**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Актуальность обращения к методике арт-терапии состоит в том, что музыка, пение, танец, рисование, скульптура, театр применяются как средство обращения к своему внутреннему миру, к своей социально-личностной сфере.

Что такое арт-терапия? Арт-терапия (лат. ars – искусство, греч. therapeia – лечение)представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и даже педагогами. Так как, существует и педагогическое направление арт-терапии, задачи которой развитие, коррекция, воспитание и социализация.

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Суть арт-терапии состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней не комфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Как говорила Эдит Крамер (психолог) – это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Согласно восточной мудрости, «картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов». По мнению В.С. Мухиной и других исследователей, рисунок для детей является не искусством, а речью.

У каждой линии и у каждого цвета есть свой характер, свое настроение. С их помощью ребенок передает все, что у него внутри. Все это указывает на то, что педагогическая арт-терапия тесно связана с развитием эмоциональной сферы ребенка, и является одной из разновидностей ее улучшения. Рисуя, ребенок попадает в сказку, наполненной радостью, взаимопонимания, успеха.

Виды арт-терапии:

*Изотерапия* – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Цель изотерапии – повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребѐнка.

*Сказкотерапия* – психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, а также специально-разработанные, коррекционные и многие другие. Сочинение сказок ребѐнком и для ребѐнка – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

*Музыкотерапия*– одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии ребѐнок получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

*Игротерапия* – вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

*Цветотерапия* – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида в ходе занятий цветотерапией.

*Песочная терапия* – один из методов [психотерапии,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) возникший в рамках [аналитической психологии.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития [1, с. 87].

Возможности арт-терапии:

Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических и педагогических проблем.

В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству. Арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия развивает творческие возможности. Во время занятий арттерапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты. Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации, т.к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах [2, с. 75].

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе и в детском саду она выполняет следующие функции: воспитательную, коррекционную, психотерапевтическую, диагностическую и развивающую.

В условиях работы детского сада широко используются многие виды арт-терапии. Хотелось бы остановиться на использовании изотерапии в работе с дошкольниками. На производственной педагогической практике по ПМ 02 проводили образовательную деятельность по рисованию. Использование разнообразных средств рисования позволило детям сделать выбор, чем они будут рисовать. Разнообразные средства способствуют развитию умения принимать решение, делать выбор на основе собственных суждений. Рисование с использованием нетрадиционных техник – поистине размах творчества воспитателя и ребенка. Оказывается, рисовать можно буквально всем, что есть под рукой! И даже из обычной кляксы может получиться что-то очень интересное, и даже волшебное. Самые подвижные, неусидчивые дети с большим старанием превращают получившуюся кляксу в дерево, оленя, дом… Глаза детей светятся неподдельным восторгом, и мы радуемся вместе с ними. Волшебная сила искусства поистине творит чудеса в умелых руках педагога и ребенка.

Таким образом, арт-терапевтические занятия с детьми дошкольного возраста способствуют сохранению и укреплению их психического здоровья, развивают творческое начало, уверенность в себе, оказывают влияние на становление ребенка как личности общества, а значит, затрагиваются все направления Основной образовательной программы ДОУ.

Список использованных источников

1. Богданович, В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы [Текст] / В. Богданович : Золотое Сечение, 2008.
2. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением [Текст] / М.Е. Бурно. –

М., 1989.