своего произведения как бы со стороны предложениями типа: «Что ты можешь сказать о своей картине?», «Сконцентрируйся, пристально посмотри на свою работу с позиции стороннего наблюдателя и найди в ней то, что раньше не видел, не замечал» и др.

- Процесс вербализации мыслей, чувств, ассоциаций, возникающих в результате рассмотрения творческой работы, что ведет к самопознанию, пусть даже легкому прикосновению к собственному «Я». Необходимо отметить, что дошкольнику пока трудно вербализовать свои эмоции, чувства, поэтому этому его необходимо учить. На данном этапе педагог стимулирует процесс самопознания различными вопросами типа: «Какие мысли ты хотел передать в рисунке?», «Какие чувства вызывает у тебя картина?» Педагог также может вопросом прояснить чувства ребенка по поводу отдельных деталей изображения: людей, предметов, элементов окружающей среды, выбранных изобразительных материалов и приемов изображения, а также того, чего на рисунке не видно, например, предшествующих или будущих событий; организовать диалог между двумя героями рисунка или противоположными сторонами образа, предмета; установить параллели с ситуациями жизни и их обсудить; попросить прокомментировать цветовую гамму рисунка. Дошкольникам предоставляется возможность рассказать, интерпретировать свою картину, уточнить, дополнить, «подправить» и объяснить то, что не удалось изобразить. Интерпретируя свой рисунок, ребенок может словами дополнить, и объяснить то, что не удалось изобразить. К восприятию и осмыслению рисунка взрослый может привлекать и других детей, знакомиться с их чувствами, мыслями и отношениями к изображенному.

Словесное описание творческой работы, своих чувств может продвигать ребенка к динамическому изменению восприятия своего произведения и, возможно, к переконструированию внутреннего мира, к новому восприятию себя. Педагогом при активном взаимодействии осуществляется поддержка ребенка (детей) посредством акцентирования внимания на его (их) положительные качества, достижения, удачные способы графического или живописного выражения образа.

3. Заключительная часть занятия предполагает общую рефлексию отношения детей к происшедшему, акцентирование на том, какие чувства испытал каждый на занятии, какие интересные мысли пришли в ходе рассмотрения картин, какие выводы были сделаны. При этом реализуется потребность быть понятым и принятым группой. Завершая занятие, взрослый подчеркивает успех всех и индивидуальную неповторимость каждого. При необходимости может проводиться индивидуальная специальная работа с переживаниями отдельных детей (возможно с участием психолога и использованием других психологических техник). Также педагог на данном этапе может мотивировать дошкольников на продолжение творческой изобразительной и других видов деятельности по проблематике занятия, как в детском саду, так и дома. Завершение занятия осуществляется посредством использования особых «ритуалов прощания».

Примерные блоки и темы для рисования

Основные содержательные направления (разделы) определили ведущие характеристики проявления стрессоустойчивости и соответствующие им арт-техники. Обозначим основное содержание разделов программы.

1 раздел «Я есть Я» направлен на формирование любви к самому себе или само-принятия самого себя: позитивного восприятия и оценки сущностных, сторон самого себя (собственного имени, тела и семьи); принятию, усвоению безусловного позитивного отношения к себе со стороны значимых людей.

2 раздел программы «Жизнь прекрасна!» предусматривает формирование оптимистической позиции и общего позитивного отношения к различным событиям жизни; мобилизацию внутренних ресурсов.

3 раздел «Я в силах справиться!» направлен на вооружение детей способами и приемами преодоления, снятия и переживания негативных эмоций (страха, печали, злости)

4 раздел «Релакс» связан с реализацией техник, обеспечивающих умение расслабляться, релаксироваться посредством использования медитативных приемов рисования и восприятия художественных произведений.

Периодичность занятий может варьироваться от 1 раза в неделю в течение года (общие годовой цикл) до погружения в арт-среду с частотностью 2-3 раза в неделю.

Также могут быть использованы отдельные фрагменты программы в работе детского психолога, направленной на коррекцию отдельных качеств или поведенческих проявлений личности.

В ходе реализации содержания программы используются преимущественно активные формы арт-техник, которые предусматривают создание детьми продуктов изобразительного творчества, и пассивные формы, когда ребенок воспринимает художественные произведения, созданные другими людьми, в нашем случае рассматривает картины, проводит медитацию.

Наименование раздела	Основные задачи	Реализуемые арт-техники
1 «Я – есть Я!»	Формирование любви к самому себе или самопринятие самого себя: позитивного восприятия и оценки сущностных, сторон самого себя (собственного имени, тела и семьи); принятие, усвоение дошкольником безусловного позитивного отношения к себе со стороны значимых людей посредством приемов экспрессивного рисования.	«Это Я», («Автопортрет») «Рисуем имя» «Половинки моего «Я» («Лабиринты моего Я») Мост» (соединение «Я – плохого» и «Я-хорошего») «Мои интересы и увлечения» «Дерево-это я» Триптих «Я в прошлом, настоящем и будущем» «Я и компания»
«Жизнь прекрасна!»	Формирование оптимистической позиции и общее позитивного отношения к различным событиям жизни; мобилизация внутренних ресурсов приемов интуитивного рисования.	«Что я люблю?» «Мое настроение» «Веселый рисунок» «Мои позитивные чувства» (нарисуй «Счастье», «Радость», «Любовь») «Место, где хочется быть» «Карта мечты» «Три кита уверенности» « Аллея славы» «Остров счастья».
«Я в силах справиться!»	Вооружение детей способами и приемами	«Хорошее и плохое» «Белое и черное»,

	<p>преодоления, снятия и переживания негативных эмоций (страха, печали, злости) с использованием приемов образно-символического рисования.</p>	<p>«День и ночь», «Веселые и грустные кляксы», «Волшебные пятна» «Радуга эмоций» «Зачеркну свой Страх» («Гнев», «Агрессию») «Линии конфликта» «Рисуем себе силы» «Путь к цели» «Внутренний помощник» «Моё защищённое место» «Талисман удачи»</p>
«Релакс»	<p>Выработка у детей умения расслабляться, релаксироваться посредством использования медитативных техник рисования, медитаций на цвет и восприятия художественных произведений (графика, живопись, фотография).</p>	<p>«Медитативный точечный рисунок» «Медитативное рисование приемом выдувания трубочкой» «Медитативная кляксография» «Медитативное рисование техникой ниткопись» «Волшебная монотипия» «Рисование мандал» «Рисование в технике зентангл» Креативное дорисовывание</p>