**Использование рисуночной терапии**

**в процессе обучения младших школьников**

В основе успешного образовательного процесса особую роль играет учебная мотивация. Ребёнок, получающий удовольствие от самого процесса познания, будет заинтересован в получении новых знаний, расширении своего кругозора, в приобретении нового опыта.

Одним из средств повышения мотивации к обучению в младшем школьном возрасте является арт-терапия — универсальный вид творчества, при помощи которого можно побороть стресс, внутренние страхи и фобии, а также развить креативность мышления и раскрыть собственный потенциал.

Еще в XIX веке педагоги, дефектологи и врачи использовали приемы изобразительной деятельности для лечения невротических расстройств у детей. А также - для оптимизации их познавательного развития.

О.Н. Карабанова отмечает: «Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве, по сравнению, например, с игрой, связано с продуктивным характером искусства - созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка, облегчающих процесс коммуникации с окружающими людьми» [1].

Различают директивную арт-терапию, где задача перед ребенком ставится прямо: задается тема рисунка, производится руководство поиском лучшей формы выражения, оказывается помощь в рисовании. Такая форма арт-терапии применяется в случаях страхов, фобий, тревожности.

В недирективной арттерапии ребенку предоставляется свобода, как в выборе самой темы, так и в выборе формы ее выражения. Психолог эмоционально поддерживает ребенка, при необходимости технически ему помогает. Эта форма арттерапии применяется в случаях низкой самооценки, негативного искаженного образа.

В дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее часто используется рисуночная терапия, сказкотерапия и музыкальная терапия. Одним из наиболее распространенных видов арт-терапии является изотерапия (рисунок, лепка) - лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности.

Рисуночная терапия в силу своей универсальности позволяет находить решение многих проблем ребенка.

Во-первых, рисунок позволяет проводить первичную диагностику состояния эмоциональной сферы человека.

Во-вторых, уже сам процесс рисования выполняет профилактическую и терапевтическую функцию, приводя в баланс внутреннее состояние физических, психических и эмоциональных качеств ребенка, и сам ребенок в этом процессе «ведущий».

В-третьих, при рисовании у ребенка происходит развитие сложных движений кистей рук (в частности, вращательных) и тактильной чувствительности (осязания), пространственного мышления, зрительно-моторной координации и глазомера.

В-четвертых, рисование стимулирует развитие левого, образного, полушария головного мозга ребенка (следовательно, и образного мышления).

В-пятых, возможность показать плоды своего труда другим (например, вывесить рисунок на стену для всеобщего обозрения) наполняет душу ребенка положительными эмоциями через осознание своего авторства, уникальности своего произведения, гордости за него и, в конечном счете, за себя как автора.

Таким образом, мы дополнительно способствуем формированию положительной самооценки ребенка и его позитивного отношения к окружающему миру в целом и к процессу обучения в частности. В ходе взаимодействия с детьми «отрабатываются» и проблемы эмоционально-личностной сферы.

Использование рисуночной терапии в процессе обучения способствует развитию творческого потенциала ребенка в целом и воображения в частности.

При работе в группе есть еще один дополнительный эффект: через рисунок и рисование развиваются коммуникативные навыки ребенка, способность к сотрудничеству со сверстниками.

Помимо всего прочего, рисование - прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства, поэтому педагогам и родителям рекомендуется смело расширять ассортимент изобразительных средств и предоставлять возможность свободного к ним доступа ребенка в любое время по его желанию.

Большинство образовательных программ учат ребенка, как правильно делать что-либо, например, рисовать («Домик рисуется вот так, дерево — вот так и именно таким цветом»). У ребенка нет возможности подключить свое воображение и поэкспериментировать; он лишен возможности думать, рассуждать, предполагать, сам для себя сделать открытие: за него это уже давно сделали другие, ему остается только смотреть, слушать и воспроизводить. Ребенка вооружают готовыми стереотипами, при этом вместо развития творческого мышления происходит его стереотипизация, у ребенка в основном тренируются внимание и память, его учат не создавать что-то новое, пусть даже пока для себя, а репродуцировать готовые знания и умения.

Развивая воображение, мы переводим внутренние образы в готовый внешний продукт, т.е. создаем, творим, открывая для ребенка один из способов самовыражения личности, а творческая личность всегда найдет дополнительную возможность реализовать себя в жизни. Следовательно, развивая у ребенка заложенный в него природой творческий потенциал, мы создаем условия для формирования гармоничной, свободной и психически здоровой личности, способной к саморегуляции и самоконтролю.

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

1. краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
2. для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
3. природные материалы - кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
4. для лепки - глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
5. бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
6. кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах клиентов.

Помимо практических соображений существует ряд серьезных моментов, касающихся выбора материалов в соответствии с целями занятий:

1. Выбор материалов влияет на то, как проходит занятие. Некоторые материалы, такие как карандаши, мелки и фломастеры, позволяют «усилить» контроль, в то время как другие - пастель, краска и глина - способствуют более свободному выражению.

2. Если ребенок не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать.

3. При индивидуальной работе с детьми или группами, чье поведение трудно контролировать, стоит начать с «контролируемых» материалов.

4. Многие чувствуют себя неуверенно в отношении своих художественных способностей. Вырезание картинок из журнала для создания коллажа «уравнивает» участников и позволяет даже очень неуверенным клиентам присоединиться к работе.

5. Как только все дети с удовольствием начнут участвовать в упражнении, такие материалы как краска или глина могут дать возможность более глубокого самовыражения, особенно при изучении чувств или реакций.

6. Работа с «выразительными» материалами может быть терапевтичной для многих детей. Она не только помогает выразить широкий спектр эмоций; работа с глиной или размазывание пастелей или красок - с безоценочной реакцией на конечный продукт - могут стать целительными сами по себе.

При организации занятий с использованием рисуночной терапии необходимо учитывать особенности детей, участвующих в работе: с гиперактивными и агрессивными детьми лучше использовать материалы, требующие организованности деятельности (средние листы бумаги, фломастеры). Краски, пластилин будут вызывать у них неструктурированную активность, переходящую в агрессию.

Напротив, детям эмоционально «зажатым», фрустрированным, с высокой социальной тревожностью более полезны материалы, требующие широких свободных движений, вовлекающих все тело, а не только область кисти и пальцев (краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные на стенах, либо располагаемых на полу, глину и пластилин, рисование мелом, игра с бегущей из-под крана водой).

В целом выделяется пять типов используемых в арттерапии заданий [21]:

1) Игры-упражнения с изобразительным материалом— экспериментирование с красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелом и т. д. С целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей. Используются преимущественно на начальных сессиях, хотя бывают полезны на протяжении всего курса арттерапии, поскольку помогают снять сознательный контроль и выразить себя наиболее спонтанным способом. Типичными для этого типа заданиями являются «Рисование пальцами», манипулирование пластилином (создание простейших форм и их уничтожение по типу игр «Разрушение–строительство»), экспериментирование с цветом — наложение цветовых пятен друг на друга и пр. Существуют следующие варианты заданий указанного типа:

«Автоматическое рисование»(техника каракулей). Ребенка просят расслабиться и рисовать на листе бумаги линии, круги каракули до тех пор, пока сам не остановится. Вариации данного упражнения: закрыть глаза, рисовать не доминантной рукой (правшу просят взять карандаш в левую руку, а левшу — в правую), рисовать, не отрывая карандаш от бумаги.

«Рисование пальцами». Ребенка просят обмакнуть пальцы в краску и изобразить на большом листе бумаги то, что он захочет. Поощряется экспериментирование с цветом — наложение цветов друг на друга и изучение получаемого эффекта.

2) Упражнения на развитие образного восприятия, воображения и символической функции.В основе подобных упражнений лежит известный принцип проекции, использованный в методике Роршаха.

«Завершение рисунка». Ребенку дают лист бумаги с беспорядочными линиями или контурами, которые нужно завершить до полного рисунка.

Варианты: ребенку предлагают с закрытыми глазами нанести не доминантной на лист бумаги любое количество точек, а далее, открыв глаза, соединить точки контуром так, чтобы получился осмысленный рисунок. Члены группы пытаются отгадать, что именно изображено на этом рисунке, и назвать предмет.

«Волшебные пятна». На мокрую бумагу акварелью или чернилами наносятся пятна и контуры. Затем бумага складывается пополам, пятна слипаются и размазываются. Затем пятна дополняются до целого минимальным количеством деталей.

3) Предметно-тематический тип — рисование на свободную и заданную темы, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми. Примером таких заданий могут быть рисунки «Я в детском саду», «Я дома», «Я, какой я сейчас», «Я в будущем», «Что я люблю», «Чего я боюсь», «Мой самый хороший поступок», «Нарисуй свой мир».

Свободное рисование отличается от рисования на заданную тему тем, что здесь выбор темы, манера исполнения, выбор изобразительных средств полностью остается за ребенком, которого просят в рисунке свободно выразить себя, не планируя заранее рисунок.

Рисование на заданную тему позволяет перейти к прямому исследованию проблемы клиента и требует от психолога более директивной тактики поведения, умения оказать клиенту эмоциональную поддержку, предложить способ символического разрешения проблемы. Проблемно-ориентировочные задания — «Я в детском саду», «Моя семья», «Чего я боюсь» и др. — направлены на исследование проблемы.

4) Образно-символический тип— изображение ребенком в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, таких как понятия «Добро», «Зло», «Счастье», изображение эмоциональных состояний и чувств «Радость», «Гнев», «Удивление», «Счастье» и пр. Этот тип заданий требует от ребенка более высокой степени символизации, чем предшествующий, так как изображаемое понятие не обладает физической «вещной» оболочкой

«Рисование чувств». Ребенку предлагается изобразить чувства и психологические состояния (радость, печаль, гнев, тревога, страх, счастье, удовольствие, сила, слабость). Рисунки поочередно предъявляются и участники группы высказывают предположение о том, какие чувства и состояния изображены на рисунке, аргументируя свою позицию.

«Забор» (символическое преодоление препятствия). Проводится беседа, в ходе которой устанавливается, что у каждого человека есть препятствие (барьер), мешающее достижению значимых целей. Предлагается визуализировать этот барьер в виде забора (стены) на листе бумаги. Далее обсуждается какой именно забор нарисован (высокий или низкий, обычная стена или с устрашающими деталями — колючая проволока, электроток, торчащие гвозди, пики и т. д.). затем предлагается преодолеть этот барьер — сначала в реальном символическом действии (перепрыгнуть, перелезть, воспользоваться помощью психолога или группы), а затем изобразить это действие на рисунке.

5) Задания на совместную деятельность могут включать задания всех указанных выше четырех типов. Этот тип заданий направлен как на решение проблемы оптимизации общения и взаимоотношений со сверстниками, так и на оптимизацию детско-родительских отношений.

«Диалог в рисовании». Партнеры (например, родитель и ребенок) садятся друг напротив друга и молча поочередно обмениваются сообщениями в виде контуров, цветов, линий, использую один лист бумаги. Когда разговор завершается, проводится обсуждение того, что хотел сказать партнеру каждый из участников диалога, насколько его намерения были поняты партнером, работали ли участники диалога слаженно, понимали ли они друг друга.

«Совместное рисование» — создание общего рисунка, коллажа по общему замыслу. Важное значение придается здесь обсуждению замысла и планированию совместной деятельности. Вариации: каждый из партнеров в диаде задумывается, что он хотел бы нарисовать и, не сообщая друг другу о замысле, рисует месте с партнером на одном листе бумаги, обмениваясь листом по принципу описанного выше диалога. После завершения рисования проводится обсуждение рисунка. Учитывается: мера понимания замысла партнера, готовность изменить первоначальный замысел и подстроиться к партнеру, настаивание на своем в ущерб качеству продукта, общность продукта (один единый рисунок или два разных в углах листа), степень согласованности действий партнеров, стремление контролировать, планировать и регулировать действия партнера и пр. Очень эффективно упражнение при работе с детско-родительскими отношениями. Инструкция может быть изменена и задание может быть сформулировано следующим образом: «Догадайтесь, что хочет нарисовать ваш партнер и помогите ему в этом».

«Завершение рисунка группой». Цель: создать условия для возникновения ориентации на партнера, повысить сензитивность к чувствам, намерениям и действиям партнера, повысить эффективность коммуникации и кооперации. По кругу передается лист бумаги, на котором каждый из членов группы рисует определенную форму, деталь, раскрашивает и т. д., т. е. вносит свой вклад в создание общего рисунка. Варианты: тематическое задание (нарисовать героя любимой сказки, нарисовать страшное-престрашное, нарисовать самое любимое занятие, любимую игрушку, хорошее настроение и пр.), свободное рисование (тема в группе не обсуждается и не называется и каждый дорисовывает исходя из представления об общем замысле), дополнение рисунка автора (один из членов группы предлагает свой рисунок для дополнения, называя, что именно изображено, — событие, чувство, объект, состояние). Каждый из членов группы по кругу дорисовывает рисунок, пока тот не возвращается к автору. Проводится обсуждение изменений рисунка с точки зрения сохранения темы и выразительности рисунка.

Рисуночная терапия, как указывает О. А. Карабанова, рассматривается, в первую очередь, как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру. Характеризуя коррекционную направленность рисуночной терапии, используемой в работе с детьми, О.А. Карабанова определяет три принципиальных ее отличиях от учебных уроков рисования.

Первое связано с целями и задачами рисуночной терапии: изотерапия - это самовыражение в рисунке и моделирование конфликтной ситуации, а на уроках рисования - овладение средствами и техниками изображения.

Второе отличие касается продуктов изобразительной деятельности: в терапии изобразительной деятельностью качество рисунка не выступает важным критерием его оценки (рисунок обладает собственной ценностью, связанной с последовательностью этапов разрешения личностных проблем ребенка). На учебных занятиях основным при анализе рисунка является мера и качество овладения ребенком системой изобразительных средств.

Третье отличие состоит в различии функций взрослого в учебном (дидактическом) и терапевтическом рисовании. На учебных занятиях эти функции сводятся к передаче ребенку новых способов и средств изображения и организации процесса их усвоения ребенком. Рисуночная терапия помогает детям осознать и разрешить проблемную ситуацию, внешне ее выразить в рисунке и определить выход из нее.

Таким образом, использование рисуночной терапии в учебной деятельности предоставляет широкие возможности для развития мотивации к обучению в младшем школьном возрасте. Одновременно выполняя функции эмоционального, познавательного, волевого и социального стимула, она способствует повышению заинтересованности младшего школьника в процессе обучения. Возможности самовыражения в рисунке, акцент на ценности самого продукта, а не качества изображения, разнообразный арсенал изобразительных материалов позволяют сформировать у учащихся положительное эмоциональное отношение к процессу обучения, повышают уровень интереса, снижают уровень тревожности, способствуют повышению уровня развития личностной и интеллектуальной сферы ребенка.

**Список литературы:**

1. Копытин, А. И. Основы арт–терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 337 с.

2. Копытин А. И. Практикум по арттерапии.— СПб., 2000.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт–терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.

4. Маркова, А. К., Матис, Т. А., Орлов, А. Б. Формирование мотивации учения / А. Б. Орлов, Т. А. Матис, А. К. Маркова. – М.: Просвещение, 2010. – 49 с.

5. Мухина, В. С. Изобразительная деятельность ребенка, как форма усвоения социального опыта / В. С. Мухина. – М.: Педагогика, 2000.