

МОДУЛЬ 5.

Тема 1. "Арт-технологии, как средство развития эмоциональной сферы детей."

Лекция

В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально – личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка.

У детей наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость и т.д.

Мамы и папы сегодняшних детишек не раз, наверное, задавали себе вопрос – почему один их одноклассник, трудолюбивый отличник, часто в жизни оказывается далеко позади другого – вроде бы - не обладающего столь высоким IQ. И, самое главное, что именно влияет на степень успеха человека, кроме интеллекта. Психологи уже нашли ответ на этот вопрос: второго одноклассника от первого отличает высокий уровень эмоционального интеллекта. Очень часто, забывая об эмоциональной сфере, родители направляют все усилия на развитие интеллектуальной сферы, а ведь эмоции помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Что такое эмоциональный интеллект. Эмоциональный ум, гораздо быстрее, чем рациональный, бросается действовать, — это радар для обнаружения опасности. Поэтому говорят, сначала эмоции - потом разум. Так мы устроены, что в основном мы не контролируем тот момент, когда нас охватывает какая-либо эмоция, но мы можем оказать некоторое влияние на то, как долго она будет действовать. Надо

постараться не позволять эмоциям: нас «захватывать», надо научиться разуму, подключаться для ответственных решений, независимо от внешнего давления.

Именно дошкольное детство является сензитивным периодом, наиболее чувствительным периодом формирования эмоциональной сферы.

Еще два года назад об эмоциональном интеллекте в нашей стране почти не говорили.

Вся наша жизнь — непрерывный поток стрессов, событий, разговоров, конфликтов, разочарований и впечатлений. Мы каждую минуту что-то переживаем. Но понять природу этих переживаний бывает сложно даже взрослому, не говоря уже о детях. Вот почему важно вовремя научить ребёнка разбираться со своими эмоциями: не подавлять их, а дружить с ними.

Эмоциональный интеллект — это понимание своих и чужих эмоций, чувств и переживаний для эффективного и гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

Когда эмоции — не враги, а друзья, они начинают помогать в достижении цели.

Работу нужно вести с самого рождения ребенка, а ещё лучше — во время беременности мамы на курсах по подготовке к родам. Родители, как правило, уделяют большое внимание интеллектуальному развитию ребенка, совсем не думая о его эмоциональном состоянии. Часто их требования не совпадают с желаниями детей, а это неминуемо ведёт к психосоматическим проблемам.

Важно, чтобы развитие умения воспринимать мир всеми пятью чувствами не заканчивалось в раннем детстве. Первоклассникам просто необходимы так называемые «тактильные сказки», которые может рассказать мама при помощи подручных средств (камушки).

Создайте, например, «волшебную сумочку», и положите в неё кисточку для пудры, балончик с термальной водой, шуршащую погремушку, массажный ёжик и кусочек меха, камни разных форм, размеров и текстур. Затем, завяжите

ребёнку глаза и придумайте интересную историю, за действуя каждый предмет. Ну, например, ваш ребёнок идет по тропинке, встречает зайчиков и других зверей, у него появляются новые друзья, потом он подходит к речке или водопаду видит волшебный камушек и загадывает желание.

Такие пятиминутные истории оказывают не только антисрессовое воздействие, необходимое первоклашкам, но и формирует уникальный контакт мамы, папы и ребенка.

Важно развивать умение воспринимать мир всеми пятью чувствами.

Вообще именно сказки, сказочные существа, а главное проживание эмоций через сказки, тактильные предметы, очень важны для развития эмоционального интеллекта у детей.

Важно иметь в виду, что образование — процесс непрерывный. Ребёнок каждую минуту чему-то учится, причём не только у школьного учителя и родителей, но и друзей и людей из реального или виртуального окружения.

Существует три кита успешного образования с учетом EQ:

1. Индивидуальные потребности ребёнка (все дети разные и траектория обучения, соответственно, тоже).

2. Атмосфера поддержки и принятия в семье (семья проявляет интерес к обучению ребенка, избегает оценки и критики).

3. Программы и педагоги (принципы образовательной системы).

Когда ребёнок чему-то учится, он в итоге приобретает (или, к сожалению, не приобретает) пять результатов, с которыми, как с личным сокровищами, выходит затем в жизнь:

1. Знание, умение, навык, за которым ученик, собственно, и пришёл к учителю.

2. Тренировка общей способности к дальнейшему самообучению («научиться учиться»).

3. Самооценка или эмоциональный след, оставленный от занятий каким-либо видом деятельности. Либо удовлетворение, либо — разочарование в себе и мире. А главное, они приводят или к повышению уверенности в себе или же, наоборот, к снижению самооценки.

4. Память о педагоге. Память о взаимоотношениях с педагогом и впечатлении о нём. Аккуратная учительница формирует представления об аккуратности, добрая — о доброте. И так далее.

5. Опыт, совместно пережитый с другими учащимися. Когда ребёнок формирует представление об общем, исходя не только из своих представлений, но и представлений своих одноклассников.

Родители должны проявлять интерес к обучению ребенка, стараться избегать оценки и критики

Родителям важно помнить, что успех не всегда равен счастью. Всё что «надо», но «не хочу», отражается на здоровье. В конце школьного обучения 82% детей хотят учиться хорошо и только 36% учатся с удовольствием.

Разрыв между «стараюсь учиться хорошо» (хочу) и «с удовольствием учусь» (надо) покрывается здоровьем ребёнка.

5 шагов развития

Для раскрытия всех возможностей эмоциональной сферы, ребёнку нужно пройти через пять этапов игрового образовательного процесса:

- осознанность (я чувствую);
- мотивация (я хочу);
- самооценка (я могу);
- интеллект (я знаю);
- самореализация (я делаю).

Каждый этап позволяет освоить модели восприятия, осознания и взаимодействия с действительностью: «я чувствую», «я хочу», «я могу», «я знаю», «я делаю» соответственно.

Родителям стоит запомнить, что негативные эмоции тоже необходимы ребенку.

Наши дети все впитывают в первую очередь через опыт и через родительский пример. Задавшись благородной целью развития эмоционального интеллекта у ребенка, вы одновременно будете развития EQ и у себя.

Начните с принятия факта: все эмоции существуют и все необходимы.

Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, нежность, гордость, счастье. От других становится плохо: страх, злость, обида, вина. Помогите ребёнку овладеть этим алгоритмом:

1. Понять свою эмоцию;
2. Принять ее. Не задавить, не отвергнуть. Честно дать себе внутри ощутить ее;
3. Понять, почему вы испытываете эти чувства;
4. Принять решение как выразить эти чувства.

Если мы сами будем озвучивать свои чувства (например: «Я испытываю радость, потому что мы так здорово всей семьей провели эти выходные, и я хотела бы, чтобы мы все выходные проводили вместе»), это станет нормой общения. Тогда и ребёнку будет легко понимать свои эмоции: «Я чувствую обиду и грусть, потому что у меня не получилось написать диктант, хотя я готовился, и я хотел бы понять, что мне делать»

Многие родители, к сожалению, сталкиваются с проблемой эмоциональной неуравновешенности своих детей. В чем причины детских страхов, тревожности и неуверенности. Как справляться с проявлениями агрессии. Как помочь ребенку преодолеть коммуникативные барьеры.

Метод арт-терапии – терапии искусством – является прекрасным способом для ответа на все эти вопросы. Это простой и легко применимый в обычной жизни метод.

Какие существуют виды арт-терапии, которые можно применять в повседневном общении.

Игровая терапия, например, так организовать игру ребенка или группы детей, чтобы они могли проявить свои коммуникативные навыки, рассказать о своих интересах и позитивных эмоциях.

Рисуночная терапия (или изотерапия): предложить ребенку нарисовать «Дом мечты», где ему хотелось бы жить. Описывая свой рисунок, ребенок сможет рассказать о своих подлинных желаниях и причинах недовольства и негативных эмоций.

Песочная терапия, например, вместе с ребенком создать из песка «Волшебный город», который будет отражением представлений вашего ребенка о мире, ценностях, его месте в этом мире. А потом показать, какие изменения можно внести в этот город, чтобы он был лучше, и чтобы всем в этом городе жилось интереснее.

Замечено, как дети, так и подростки с большим удовольствием работают с таким природным материалом, как морские камушки. Перебирая их в руках, становятся более спокойными, уравновешенными, быстрее раскрываются, рассказывая о своих проблемах. Детям, да и некоторым подросткам, трудно осознать свои психологические проблемы, как что-то мешающее им жить. Они еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, строить, играть и фантазировать. Поэтому методы арттерапии, позволяющие выразить свое состояние через рисунок, сказку, пластилиновую и каменную фигурку, игру так удивительно подходят для работы с детьми.

Основная литература:

1. Адлер А. Понять природу человека: пер. с нем. СПб.: Академический проект. 1997. С. 256.
2. Выготский Л С. Педагогическая психология / под ред. Л. М. Штутина. Л.М. Малова М.: Педагогика-Пресс, 1999. С. 536.

3. Давыдов *В.В* Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР.1996. С. 544
4. Рубинштейн *С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2009. (Серия "Мастера психологии"), С. 199.
5. Киселева М. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб. : Издательство «Речь», 2007.-160с
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — С.Пб.: Речь, 2003.
7. Кряжева Н.Л. Радуемся вместе: Развитие эмоционального мира детей. — Екатеринбург: У – Фрактория, 2006.
8. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с
9. «Интуиция, творчество и арттерапия Мария Вальдес Одриосола»: Институт общегуманитарных исследований; Москва; 2012
10. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.

Дополнительная литература

1. Макарова Е. Г. Преодолеть страх, или искусствотерапия. — М.: Школа-Пресс, 1996. http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/makarova/1/j0.html
2. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. – М.:Просвещение, 1990.
3. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности// Тревога и тревожность. – СПб., 2001. [http://psychlib.ru/mgppu/HTiT-2001/PFM-143.HTM#\\$p143](http://psychlib.ru/mgppu/HTiT-2001/PFM-143.HTM#$p143)
4. Копыгин А И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е изд.. стер. М. Когито-центр, 2010. С. 97. <http://readli.net/chitat-online/?b=394006&pg=1>
5. Медведева Е.А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в арт-педагогическом и арт-терапевтическом пространстве. М.: Институт консультирований, 2009. С. 270. <http://pedlib.ru/Books/2/0492/index.shtml>