

ИЗОТЕРАПИЯ

Абдуламинава Адолат

E-mail: abdulaminovaadolat@gmail.com

*Студентка специальности Специальная педагогика
и инклюзивное образование Ташкентский Государственный
педагогический университет имени Низами*

Аннотация: Все дети любят рисовать. Одним из первых творческих занятий, которым они увлекаются, является рисование. Оно привлекает детей своими яркими красками, возможностью самовыражаться, изображать то, чего не существует, является для них самым доступным и интересным увлечением. Вот почему популярной становится изотерапия для дошкольников – метод диагностики и коррекции детского поведения различными упражнениями.

Ключевые слова: изотерапия, рисование, метод, психологическая коррекция, дети, терапия.

Изотерапия как метод психологической коррекции – одно из самых популярных направлений арт-терапии. Ее суть – использование изобразительного искусства в педагогических и терапевтических целях. Обычно это рисование, но программа изотерапии может включать применение техник лепки из пластилина, глины, занятия по декору и фотосъемке.

Изотерапия распространена при работе с детьми (чаще всего дошкольниками и младшими школьниками), однако она очень эффективна и для взрослых. Она популярна в практике социальной психологии, психокоррекции, медицинской психологии, психиатрии. Занятия проводятся индивидуально или в группах. Рисование позволяет снять стресс, получить удовольствие от созидания, успокоиться, оно развивает фантазию и творческое начало.

Основными функциями изотерапии:

- катарсическую (очищающую, освобождающую от негативных эмоциональных состояний);
- регулятивную (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного эмоционального состояния);
- коммуникативно-рефлексивную (обеспечивающую коррекцию нарушений общения и формирование адекватного поведения, нормализацию самооценки).

Целью индивидуальной и групповой арт-терапии являлось комплексное психокоррекционное, психопрофилактическое и развивающее воздействие.

Психокоррекционные задачи включают:

1) устранение или ослабление имеющихся у детей и подростков поведенческих и эмоциональных нарушений, проявляющихся в форме депрессивных, тревожно-фобических реакций и невротических симптомов, агрессивных тенденций, импульсивности, а также симптомов психосоматических расстройств.

2) формирование у участников изотерапевтической программы положительной самооценки, реализация их творческого потенциала, развитие навыков коммуникации, способности к самостоятельному принятию решений и проявлению инициативы, навыков психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, способствующих их более успешной адаптации к школе и социуму;

3) усвоение детьми опыта творческой активности и структуры творческого процесса, включающего такие «узловые» этапы, как замысел, воплощение и результат, в качестве основы для разных видов деятельности в повседневной жизни.

Показания к проведению:

- тревожность, стрессы, депрессия;
- эмоциональная скованность;
- плохое настроение, эмоциональная неустойчивость;
- ощущение одиночества, заброшенности;
- конфликты со сверстниками, родителями, братьями и сестрами;
- ревность к новорожденному в семье;
- трудные жизненные ситуации – развод родителей, смерть близкого человека;
- импульсивность;
- страхи, фобии, панические состояния;
- проблемы в семье, недостаток внимания со стороны родителей;
- пониженная самооценка;
- отрицательная «я-концепция».

Основная цель изотерапии – избавить ребенка от таких проблем, как:

- неспособность выражать чувства и эмоции, психологическая «зажатость», нервозность, агрессивность, страхи;
- неуравновешенность, ревность;
- низкая самооценка, которой подвержены, по статистике, более 70% всех людей;
- неустойчивое поведение;
- хронические стрессы;
- недопонимание в семье;

- отсутствие развития творческого потенциала, скрытых возможностей и ресурсов.

Изотерапия:

- дает детям возможность снять эмоциональное напряжение и выпустить все отрицательные эмоции на бумагу или глину. Это позволяет избежать агрессии со стороны ребенка, которая может еще больше его травмировать;

- наладить контакт психолога с ребёнком и повысить его коммуникабельность;

- изотерапия способствует повышению самооценки ребёнка;

- изотерапия способствует развитию воображения.

При работе с ребенком изотерапия дает много информации о ребёнке и его внутреннем мире: о чём он думает, что чувствует, чего боится, кого и что любит и др. Дети в буквальном смысле «говорят» с окружающими через свои рисунки. Грамотный педагог и внимательный взрослый смогут намного быстрее и легче понять ребенка и помочь ему, используя знания изотерапии.

Терапия рисованием проходит с применением всех художественных материалов – фактурной бумаги, восковых мелков, красок и кистей, угля, глины, соленого теста, пластилина, пастели, карандашей, пульверизатора, ватных палочек и мн. др.

Современные методы изотерапии включают в интересные задания:

- «Волшебные пятна» - это рисование абстрактных пятен, ассоциирующихся у обучаемых с конкретным предметом.

- «Рисование по точкам» помогает определить такие понятия, как части и целое.

- «Рисование пальцами» - подходит для малышей даже до 1 года.

Техники изотерапии не стремятся обучить ребенка рисованию, поэтому среди приемов можно найти такие оригинальные занятия:

- Марание - пачкание в красках. Помогает избавиться от детской агрессии, гиперактивности.

- Монотипия - рисование оттисков с помощью одного штампа. Приучает к терпению и трудолюбию.

- Кляксография - на листке с одной стороны наносятся пятна, которые отпечатываются на вторую половину.

- Рисование по мокрому листу помогает детям расслабиться, сделать более гармоничными их рисование продуктами, листьями и другими подручными материалами.

- Техника каракулей развивает внимательность и повышает самооценку у ребенка.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Психологи считают, что изобразительная деятельность сама по себе является мощным терапевтическим фактором. Она допускает самые разные способы обращения с художественными материалами. Одни из них позволяют оказывать седативный эффект, снимать эмоциональное напряжение. Другие отреагировать на сложные переживания и достичь над ними контроля. Выражение чувств и представлений ребенка в процессе изобразительного творчества и игры также делают более наглядными и доступными для осознания содержания его внутреннего мира и позволяют развивать с ним психотерапевтическое воздействие. Многие выдающиеся педагоги и

временного интервала, можно использовать секундомеры, песочные часы.

Работая с детьми, можно также произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что обозначают эти психологи подчеркивали большое значение рисования для развития личности и эмоциональной сферы.

Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения слова: любовь, красота, тревога, свобода, милосердие и т. д.

Литературы:

1. А.И.Копытин., Е.Е.Свистовская. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип.изд.-М.: «Когито-Центр».- 2014.

2.Колягина В.Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников. Учебно-методическое пособие.-М.: Прометей. 2016.

3.Киселева, Т.Ю. Педагогическая арт-терапия. // Справочник руководителя дошкольного учреждения- М.: Издательский дом «МЦФЭР», информационный центр «Ресурсы образования», 2008. №1.

4.Зауторова, Э.В. Роль искусства и арт-терапии в профилактике и коррекции девиантного поведения подростков / Э.В. Зауторова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 2005. №1.

5.Киселева, Т.Ю. Арт-терапия в работе с детьми. // Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, работающих с детьми-«Речь». Санкт-Петербург. – 2005.