**Арт - терапия (изотерапия) в работе школьного психолога**

Основой развития каждого человека является двигательная активность. Когда мы говорим о крупной моторике, мы имеем в виду ту часть двигательного развития, которая обеспечивает стабилизацию и перемещение тела в пространстве.

Совершение точных движений мелкими мышцами рук, умение координировать движения – это навыки мелкой моторики, составляющие основу деятельности человека.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи, мышления ребенка, уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Поэтому начинать развивать мелкую моторику малышей  важно как можно раньше.

В своей работе активно использую различные  упражнения и игры для развития мелкой моторики рук, одним из которых является арттерапия, рисование.

Под рисованием понимает творческий акт, который является формой помощи в самоопределение, самоощущении себя в окружающем мире. Рисование помогает детям выражать эмоции, чувства, внутренние конфликты, переживания, помогает мечтать и внутренне раскрепощаться.

Для общей психокоррекции рекомендуют арттеррапию, т.к. рисование способствует укреплению и развитию чувственно-двигательной координации. Оно требует включения ряда функций организма человека. Именно по ряду этих причин, рисование часто рекомендуют в использование для снятия напряжении и общего развития организма или отдельных психических и физических функций у детей.

Рисование может выступать в виде метода для коррекции и профилактики.

Изотерапия – это метод, помогающий человеку высвободить наружу имеющийся творческий потенциал, найти запасные способы решения проблем, освободить внутреннюю энергию.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, рисованием, применяется в наше время и для формирования положительных взаимоотношений, а также психологической коррекции детей и подростков с трудностями в обучении, социальной адаптации.

Восстановить некое внутреннее равновесие,  сорвать с себя «оковы проблем», корректировать девиантное поведение помогает рисование, которое в ряде случае выполняет психотерапевтическую функцию.

Изотерапевтическая работа играет немаловажную роль и носит  профилактический и развивающий характер в случае наличия у ребенка легких эмоциональных и поведенческих расстройств, или определенных проблем психологического порядка. Ребенок использует изодеятельность как некий способ для осмысления окружающей действительности и своих взаимоотношений с нею. Часто по рисунку составляется психологический портрет.

Цели изотерапии:

1. Выпустить накопившуюся агрессию социально полезным способом.

2. Настроиться на позитивный лад, проанализировать свои чувства, эмоции. Часто невербально легче выразить то, что больше всего нас беспокоит.

3. Развитие самоконтроля и рефлексии.

4. Налаживание отношений между детьми. Сопряженная  художественная деятельность помогает в развитии эмпатии.

5. Изотерапия естественным и первоначальным образом развивает художественно-эстетический вкус и способности. Если у ребенка получается работа, он будет удовлетворен, это вызовет положительные эмоции.

Задания подбираю,  придерживаясь некоторых правил:

- С учетом постепенно возрастающей сложности.

- Учитываю индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение.

- Работу провожу регулярно, систематически.

- Соблюдаю временной регламент, чтобы не вызвать переутомления ребенка.

- Повышаю у детей интерес к упражнениям и заданиям, превратив их в занимательную игру.

- Забочусь о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, тогда

подкрепляется его интерес к занятиям.

Изотерапия проводится в группе, в парах и индивидуально. Рисование помогает выявить основные проблемы детей, негативные условия, влияющие на ребенка. При корректировке и регулировании тем рисования возникает возможность выявить стороны, которые тревожат ребенка.

Для эффективных результатов в изотеррапии важно знать, и умело применять различные техники.

Например, **пальцевая живопись** (здесь рисунок создается при помощи пальцев) – дает положительный результат во многих отношениях – снимает страх перед ошибкой, снимает напряжение (мазки создаются фалангами пальцев, испачканных в краске). Пальцевая живопись также включает в себя пластилинографию (рисование пластилином).

Самой главной целью такого рисования выступает то, что оно предоставляет возможность выразить негатив на краске и пластилине и не вспоминать о нем, например, в общении с другими детьми.

**Рисование ладошками** - это вид изобразительного искусства раскрепощает малыша, дает творческую смелость, разнообразные тактильные ощущения, развивается фантазия, воображение, интерес к самостоятельной деятельности, формируется художественно-творческое мышление.

**Граттаж** - это способ выделения рисунка путем процарапывания пером или острым инструментом бумаги или картона, залитых тушью. Слово «Граттаж» произошло от французского gratter -  скрести, царапать, поэтому другое название техники - техника царапанья.
 Данный вид арт-терапевтической техники – это маленькая игра. Ее использование позволяет детям: чувствовать себя раскованнее, смелее, непосредственнее, отслеживать свои чувства, эмоции, развивает воображение, дает полную свободу для самовыражения. Развивает мелкую моторику руки, зрительно-моторную координацию, творческие способности. Совершенствует умение использовать графические средства выразительности: линию, штрих, контраст для передачи своих впечатлений, эмоций. Воспитывает интерес к нетрадиционному рисованию. Стимулирует активность, инициативность в придумывании содержания изображения.

**Коллаж** происходит от французского collage – наклеивание. Суть техники в том, что клиенту (или группе) предлагается на бумажную или текстильную основу наклеить картинки, фотографии, различные детали из газет, журналов, плакатов, объединяя их определенной темой. Коллаж можно дорисовывать или дополнять различными надписями. Применение этой техники в тренингах  способствует быстрому сплочению группы, позволяет создать атмосферу доверия и интереса к самопознанию. Разнообразит арсенал используемых методов  для тренера, так как позволяет специалисту создавать свои авторские задания под конкретный тренинг или тему.

**Кляксография с трубочкой** - формирует умение передавать силуэты, помогает научиться, более профессионально работать с кистью и красками. Сложно найти лучшее занятие для развития фантазии и творчества. Помимо этого, в человеке, занимающемся кляксографией, воспитываются такие качества как сопереживание и эстетическое восприятие созданных изображений.

**Песочное рисование** – удивительное рисование на песке. Дети создают неповторимые шедевры только своими руками и песком. Удивительным образом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес, море и пр. В отличие от рисования на бумаге, тут не нужна резинка или резерв чистой бумаги на случай необходимости исправления ошибок. Достаточно всего лишь разровнять песок – и можно начинать. Песочная анимация как нельзя, кстати, подойдет гиперактивным детям. Занимаясь данным видом творчества, ребенок с пользой тратить лишнюю энергию и успокаивается. В рисовании песком участвуют обе руки, поэтому оба полушария мозга работают. Занятия песочной анимацией развивают сенсорные ощущения. Упражнения благоприятно влияют на эмоциональное состояние ребенка.

**Рисование на стекле -** в отличие от рисования на бумаге стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Сам процесс захватывает, поскольку используемые изобразительные средства скользят мягко, не впитываются в поверхность, их можно размазывать кистью,  пальцами, ладошками, кусочками поролона.