

МОУ «Коношская средняя общеобразовательная школа»



Артпедагогика-лекарство от стресса

**Изобразительное искусство
(Любой УМК, для детей 7-11 лет)**

Козицина Светлана Вячеславовна, учитель начальных классов

п.Коноша, Архангельская область, 2011

Артпедагогика – лекарство от стресса

Психическое здоровье детей, обучающихся в общеобразовательных школах, вызывает сегодня у медиков и педагогов серьезную тревогу:

- нарастает количество неврозов;
- отмечается потеря интереса к учебе и общественной жизни;
- часты проявления общей апатии или, напротив, повышенной раздражительности и агрессивности;
- сильна тяга к табакокурению, алкоголю и наркотикам.

Все это побуждает искать новые психолого-педагогические средства предупреждения подобных негативных проявлений.

Одним из таких средств является **артпедагогика** – вовлечение учащихся в различные виды деятельности (рисование, лепку, слушание музыки, танец, движение и речь).

Сущность артпедагогики заключается:

- **во-первых**, в ее **воспитательной функции**, она воздействует на нравственно-этические, эстетические, коммуникативно-рефлексивные основы личности и способствует социокультурной адаптации с помощью искусства;
- **во-вторых**, артпедагогика реализует еще и **психотерапевтическую функцию**, помогая детям справляться со своими психологическими проблемами, восстанавливать эмоциональное равновесие, переключаться с отрицательных переживаний на положительно окрашенные чувства и мысли.

ИГРЫ С БУМАГОЙ И КРАСКАМИ

Игры-упражнения с изобразительными материалами снижают эмоциональную напряженность детей, помогают им осознавать свои чувства, переживания, учат управлять ими.

1.Рисунок на асфальте.

Дать ребенку цветные мелки и предложить нарисовать все, что ему хочется.

2.Наскальная живопись.

На специально отведенной стене, например в рекреации, крепится большой лист бумаги, где дети рисуют все, что хотят и чем хотят (цветными мелками, фломастерами и т.д.).

3.Рисунок на стекле.

Кусок стекла размером с альбомный лист аккуратно оклеить липкой лентой (чтобы не пораниться) или вставить в деревянную рамку. Рисовать на стекле можно красками, фломастерами, мелками все, что захочется. С обратной стороны листа можно подкладывать разноцветные листы бумаги (фон), из-за чего эмоциональное восприятие рисунка будет меняться.

4.Восковой рисунок.

Лист бумаги натирается свечой. Затем раскрашивается красками или мелками.

5.Пластилиновая живопись.

Педагог, нарисовав предварительно контурное изображение предмета, предлагает ребенку размазать немного пластилина на поверхности картона, не выходя за контур. Можно использовать несколько цветов, накладывая их друг на друга, чтобы придать объемность. Излишки пластилина убираются.

6.Отпечатки.

Использовать предметы с рельефной поверхностью, найденные на природе (камешки, шишки). Создать из отпечатков целостную композицию или образ.

7.Изображение своего настроения.

Педагог предлагает ребенку выбрать по желанию цвет краски и на белом листе бумаги нарисовать цветные линии, пятна, круги, узоры, выражающие его настроение в данный момент.

8.Победа над страхом.

Ребенку предлагают нарисовать то, чего он больше всего боится, а затем его рисунок обсуждается. После этого ребенку дают ножницы и предлагают разрезать (или порвать) свой «страх».

9.Кляксы.

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какого им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить его вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и рассказать, на кого или на что похожа полученная «клякса».

10.Рисование спиралеобразными линиями.

Педагог делает контурный набросок предметов, а ребенок рисует по нему фломастером или ручкой спиралеобразными линиями.

11. Рисование по точкам.

Педагог заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку предлагают соединить точки линией. Получившийся контур дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

12.Рисование в воздухе.

Педагог рисует в воздухе какую-либо фигуру, изображающую простой предмет. Затем просит ребенка повторить изображение сначала в воздухе, а потом на бумаге.

13.Озорные рисунки.

Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго – отгадать «нарисованное». Затем происходит смена ролей.

14.Графическая музыка.

Ребенку предлагают под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и др.).

15.Пальцевая живопись.

Педагог предлагает детям нарисовать предмет, накладывая цветные пятна (гуашь) пальчиком или используя палочки. Можно нарисовать не весь предмет, а только его контур.

16.Танцующие руки.

Большой лист оберточной бумаги (или старые обои) раскладываются на полу. Детям предлагают в каждую руку взять по цветному мелку любого цвета, затем лечь спиной на бумагу. Включается веселая музыка. Дети одновременно двумя руками рисуют по бумаге, двигая руками в такт музыке. Затем рисунки обсуждаются.

17. Волшебный салют.

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, кисти. Манипулируя любым образом кистью, брызгать краску на лист бумаги, устраивая «волшебный салют».

18. Крупный масштаб.

Создать изображение, используя малярные кисти, губки, ноги, руки (отпечатки стоп, кистей). Необходимо иметь под рукой ведро с водой, чтобы вымыть руки, ноги, и полотенце.

19. Работа с глиной (сжимание, разглаживание, формообразование, затем сплющивание).

20. Работа с бумагой (коллаж).

Необходимо вырезать из журналов картины, иллюстрирующие те или иные позитивно окрашенные события, участниками которых были дети (каникулы, праздник); при этом желательно вспомнить и описать детали этих событий.

При использовании этих приемов в работе с младшими школьниками необходимо учитывать, что каждый изобразительный материал имеет определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к определенным видам активности. Подбирая изобразительные материалы в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями ребенка, можно в какой-то мере управлять его активностью.

Например, в работе с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать такие материалы, как краска, глина, пластилин... Эти материалы стимулируют неструктурированную, ненаправленную активность ребенка (разбрасывание, разбрызгивание, размазывание и пр.), которая легко может перейти в агрессивное поведение. Более уместно предложить таким детям листы бумаги среднего размера, карандаши, фломастеры, т.е. изобразительные средства, требующие от них организации и структурирования своей деятельности, тонкой сенсомоторной координации и контроля над выполнением действия, и соответствующие задания, например «Рисование по точкам».

Напротив, детям, эмоционально «зажатым», с высокой тревожностью более полезны материалы, требующие широких, свободных движений, включающих все тело, а не только область кисти и пальцев. Таким детям следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные на стенах, глину и пластилин, рисование мелом. Наибольший эффект для ослабления эмоциональной напряженности и тревожности имеют задания «Рисование пальцами», «Волшебные пятна».

МУЗЫКА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Музыка снижает эмоциональное напряжение у детей и устраняет страхи. Благодаря своим специфическим особенностям (темпу, ритму, интонации),

музыка влияет на физиологические процессы организма (пульс, дыхание, мышечный тонус), проникает в глубинные слои личности (подсознание). Музыка способна устанавливать общее настроение: быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают.

Детям можно предложить прослушать специально подобранные музыкальные произведения, обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, возникающие у них в ходе прослушивания, а затем в соответствии с ними создать образы-впечатления (рисунки, поделки из глины, пластилина). Такой прием помогает ребенку раскрепоститься, «услышать» себя, свою внутреннюю гармонию; «самовыразиться»; снять стрессы.

Музыка может использоваться для создания хорошего настроения. С этой целью во время занятий может тихо звучать музыкальное произведение, близкое по теме тому, что изображают дети, или просто хорошая, спокойная музыка.

Звуки и чувства взаимосвязаны. Поэтому можно использовать музыку для обучения детей распознаванию эмоций. С этой целью детям выдаются карточки с изображением детского лица с различной мимикой – радости, гнева, грусти, удивления, внимания, задумчивости (карты настроения). Прослушав музыкальную пьесу, дети должны поднять одну из карт, соответствующую настроению музыки. В последующем дети учатся словесно описывать чувства, которые у них вызывают музыкальные произведения, и соотносить их с «картами настроения». Для характеристики музыкальных образов, своих чувств дети пользуются двумя наборами полярных определений: веселый – грустный, бодрый – усталый, довольный – сердитый, спокойный – взволнованный, смелый – трусливый, медленный – быстрый, праздничное – будничное, теплое – холодное, ясное – мрачное, красивая – некрасивая. Этот прием помогает детям понимать свое эмоциональное состояние.

ТАНЕЦ ТЕЛА

Известно, какое негативное влияние на физическое и психическое самочувствие детей оказывает ограничение двигательной активности. Школьные правила заставляют ребенка сдерживать себя, и он стремится к поведению, которое от него ожидают окружающие. Ребенок начинает напрягать свои мышцы, чтобы сдерживать слезы или гнев; возникают психологические «зажимы» на теле. Таким образом, ребенок постепенно лишается первоначальной органической связи со своим телом. Необходимо помочь ему вновь обрести полноценное ощущение своего тела. С этой целью используется прием спонтанной двигательной активности.

Этот прием основан на взаимосвязи движений человеческого тела и эмоций. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как физическое, так и душевное, и, соответственно, меняется характер наших движений. Спонтанные движения свободной формы (под разную музыку) позволяют снять контроль сознания над собственным телом; способствуют

высвобождению скрытых, подавляемых ребенком чувств (агрессии, страхов); улучшают физическое и душевное самочувствие, расширяют самосознание.

«Сочини свой танец».

Ведущий встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец; далее игра продолжается по кругу.

«Подари движение».

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-либо однотипные движения в течение 15–20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и так продолжается по кругу.

«Танец пяти движений» (Габриэла Рот).

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа – 1 минута.

«Течение воды»

– плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. «Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

«Сломанная кукла»

– неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).

«Полет бабочек»

– лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

«Покой»

– спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.

«Свободный танец».

Детям предлагается под музыку (ритм, громкость которой периодически меняются) с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу.

«Джаз тела» (Габриэла Рот).

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее – движения рук в локтях, потом – в кистях. Следующие движения – бедрами, затем – коленями, далее – ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

«Танец огня».

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки. Они свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром.

«Зеркальный танец».

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары – зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются местами.

«Лес».

Ведущий рассказывает детям: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде под музыку мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует на: тихий, нежный ветерок; сильный холодный ветер; ураган; мелкий грибной дождик; ливень; очень жаркий день; ласковое солнце; ночь; град; заморозки?».

«Музыкальный театр».

Это двигательно-мимический групповой процесс, направленный на осознание того, как каждый из участников группы воспринимает значимые жизненные ситуации и моделирует свое поведение в них. При этом тема не формулируется словесно, а рождается в процессе восприятия музыкальных образов. Завершает работу обсуждение.

«Ритмы и звуки тела».

Участники прислушиваются к дыханию, чтобы почувствовать, какой звук хотелось бы произнести на выдохе, выразить этот звук, почувствовать свое тело. Аналогично прислушиваются к пульсации в теле, изображают услышанный ритм. Такие упражнения стабилизируют дыхание, снимают мышечные зажимы, активизируют глубинные структуры психики, повышают самоосознание (прежде всего собственного тела).

БЕЗ СЛОВ

Психогимнастика – это специальные упражнения, в которых участники общаются друг с другом без помощи слов; выражают свои переживания и эмоциональные состояния посредством движений, мимики и пантомимики; учатся снимать психофизическое напряжение, преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.

Ниже представлены некоторые **психогимнастические упражнения**, которые можно использовать в работе с младшими школьниками.

«Передай ритм по кругу».

Вслед за одним из участников все остальные поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

«Передай движение по кругу».

Один из участников начинает действие с воображаемым предметом. Стоящий с ним рядом продолжает это действие. Таким образом, воображаемый предмет (пушистый котенок, птенчик и др.) обходит весь круг.

«Передай чувство по кругу».

Дети сидят в кругу с закрытыми глазами. Один из детей передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. А тот должен передать это чувство дальше, своему соседу, сохранив его содержание, но выразив с помощью собственных средств.

Упражнения на снятие психофизического напряжения.

Состоят из простейших движений, например: «Я иду по воде», «Я иду по льду», «Я иду по горячему песку» и т.д.

Упражнения на изображение эмоций.

Нужно изобразить радость, раздражение, обиду, сочувствие. Данные упражнения могут выполняться под музыку, которая поможет ребенку войти в нужное эмоциональное состояние или будет служить фоном, усиливающим его эмоции и образные представления.

«Зеркало».

Дети разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера (смотрят в зеркало). Можно играть в эту игру и группой.

«Разговор через стекло».

Договориться друг с другом о чем-либо без слов, только с помощью жестов. Например: «На улице очень холодно, а я забыл надеть шапку. Принеси ее, пожалуйста», «Принеси мне стакан сока, я хочу пить».

Следует иметь в виду, что все предметы и события, используемые в психогимнастических упражнениях, должны быть воображаемыми.

Недопустимо использование каких-либо атрибутов.

ПОСТУПКИ КНИЖНОГО ГЕРОЯ

Чтение помогает ребенку осмыслить особенности поведения, приводящие к конфликтным ситуациям, совершенные ошибки и связанные с ними проблемы. Те или иные образы и связанные с ними чувства, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства, направляют их по новому, позитивному руслу, к новым целям.

Педагог подбирает для детей книги исходя из имеющихся у них личностных или поведенческих проблем. После прочтения и обсуждения книги можно попросить детей нарисовать героев книги, изобразить место действия и пр. Также можно предложить продолжить произведение, придумать другой конец рассказу, разыграть его по ролям, обсудить положительные и отрицательные поступки действующих лиц произведения.

Ниже приводится список литературы, которую можно использовать в работе над такими распространенными поведенческими проблемами младших школьников, как агрессия и страх.

Агрессия

1. Зощенко М.М. Елка / М.М. Зощенко // Избранные рассказы для детей. – М.: Детская литература, 1989. – С. 97–102.
2. Осеева В.А. Рыжий кот / В.А. Осеева // Волшебное слово: Рассказы. – М.: Детская литература, 1988. – 32 с.

Страх

1. Биссет Дональд. Про малютку автобус, который боялся темноты / Синицына Е. // Умные сказки: Популярное пособие для родителей, гувернеров, воспитателей. – М.: Лист, 1999. – С. 20–22.
2. Зощенко М.М. Трусишка Вася. Самое главное / М.М. Зощенко // Избранные рассказы для детей. – М.: Детская литература, 1989. – С. 61–69.
3. Пантелеев Л. Трус / Л.Пантелеев // Честное слово: Рассказы. – М.: Детская литература, 1980. – 32 с.
4. Ушинский К.Д. Трусливый Ваня / К.Д. Ушинский // Рассказы и сказки. – М.: Детская литература, 1987. – 159 с.

НА СЦЕНЕ – КУКЛЫ

Проигрывание детских сказок, басен позволяет детям научиться выражать свое эмоциональное состояние, развивает навыки общения и взаимодействия. Постепенно драматические постановки могут усложняться, разрабатываться какие-то специфические темы (например, страхов, агрессии). Как обычно, при распределении ролей учитываются индивидуальные особенности и проблемы ребенка.

Драматизации возможны не только с помощью живых актеров, но и с помощью кукол. В работе с младшими школьниками хорошо себя зарекомендовали следующие виды кукол.

Пальчиковые куклы.

Наиболее простым вариантом пальчиковых кукол являются шарики от настольного тенниса или пустые скорлупки от яиц, на которых нарисованы различные персонажи или различные выражения лиц. Пальчиковые куклы могут также изготавливаться из плотного картона в виде небольших цилиндров, размер которых подбирается по размеру пальцев ребенка.

Плоскостные куклы.

Представляют собой модель куклы, вырезанной из плотного картона. Руки куклы крепятся на шарнирах и свободно двигаются. Кукла может иметь сменный набор выражений лица, которые соответствуют различным эмоциональным состояниям.

Важно, чтобы куклы вызывали у детей положительные эмоции, желание работать с ними. Дети могут сами изготовить кукол на уроках труда.

Приведенные выше игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоциональной напряженности, могут использоваться учителями начальной школы в различных ситуациях:

на уроках изобразительного искусства, музыки, чтения, природоведения;

на любых других уроках в оставшееся время;
в качестве отдыха или разгрузки как на самом уроке, так и на переменах;
в группе продленного дня;
в начале или конце четверти или учебного года как способ особым образом отметить это событие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. – Ярославль: Академия развития, 2000.
- 2.Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Архангельск: издательство Института развития личности РАО и Архангельского института переподготовки и повышения квалификации работников образования, 1996. С. 123–136.
- 3.Филиппова Ю.В. Общение: дети 7–10 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.