



**Использование элементов арт-терапии в
дополнительном образовании на занятиях по
изобразительному искусству
для обучающихся 7-13 лет**

Введение

Современное образование все чаще обращается к методам, которые не только развивают интеллектуальные способности учащихся, но и способствуют их эмоциональному и психологическому благополучию. Одним из таких методов является арт-терапия, которая успешно применяется как в школьном обучении, так и в дополнительном образовании. Этот метод особенно важен для младших школьников и подростков, переживающих сложный период физического и эмоционального становления. Для них арт-терапия служит не только средством творческого роста, но и способом самопознания, снятия напряжения и преодоления внутренних противоречий. В данной презентации рассматривается актуальность использования элементов арт-терапии на занятиях изобразительного искусства для детей младшего и старшего школьного возраста, а также приводятся примеры практических заданий.



Актуальность

Современные дети живут в условиях, которые значительно отличаются от тех, в которых росли их родители. Увеличение объема информации, высокая скорость и ритм жизни, постоянное воздействие цифровых технологий, дефицит живого общения — все это создает дополнительную нагрузку на психику детей.

Дети школьного возраста и подростки находятся в группе особого риска, поскольку их психика ещё находится в процессе формирования. Традиционные методы обучения далеко не всегда учитывают эти аспекты, что может привести детей к стрессам и эмоциональным перегрузкам.

Работая с детьми и подростками в сфере дополнительного образования, я часто замечаю, что многие из них испытывают психологические сложности. Перечислю основные проблемы, с которыми приходится сталкиваться.



1. Тревожность и стресс

Очень многие современные дети испытывают тревожность и страхи: боязнь неудач, негативных оценок, конфликтов с учителями или сверстниками в школе, страх перед контрольными, ВПР, ЕГЭ, боязнь публичных выступлений, переживания из-за конфликтов в семье.



2. Чрезмерная нагрузка

Периодически дети приходят на занятия с заметной усталостью. Это не удивительно: сегодняшний ритм жизни диктует невероятную скорость, а школа предъявляет всё более высокие требования, насыщая учебные дни огромным объемом информации. Дети ежедневно сталкиваются с плотным графиком, обилием домашних заданий, дополнительными занятиями в кружках и большим потоком новых знаний, которые нужно усвоить.

Дети, посещающие студию часто жалуются на сильную загруженность, на усталость, на головные боли и нарушения сна (бессонница). Такие реакции организма могут быть и показателями психосоматических реакций на фоне стресса. Эти жалобы — не просто капризы, а сигнал о том, что психика ребенка перегружена.



3. Низкая самооценка и неуверенность в себе

Подростки часто сравнивают себя с другими сверстниками, особенно в социальных сетях, что может привести к заниженной самооценке. Они чувствуют себя недостаточно умными, красивыми или успешными. Подростки часто испытывают неуверенность в себе, комплексы, зависимость от мнения сверстников. Такие обучающиеся избегают социальных контактов, отказываются от участия в различных мероприятиях, очень самокритичны.



4. Проблемы в общении и одиночество

Некоторые обучающиеся очень застенчивы и испытывают социальную неуверенность, сложность в установлении и поддержании дружеских отношений, у них могут возникать конфликты с одноклассниками или одноклассниками, у них могут отсутствовать близкие друзья. Они замкнуты, чувствуют себя изолированными, непонятыми или отвергнутыми, избегают общения со сверстниками.

Такие дети могут страдать от одиночества.



5. Буллинг (травля)

К сожалению, даже в творческой атмосфере кружков и студий, где царят вдохновение и дружеское общение, иногда проявляется грустная тенденция современности – травля среди детей. Это явление, встречающееся в различных учебных заведениях, не обходит стороной и пространство дополнительного образования.



6. Конфликты с родителями

Обучающиеся нередко делятся переживаниями по поводу непонимания со стороны родителей, которое выражается в чрезмерном контроле учебы, давлении, завышенных ожиданиях и сравнении с другими, более успешными детьми, в холодности родителей. Современные родители чрезмерно настроены на успех, требуя высоких результатов, забывая о других общечеловеческих ценностях. Это приводит к падению самооценки, что негативно сказывается на психологическом состоянии и развитии ребенка.



7. Зависимость от гаджетов и социальных сетей

Подростки проводят много времени в интернете, что негативно сказывается на их учебе, общении и эмоциональном состоянии. Игры и социальные сети часто приводят к зависимости и снижают интерес детей к реальной жизни.



8. Проблемы с идентичностью

Обучающиеся подросткового возраста находятся в периоде поиска себя. Многие испытывают трудности в понимании своих интересов, ценностей и места в обществе, они экспериментируют с образом, попадают под влияние различных субкультур. Их переживания связаны с гендерными вопросами, поиском своего круга общения.



9. Девиантное поведение

Некоторые обучающиеся, находясь под влиянием неблагоприятной социальной среды и демонстрируют отклоняющееся поведение.

Для таких детей и подростков характерны:

- эмоциональная неустойчивость – трудности в управлении гневом, обидчивость, вспыльчивость;
- низкая стрессоустойчивость – острая реакция на замечания, склонность к конфликтам;
- импульсивность – необдуманные поступки без учета последствий.

О чем говорят рисунки

Проводя занятия по изобразительному творчеству, я часто наблюдаю, как дети проявляют свои эмоции через рисунки, коллажи и другие формы художественной деятельности. Это позволяет мне лучше понять их внутренний мир и вовремя заметить тревожные сигналы.

1. Дети с симптомами тревожных расстройств

На занятия приходят дети и подростки, которые испытывают постоянную тревогу. Они могут бояться сделать ошибку, бояться критики или просто не уверены в своих силах. Такие дети часто рисуют темные или хаотичные образы, что отражает их внутреннее состояние.

2. Трудности в общении

Многие подростки испытывают проблемы в общении со сверстниками. Они могут быть замкнутыми, стеснительными или, наоборот, агрессивными. Такие дети часто рисуют себя в одиночестве или изображают конфликтные ситуации.

3. Агрессия и страхи

Некоторые дети проявляют повышенную агрессию, которая может быть связана с внутренними страхами или переживаниями. Они могут рисовать сцены насилия или выражать свои эмоции через резкие, яркие цвета.

4. Страхи смерти и экзистенциальные переживания

Подростки часто задумываются о смысле жизни и смерти. Некоторые выражают эти мысли в своих работах, что может быть признаком глубоких переживаний.

5. Одиночество и непонятость

Некоторые обучающиеся чувствуют себя одинокими и непонятыми. Они могут выражать это через свои работы, изображая себя в изоляции или рисуя мечты о дружбе и принятии.

Рисунок — это язык подсознания, а не диагноз. Задача педагога — не анализировать, как психолог, а заметить сигналы и создать условия для эмоциональной разгрузки.

Арт-терапия: что это и как она помогает детям школьного возраста на занятиях изобразительным искусством



Арт-терапия — это метод психологической работы, который использует творчество и искусство для выражения эмоций, мыслей и переживаний. Она помогает человеку лучше понять себя, справиться с внутренними конфликтами, снизить уровень стресса и развить эмоциональный интеллект.

Занятия изобразительным искусством, дополненные арт-терапевтическими методами, могут стать мощным инструментом развития эмоционального интеллекта у детей и подростков. В условиях возрастающей психоземotionalной нагрузки на учащихся развитый эмоциональный интеллект — это не просто полезный навык, а необходимость, залог их успешной социализации и психического благополучия.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Эмоциональный интеллект: почему это важно?

Эмоциональный интеллект включает в себя способность осознавать свои эмоции, управлять ими, понимать чувства других и выстраивать гармоничные отношения.

Исследования показывают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом:

- лучше адаптируются в коллективе,
- умеют конструктивно решать конфликты,
- обладают более высокой мотивацией к обучению,
- у них развивается эмпатия и креативное мышление;

Польза арт-терапии для детей школьного возраста и подростков



1. Эмоциональное выражение.

Младшие школьники, только вступая в новый этап жизни, сталкиваются со страхом неудачи, трудностями адаптации к учебному процессу и новому коллективу. Они еще не умеют выражать свои переживания словами, а внутреннее напряжение часто проявляется в замкнутости, гиперактивности или агрессии.

Дети не всегда могут словами описать свои чувства. Рисование, лепка или создание коллажей помогают им выразить эмоции, которые сложно передать вербально.



2. Снижение стресса и тревожности.

Творческий процесс успокаивает, помогает отвлечься от школьных нагрузок и переживаний, связанных с учебой или общением.



3. Раскрытие творческого потенциала.

Арт-терапия позволяет обучающимся экспериментировать, находить новые способы самовыражения и развивать креативное мышление, что полезно не только для искусства, но и для решения повседневных задач.



4. Развитие самосознания и улучшение самооценки.

Создание художественных работ помогает детям почувствовать свою значимость, увидеть результат своих усилий и поверить в свои способности. Творчество помогает подросткам лучше понять себя, свои желания и страхи, что способствует формированию здоровой самооценки.



МЫ



5. Развитие коммуникативных навыков

В групповых занятиях дети учатся делиться своими идеями, обсуждать работы и поддерживать друг друга. Групповые арт-терапевтические задания способствуют развитию эмпатии и умения работать в команде.



6. Работа с внутренними конфликтами.

Через рисунок или другие формы искусства дети могут проработать страхи, тревоги или сложные ситуации, которые их беспокоят.

Эмоциональная разгрузка. Подростки часто не могут выразить свои чувства словами, но через рисунок или другую художественную деятельность они могут выплеснуть негативные эмоции, снизить уровень тревожности и стресса.



Искусство как терапия: гармония творчества и психологии в Арт-студии «Облака»

Арт-терапия в образовании — не заменяет работу психолога, но становится мостиком для диалога и мягкой коррекции эмоционального состояния обучающихся.

На своих занятиях я стараюсь создать атмосферу доверия и поддержки. Творчество становится для детей способом выразить свои чувства и эмоции, а также способом найти внутренний баланс. На занятиях я использую элементы арт-терапии, чтобы помочь детям справиться с их проблемами.

Например:

- Предлагаю задания, которые позволяют детям выразить свои страхи и тревоги.
- Организую групповые работы, чтобы помочь детям научиться общаться и сотрудничать.
- Провожу индивидуальные беседы и анкетирование, чтобы лучше понять потребности каждого ребенка.
- Современные дети сталкиваются с множеством психологических проблем, которые требуют профессионального внимания, поэтому я провожу консультации с родителями детей, которые требуют внимания специалистов и даю рекомендацию для обращения к детским психологам.



Арт-терапевтические упражнения, используемые на занятиях изобразительным творчеством.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: Научить связывать цвет с эмоциями.

Описание: учащиеся рисуют хаотичные линии, выбирают цвет, соответствующий их текущему настроению, и создают абстрактную работу. Затем группа угадывает, какие эмоции переданы.

Психологический смысл: упражнение развивает эмоциональную грамотность и эмпатию.





Арт-терапевтическое упражнение «Стеклянное сердце»

Цель: развитие эмоционального интеллекта через визуализацию чувств, осознание и принятие своих эмоций, а также обучение их гармоничному выражению.

Описание: масляной пастелью дети рисуют пересекающиеся линии и сердце, как в витраже. Эти линии символизируют «границы» между разными чувствами, но также и их взаимосвязь. Дети заполняют получившиеся секции акварелью, выбирая цвета интуитивно, в соответствии с текущим настроением

Психологический смысл: Упражнение помогает детям визуализировать сложность и многогранность эмоций, развивает осознанность и способность к эмпатии.





Арт-терапевтическое упражнение «Дерево с птицами»

Цель: развитие навыков сотрудничества, эмоционального интеллекта и творческого самовыражения у школьников через коллективное создание художественной композиции.

Описание: учащиеся совместно рисуют большое дерево, где каждый из них создает свою птицу и часть дерева (ветку, листья,). Важно, чтобы все элементы сочетались между собой, сохраняя целостность работы.

Психологический смысл: Упражнение помогает детям осознать, что даже в коллективной работе можно оставаться собой, не конфликтуя с окружающими. Развитие эмоционального интеллекта проявляется в способности чувствовать настроение группы, выражать свои идеи без агрессии и находить радость в совместном творчестве.





Арт-терапевтическое упражнение «Комиксы»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, творческого самовыражения и навыков визуальной коммуникации у подростков через создание комиксов.

Описание: подростки придумывают и рисуют короткие комиксы, передавая историю через эмоции персонажей, динамику сюжета и графические приемы (цвет, линии, композицию).

Психологический смысл:

- развитие эмоционального интеллекта – подростки учатся осознавать и визуализировать эмоции, понимать их влияние на других;
- самовыражение – комикс позволяет безопасно проработать личные переживания через метафору;
- эмпатия – анализ чужих работ помогает лучше понимать чувства окружающих.
- креативное решение проблем – сюжет комикса может отражать реальные конфликты и находить нестандартные выходы.



Арт-терапевтическое упражнение «Страшно — не страшно»

Цель: упражнение направлено на работу со страхами и тревожностью у детей младшего школьного возраста. Через создание двух противоположных образов (страшного и радостного) дети учатся понимать, что многие страхи связаны с неизвестностью и темнотой, а при свете они могут оказаться не такими уж пугающими. Это упражнение помогает развить эмоциональную регуляцию, снизить тревожность и научить детей смотреть на ситуации с разных сторон.

Описание: дети рисуют два рисунка: один — страшный, а другой — радостный, один страшный и с ночным пейзажем, другой не страшный, то же дерево и тот же замок, но уже при свете солнца.

Психологический смысл: упражнение «Страшно — не страшно» помогает детям понять, что многие страхи преувеличены и связаны с недостатком информации или света. Через создание двух противоположных образов дети учатся видеть позитивные стороны даже в пугающих ситуациях и находить внутренние ресурсы для преодоления страхов.





Арт-терапевтическое упражнение «Замок»

Цель: развитие самовыражения, творческого мышления и эмоциональной рефлексии.

Описание: обучающиеся рисуют средневековый замок, который должен быть выполнен в цвете, отражающем их настроение или характер. На замке нужно изобразить гербовую символику (герб), которая будет отражать личные качества, интересы или мечты.

Психологический смысл: упражнение помогает подросткам выразить свои чувства, лучше понять себя и найти внутренние ресурсы для преодоления трудностей. Через образ замка подростки могут исследовать свои внутренние границы, мечты и страхи, а также увидеть свои сильные стороны и потенциал.





Арт-терапевтическое упражнение «Мой тотем»

Цель:

Упражнение направлено на развитие самоидентификации, самопознания и эмоциональной рефлексии у подростков. Через создание образа животного-тотема подростки могут выразить свои внутренние качества, страхи, мечты и сильные стороны, что способствует лучшему пониманию себя и своих эмоций.

Описание: учащиеся рисуют тотем — символическое животное, которое отражает внутреннюю сущность человека. Тотем может быть реальным или вымышленным, главное — чтобы он был похож на самого подростка, отражал его характер, мечты или страхи.

Психологический смысл: это упражнение помогает подросткам лучше понять себя, свои эмоции и внутренние конфликты. Через образ животного они могут выразить то, что трудно сказать словами, а также увидеть свои сильные стороны и ресурсы.





Арт-терапевтическое упражнение «Буква моего имени»

Цель: развитие самопознания, творческого самовыражения, повышение самооценки и эмоциональной рефлексии через визуализацию символики имени.

Описание: педагог предлагает участникам подумать о своём имени: что оно для них значит, нравится ли им, ассоциируется ли с какими-то образами или цветами. Каждый учащийся выбирает первую букву своего имени, рисуют эту букву крупно, заполняя всё пространство вокруг буквы ассоциациями, узорами, символами или сюжетами, которые отражают их характер, мечты или интересы.

Психологический смысл:

- это упражнение помогает в самопознании – через визуализацию имени ребёнок исследует свою идентичность;
- в эмоциональной разгрузке – творчество помогает выразить чувства, которые сложно описать словами;
- в развитии креативности.



Арт-терапевтическое упражнение «Несуществующее животное»

Цель: Развитие самопознания, эмоциональной разгрузки, творческого мышления и невербального выражения внутреннего состояния.

Описание: обучающиеся рисуют несуществующее животное — такое, которого нет в природе. Оно может сочетать части разных животных, растений или даже предметов.

Инструкция педагога: «Подумайте: как выглядит ваше животное? Где оно живет? Чем питается? Есть ли у него особые способности или черты характера? Не старайтесь рисовать "красиво" — важно, чтобы рисунок отражал ваши идеи и чувства».

Психологический смысл: упражнение помогает выявить скрытые эмоции и страхи через символизм (например, агрессия может проявляться в когтях, а тревога — в закрытых формах), снять напряжение через игровую форму.

В этом упражнении важно избегать оценочных комментариев: «Это страшновато», «Почему такое грустное?». Вместо этого нужно использовать поддерживающие фразы: «Интересная деталь!», «Видно, что ты вложил в него много идей»





Арт-терапевтическое упражнение «Театр теней»

Цель: развитие навыков коммуникации, сотрудничества, эмоционального интеллекта, творческого самовыражения, проработка внутренних переживаний через метафору теневых образов.

Описание: учащиеся рисуют и вырезают из черной бумаги персонажей собственной истории или сказки для теневого театра, они придумывают сюжет, где их персонажи взаимодействуют.

Психологический смысл:

- проекция внутренних переживаний через образы;
- работа со страхами и конфликтами в безопасной метафорической форме;
- развитие эмпатии и навыков коммуникации.





Использование в работе метафорических ассоциативных карт и психологических настольных игр

В завершении каждого учебного полугодия мы с воспитанниками устраиваем чаепития с играми, где помимо традиционных практикуем психологические настольные игры и игры с использованием метафорических ассоциативных карт. Метафорические ассоциативные карты (МАК) - это особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах проективных методик.

МАК – это инструмент психологической работы, который помогает детям и подросткам выражать свои эмоции, страхи, мечты и внутренние конфликты через образы и метафоры. В своей работе я использую такие МАК как: «Диксит», «Животные как метафора», «Котейка», «Пиктограммы». Игры: «Интуиичи», «Путь через болото».



Очень нравится подросткам настольная игра «Интуиичи». Это весёлая игра, которая развивает эмпатию, интуицию, позволяет лучше понять и узнать друг друга, игра сближает детей, укрепляет дружеские отношения и создает атмосферу теплого и доверительного общения.



Эти изменения свидетельствуют о том, что арт-терапия способствует не только эмоциональному благополучию учащихся, но и создаёт более комфортную и доверительную атмосферу в коллективе.

Наблюдения и результаты

После внедрения арт-терапевтических методик в учебный процесс были отмечены следующие положительные изменения:

- снижение уровня тревожности у учащихся;
- улучшение коммуникативных навыков и сплочённости в группе;
- повышение мотивации к самопознанию через творческую деятельность;
- укрепление межличностных отношений – дети стали более открытыми, начали чаще взаимодействовать друг с другом;
- раскрепощение и снижение застенчивости – обучающиеся стали увереннее выражать себя, уменьшилась замкнутость;
- рост посещаемости занятий и активности при выполнении творческих заданий;
- учащиеся ярче и глубже стали передавать свои переживания в творчестве, благодаря чему их работы обрели особую выразительность и смысловую насыщенность.

Заключение



Использование элементов арт-терапии на занятиях изобразительным творчеством является актуальным и эффективным методом, который способствует не только творческому развитию, но и эмоциональному благополучию учащихся.

Как педагог, я вижу свою миссию не только в развитии художественных навыков, но и в создании безопасной творческой среды, где каждый ребенок может:

- эмоционально разгрузиться после напряженного школьного дня;
- научиться конструктивно выражать свои чувства;
- обрести уверенность через творческую самореализацию;
- восстановить душевное равновесие в процессе созидания.

Таким образом, интеграция арт-терапевтических подходов в дополнительные занятия становится не просто актуальной методикой, а настоящей необходимостью, отвечающей на вызовы нашего времени. Это тот самый мягкий, естественный и при этом эффективный способ поддержать психическое здоровье поколения, растущего в сложных условиях современной реальности.

Презентация:

«Использование элементов арт-терапии в дополнительном образовании на уроках изобразительного искусства для подростков 10-13 лет»

Введение

Современное образование все чаще обращается к методам, которые не только развивают интеллектуальные способности учащихся, но и способствуют их эмоциональному и психологическому благополучию. Одним из таких методов является арт-терапия, которая успешно применяется как в школьном обучении, так и в дополнительном образовании. Этот метод особенно важен для младших школьников и подростков, переживающих сложный период физического и эмоционального становления. Для них арт-терапия служит не только средством творческого роста, но и способом самопознания, снятия напряжения и преодоления внутренних противоречий. В данной презентации рассматривается актуальность использования элементов арт-терапии на занятиях изобразительного искусства для детей младшего и старшего школьного возраста, а также приводятся примеры практических заданий.

Актуальность

Современные дети живут в условиях, которые значительно отличаются от тех, в которых росли их родители. Увеличение объема информации, высокая скорость и ритм жизни, постоянное воздействие цифровых технологий, дефицит живого общения — все это создает дополнительную нагрузку на психику детей.

Дети школьного возраста и подростки находятся в группе особого риска, поскольку их психика ещё находится в процессе формирования. Традиционные методы обучения далеко не всегда учитывают эти аспекты, что может привести детей к стрессам и эмоциональным перегрузкам.

Работая с детьми и подростками в сфере дополнительного образования, я часто замечаю, что многие из них испытывают психологические сложности. Перечислю основные психологические проблемы детей, с которыми приходится сталкиваться.

1. Тревожность и стресс

Очень многие современные дети испытывают тревожность и страхи: боязнь неудач, негативных оценок, конфликтов с учителями или сверстниками в школе, страх перед контрольными, ВПР, ЕГЭ, боязнь публичных выступлений, переживания из-за конфликтов в семье.

2. Чрезмерная нагрузка

Периодически дети приходят на занятия с заметной усталостью. Это не удивительно: сегодняшний ритм жизни диктует невероятную скорость, а школа предъявляет всё более высокие требования, насыщая учебные дни огромным объемом информации. Дети ежедневно сталкиваются с плотным графиком, обилием домашних заданий, дополнительными занятиями в кружках и большим потоком новых знаний, которые нужно усвоить.

Дети, посещающие студию часто жалуются на сильную загруженность, на усталость, на головные боли и нарушения сна (бессонница). Такие реакции организма могут быть и показателями психосоматических реакций на фоне стресса. Эти жалобы — не просто капризы, а сигнал о том, что психика ребенка перегружена.

3. Низкая самооценка и неуверенность в себе

Подростки часто сравнивают себя с другими сверстниками, особенно в социальных сетях, что может привести к заниженной самооценке. Они чувствуют себя недостаточно умными, красивыми или успешными.

Подростки часто испытывают неуверенность в себе, комплексы, зависимость от мнения сверстников.

Такие обучающиеся избегают социальных контактов, отказываются от участия в различных мероприятиях, очень самокритичны.

4. Проблемы в общении и одиночество

Некоторые обучающиеся очень застенчивы и испытывают социальную неуверенность, сложность в установлении и поддержании дружеских отношений, у них могут возникать конфликты с одноклассниками или одноклассниками, у них могут отсутствовать близкие друзья. Они замкнуты, чувствуют себя изолированными, непонятыми или отвергнутыми, избегают общения со сверстниками.

Такие дети могут страдать от одиночества.

5. Буллинг (травля)

К сожалению, даже в творческой атмосфере кружков и студий, где царят вдохновение и дружеское общение, иногда проявляется грустная тенденция современности – травля среди детей. Это явление, встречающееся в различных учебных заведениях, не обходит стороной и пространство дополнительного образования.

6. Конфликты с родителями

Обучающиеся нередко делятся переживаниями по поводу непонимания со стороны родителей, которое выражается в чрезмерном контроле учебы, давлении, завышенных ожиданиях и сравнении с другими, более успешными детьми, в холодности родителей. Современные родители чрезмерно настроены на успех, требуя высоких результатов, забывая о других общечеловеческих ценностях. Это приводит к падению самооценки, что негативно сказывается на психологическом состоянии и развитии ребенка.

7. Зависимость от гаджетов и социальных сетей

Подростки проводят много времени в интернете, что негативно сказывается на их учебе, общении и эмоциональном состоянии. Игры и социальные сети часто приводят к зависимости и снижают интерес детей к реальной жизни.

8. Проблемы с идентичностью

Обучающиеся подросткового возраста находятся в периоде поиска себя. Многие испытывают трудности в понимании своих интересов, ценностей и места в обществе, они экспериментируют с образом, попадают под влияние различных субкультур. Их переживания связаны с гендерными вопросами, поиском своего круга общения.

9. Девиантное поведение

Некоторые обучающиеся, находятся под влиянием неблагоприятной социальной среды и

демонстрируют отклоняющееся поведение.

Для таких детей и подростков характерны:

- эмоциональная неустойчивость – трудности в управлении гневом, обидчивость, вспыльчивость;
- низкая стрессоустойчивость – острая реакция на замечания, склонность к конфликтам;
- импульсивность – необдуманные поступки без учета последствий.

О чем говорят рисунки

Проводя занятия по изобразительному творчеству, я часто наблюдаю, как дети проявляют свои эмоции через рисунки, коллажи и другие формы художественной деятельности. Это позволяет мне лучше понять их внутренний мир и вовремя заметить тревожные сигналы.

1. Дети с симптомами тревожных расстройств

На занятия приходят дети и подростки, которые испытывают постоянную тревогу. Они могут бояться сделать ошибку, бояться критики или просто не уверены в своих силах. Такие дети часто рисуют темные или хаотичные образы, что отражает их внутреннее состояние.

2. Трудности в общении

Многие подростки испытывают проблемы в общении со сверстниками. Они могут быть замкнутыми, стеснительными или, наоборот, агрессивными. Такие дети часто рисуют себя в одиночестве или изображают конфликтные ситуации.

3. Агрессия и страхи

Некоторые дети проявляют повышенную агрессию, которая может быть связана с внутренними страхами или переживаниями. Они могут рисовать сцены насилия или выражать свои эмоции через резкие, яркие цвета.

4. Страхи смерти и экзистенциальные переживания

Подростки часто задумываются о смысле жизни и смерти. Некоторые выражают эти мысли в своих работах, что может быть признаком глубоких переживаний.

5. Одиночество и непонятость

Некоторые обучающиеся чувствуют себя одинокими и непонятыми. Они могут выражать это через свои работы, изображая себя в изоляции или рисуя мечты о дружбе и принятии.

Рисунок — это язык подсознания, а не диагноз. Задача педагога — не анализировать, как психолог, а заметить сигналы и создать условия для эмоциональной разгрузки.

Арт-терапия: что это и как она помогает детям школьного возраста на занятиях изобразительным искусством

Арт-терапия — это метод психологической работы, который использует творчество и искусство для выражения эмоций, мыслей и переживаний. Она помогает человеку лучше понять себя, справиться с внутренними конфликтами, снизить уровень стресса и развить эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект: почему это важно?

Эмоциональный интеллект включает в себя способность осознавать свои эмоции, управлять ими,

понимать чувства других и выстраивать гармоничные отношения. Исследования показывают, что дети с развитым эмоциональным интеллектом:

- лучше адаптируются в коллективе,
- умеют конструктивно решать конфликты,
- обладают более высокой мотивацией к обучению,
- у них развивается эмпатия и креативное мышление;

Занятия изобразительным искусством, дополненные арт-терапевтическими методами, могут стать мощным инструментом развития эмоционального интеллекта у детей и подростков. В условиях возрастающей психоэмоциональной нагрузки на учащихся развитый эмоциональный интеллект— это не просто полезный навык, а необходимость, залог их успешной социализации и психического благополучия.

Польза арт-терапии для детей школьного возраста и подростков

1. Эмоциональное выражение.

Младшие школьники, только вступая в новый этап жизни, сталкиваются со страхом неудачи, трудностями адаптации к учебному процессу и новому коллективу. Они еще не умеют выражать свои переживания словами, а внутреннее напряжение часто проявляется в замкнутости, гиперактивности или агрессии.

Дети не всегда могут словами описать свои чувства. Рисование, лепка или создание коллажей помогают им выразить эмоции, которые сложно передать вербально.

2. Снижение стресса и тревожности.

Творческий процесс успокаивает, помогает отвлечься от школьных нагрузок и переживаний, связанных с учебой или общением.

3. Раскрытие творческого потенциала.

Арт-терапия позволяет обучающимся экспериментировать, находить новые способы самовыражения и развивать креативное мышление, что полезно не только для искусства, но и для решения повседневных задач.

4. Развитие самосознания и улучшение самооценки.

Создание художественных работ помогает детям почувствовать свою значимость, увидеть результат своих усилий и поверить в свои способности. Творчество помогает подросткам лучше понять себя, свои желания и страхи, что способствует формированию здоровой самооценки.

5. Развитие коммуникативных навыков

В групповых занятиях дети учатся делиться своими идеями, обсуждать работы и поддерживать друг друга. Групповые арт-терапевтические задания способствуют развитию эмпатии и умения работать в команде.

6. Работа с внутренними конфликтами.

Через рисунок или другие формы искусства дети могут проработать страхи, тревоги или сложные ситуации, которые их беспокоят.

Эмоциональная разгрузка. Подростки часто не могут выразить свои чувства словами, но через рисунок или другую художественную деятельность они могут выплеснуть негативные эмоции, снизить уровень тревожности и стресса.

Искусство как терапия: гармония творчества и психологии в Арт-студии «Облака»

Арт-терапия в образовании — не заменяет работу психолога, но становится мостиком для диалога и мягкой коррекции эмоционального состояния обучающихся.

На своих занятиях я стараюсь создать атмосферу доверия и поддержки. Творчество становится для детей способом выразить свои чувства и эмоции, а также способом найти внутренний баланс. На занятиях я использую элементы арт-терапии, чтобы помочь детям справиться с их проблемами.

Например:

- Предлагаю задания, которые позволяют детям выразить свои страхи и тревоги.
- Организую групповые работы, чтобы помочь детям научиться общаться и сотрудничать.
- Провожу индивидуальные беседы и анкетирование, чтобы лучше понять потребности каждого ребенка.
- Современные дети сталкиваются с множеством психологических проблем, которые требуют профессионального внимания, поэтому я провожу консультации с родителями детей, которые требуют внимания специалистов и даю рекомендацию для обращения к детским психологам.

- **Арт-терапевтические упражнения, используемые на занятиях изобразительным творчеством.**

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: Научить связывать цвет с эмоциями.

Описание: учащиеся рисуют хаотичные линии выбирают цвет, соответствующий их текущему настроению, и создают абстрактную работу. Затем группа угадывает, какие эмоции переданы.

Психологический смысл: упражнение развивает эмоциональную грамотность и эмпатию.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Стеклянное сердце»**

Цель: развитие эмоционального интеллекта через визуализацию чувств, осознание и принятие своих эмоций, а также обучение их гармоничному выражению.

Описание: масляной пастелью дети рисуют пересекающиеся линии и сердце, как в витраже. Эти линии символизируют «границы» между разными чувствами, но также и их взаимосвязь. Дети заполняют получившиеся секции акварелью, выбирая цвета интуитивно, в соответствии с текущим настроением

Психологический смысл: Упражнение помогает детям визуализировать сложность и многогранность эмоций, развивает осознанность и способность к эмпатии.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Дерево с птицами»**

Цель: развитие навыков сотрудничества, эмоционального интеллекта и творческого самовыражения у школьников через коллективное создание художественной композиции.

Описание: учащиеся совместно рисуют большое дерево, где каждый из них создает свою птицу и часть дерева (ветку, листья,). Важно, чтобы все элементы сочетались между собой, сохраняя целостность работы.

Психологический смысл: Упражнение помогает детям осознать, что даже в коллективной работе можно оставаться собой, не конфликтуя с окружающими. Развитие эмоционального

интеллекта проявляется в способности чувствовать настроение группы, выражать свои идеи без агрессии и находить радость в совместном творчестве.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Комиксы»**

Цель: развитие эмоционального интеллекта, творческого самовыражения и навыков визуальной коммуникации у подростков через создание комиксов.

Описание: подростки придумывают и рисуют короткие комиксы, передавая историю через эмоции персонажей, динамику сюжета и графические приемы (цвет, линии, композицию).

Психологический смысл:

- развитие эмоционального интеллекта – подростки учатся осознавать и визуализировать эмоции, понимать их влияние на других;
- самовыражение – комикс позволяет безопасно проработать личные переживания через метафору;
- эмпатия – анализ чужих работ помогает лучше понимать чувства окружающих.
- креативное решение проблем – сюжет комикса может отражать реальные конфликты и находить нестандартные выходы.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Страшно — не страшно»**

Цель: упражнение направлено на работу со страхами и тревожностью у детей младшего школьного возраста. Через создание двух противоположных образов (страшного и радостного) дети учатся понимать, что многие страхи связаны с неизвестностью и темнотой, а при свете они могут оказаться не такими уж пугающими. Это упражнение помогает развить эмоциональную регуляцию, снизить тревожность и научить детей смотреть на ситуации с разных сторон.

Описание: дети рисуют два рисунка: один — страшный, а другой — радостный, один страшный и с ночным пейзажем, другой не страшный, то же дерево и тот же замок, но уже при свете солнца.

Психологический смысл: упражнение «Страшно — не страшно» помогает детям понять, что многие страхи преувеличены и связаны с недостатком информации или света. Через создание двух противоположных образов дети учатся видеть позитивные стороны даже в пугающих ситуациях и находить внутренние ресурсы для преодоления страхов.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Замок»**

Цель: развитие самовыражения, творческого мышления и эмоциональной рефлексии.

Описание: обучающиеся рисуют средневековый замок, который должен быть выполнен в цвете, отражающем их настроение или характер. На замке нужно изобразить гербовую символику (герб), которая будет отражать личные качества, интересы или мечты.

Психологический смысл: упражнение помогает подросткам выразить свои чувства, лучше понять себя и найти внутренние ресурсы для преодоления трудностей. Через образ замка подростки могут исследовать свои внутренние границы, мечты и страхи, а также увидеть свои сильные стороны и потенциал.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Мой тотем»**

Цель:

Упражнение направлено на развитие самоидентификации, самопознания и эмоциональной рефлексии у подростков. Через создание образа животного-тотема подростки могут выразить свои внутренние качества, страхи, мечты и сильные стороны, что способствует лучшему пониманию себя и своих эмоций.

Описание: учащиеся рисуют тотем — символическое животное, которое отражает внутреннюю сущность человека. Тотем может быть реальным или вымышленным, главное — чтобы он был похож на самого подростка, отражал его характер, мечты или страхи.

Психологический смысл: это упражнение помогает подросткам лучше понять себя, свои эмоции и внутренние конфликты. Через образ животного они могут выразить то, что трудно сказать словами, а также увидеть свои сильные стороны и ресурсы.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Буква моего имени»**

Цель: развитие самопознания, творческого самовыражения, повышение самооценки и эмоциональной рефлексии через визуализацию символики имени.

Описание: педагог предлагает участникам подумать о своём имени: что оно для них значит, нравится ли им, ассоциируется ли с какими-то образами или цветами. Каждый учащийся выбирает первую букву своего имени, рисуют эту букву крупно, заполняя всё пространство вокруг буквы ассоциациями, узорами, символами или сюжетами, которые отражают их характер, мечты или интересы.

Психологический смысл:

- это упражнение помогает в самопознании – через визуализацию имени ребёнок исследует свою идентичность;
- в эмоциональной разгрузке – творчество помогает выразить чувства, которые сложно описать словами;
- в развитии креативности.

- **Арт-терапевтическое упражнение «Несуществующее животное»**

Цель: Развитие самопознания, эмоциональной разгрузки, творческого мышления и невербального выражения внутреннего состояния.

Описание: обучающиеся рисуют несуществующее животное — такое, которого нет в природе. Оно может сочетать части разных животных, растений или даже предметов.

Инструкция педагога: «Подумайте: как выглядит ваше животное? Где оно живет? Чем питается? Есть ли у него особые способности или черты характера? Не старайтесь рисовать "красиво" — важно, чтобы рисунок отражал ваши идеи и чувства».

Психологический смысл: упражнение помогает выявить скрытые эмоции и страхи через символизм (например, агрессия может проявляться в когтях, а тревога — в закрытых формах), снять напряжение через игровую форму.

В этом упражнении важно избегать оценочных комментариев: «Это страшновато», «Почему такое грустное?». Вместо этого нужно использовать поддерживающие фразы: «Интересная деталь!», «Видно, что ты вложил в него много идей»

- **Арт-терапевтическое упражнение «Театр теней»**

Цель: развитие навыков коммуникации, сотрудничества, эмоционального интеллекта, творческого самовыражения, проработка внутренних переживаний через метафору теневых образов.

Описание: учащиеся рисуют и вырезают из черной бумаги персонажей собственной истории или сказки для теневого театра, они придумывают сюжет, где их персонажи взаимодействуют.

Психологический смысл:

- проекция внутренних переживаний через образы;
- работа со страхами и конфликтами в безопасной метафорической форме;
- развитие эмпатии и навыков коммуникации.

Использование в работе метафорических ассоциативных карт и психологических настольных игр

В завершении каждого учебного полугодия мы с воспитанниками устраиваем чаепития с играми, где помимо традиционных практикуем психологические настольные игры и игры с

использованием метафорических ассоциативных карт. Метафорические ассоциативные карты (МАК) - это особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах проективных методик. МАК – это инструмент психологической работы, который помогает детям и подросткам выражать свои эмоции, страхи, мечты и внутренние конфликты через образы и метафоры. В своей работе я использую такие МАК как: «Диксит», «Животные как метафора», «Котейка», «Пиктограммы». Игры: «Интуичи», «Путь через болото».

Очень нравится подросткам настольная игра «Интуичи». Это весёлая игра, которая развивает эмпатию, интуицию, позволяет лучше понять и узнать друг друга, игра сближает детей, укрепляет дружеские отношения и создает атмосферу теплого и доверительного общения.

Наблюдения и результаты

После внедрения арт-терапевтических методик в учебный процесс были отмечены следующие положительные изменения:

- снижение уровня тревожности у учащихся;
- улучшение коммуникативных навыков и сплочённости в группе;
- повышение мотивации к самопознанию через творческую деятельность;
- укрепление межличностных отношений – дети стали более открытыми, начали чаще взаимодействовать друг с другом;
- раскрепощение и снижение застенчивости – обучающиеся стали увереннее выражать себя, уменьшилась замкнутость;
- рост посещаемости занятий и активности при выполнении творческих заданий;
- учащиеся ярче и глубже стали передавать свои переживания в творчестве, благодаря чему их работы обрели особую выразительность и смысловую насыщенность.

Эти изменения свидетельствуют о том, что арт-терапия способствует не только эмоциональному благополучию учащихся, но и создаёт более комфортную и доверительную атмосферу в коллективе.

Заключение

Как педагог, я вижу свою миссию не только в развитии художественных навыков, но и в создании безопасной творческой среды, где каждый ребенок может:

- эмоционально разгрузиться после напряженного школьного дня;
- научиться конструктивно выражать свои чувства;
- обрести уверенность через творческую самореализацию;
- восстановить душевное равновесие в процессе созидания.

Использование элементов арт-терапии на занятиях изобразительным творчеством является актуальным и эффективным методом, который способствует не только творческому развитию, но и эмоциональному благополучию учащихся. Предложенные задания могут быть легко интегрированы в программу дополнительного образования по изобразительному творчеству и помогут создать комфортную и поддерживающую атмосферу на занятиях.