МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по использованию
инновационной технологии «Арт-терапия «Моя планета»
в полустационарном социальном обслуживании

Активное использование искусства как терапевтического фактора и тренинга эмоциональной сферы дает мощный толчок для творчества ребенка.

Дет на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами

– песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Их не учат рисовать, брать "нужную" краску, лепить по образцу, им дают возможность создавать уникальное личное произведение.

Арт-терапевтические занятия помогают детям выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Работа выстраивается таким образом, что личность и характер ребенка не обсуждаются, его не сравнивают с другими детьми, в общении не применяются негативные оценочные суждения. Дети могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено, либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, и дети становятся спокойнее.

Для детей младшего школьного возраста характерна одна особенность: образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов (страхи, внутренние конфликты, психические травмы, воспоминания детства, сновидения). При их словесном описании у детей могут возникать затруднения. Поэтому невербальные средства зачастую становятся основными для выражения и прояснения сильных переживаний. Дети «передвигаются» от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

Уже сам процесс рисования выполняет профилактическую и терапевтическую функции, приводя в баланс внутреннее состояние физических, психических и эмоциональных качеств в развитии ребёнка, и в этом процессе "ведущий" сам ребёнок.

При рисовании у ребёнка происходит развитие сложных движений кистей рук (в частности, вращательных) и тактильной чувствительности (осознания), производственного мышления, зрительно-моторной координации и глазомера.

Рисование стимулирует развитие левого, образного полушария головного мозга ребёнка (следовательно, и образного мышления). В ситуации принятия любого продукта творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы и качества, наполняет душу ребёнка положительными эмоциями через осознание своего творчества, уникальности своего произведения.

В процессе арт-терапевтической работы развиваются коммуникативные навыки ребёнка, способность к сотрудничеству со сверстниками. Помимо всего

прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Таким образом, арт-терапия дополнительно способствует формированию положительной самооценки ребёнка и его позитивного отношения к окружающему миру, развивает сенсорные способности, влияет на эстетическое развитие.

Цель метода не научить ребёнка рисовать, а помочь посредством арт-терапии справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии. Ребёнок вооружается одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения.

Преимущества арт-терапии перед другими формами работы:

- в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;
- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей;
- она является средством свободного самовыражения;
- вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию;
- основана на мобилизации творческого потенциала внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Занятия по арт-терапии проводятся в специально-оборудованном помещении – сенсорной комнате, пребывание в которой оказывает многогранное положительное влияние на весь организм в целом. Оптимальное комплексное воздействие на все органы чувств и нервную систему, подтверждает ценность использования сенсорной комнаты для планомерной работы по общему оздоровлению граждан, различной возрастной категории, степени отклонений или вовсе без каких-либо отклонений.

В оснащение сенсорной комнаты должно входить световое оформление, сопровождающееся музыкой и видео для релаксации, а так же оборудования для ароматерапии. Любая сенсорная комната должна быть оборудована комфортной мебелью, массажным креслом, светозвуковым и интерактивным оборудованием.

Сенсорная комната **может применяться** при следующих заболеваниях и состояниях:

1. Психоневрологические нарушения. Периоды эмоционального напряжения у человека даже в самых острых ситуациях не опасны для здоровья если они завершаются периодами активного отдыха, расслабления, сопровождаются положительными эмоциональными ощущениями. Именно этим требованиям отвечают сеансы в сенсорной комнате, сопровождающиеся релаксирующей музыкой и ароматерапией, расслаблением на массажном кресле или удобной мебели. Воздействие на мозг сенсорными стимулами через 15-20 минут пребывания в сенсорной комнате способствует достижению состояния релаксации, на фоне которой нормализуются многие функции человеческого организма.

2. ЛОР – заболевания. Оборудование, синтезирующее звуки природы, пение птиц, шум прибоя, успокаивающие звуки классической музыки и др. обеспечивает тренировку слухового внимания.

3. Нарушение функции органов опоры и движения.

4. Соматические заболевания, сопровождающиеся снижением психоэмоционального состояния и повышенной тревожностью.

Для детей сеансы в сенсорной комнате показаны в следующих случаях:

- неврозы и невротоподобные состояния;
- задержка психомоторного и речевого развития;
- резидуально-органические поражения центральной нервной системы с явлениями заикания, энуреза, тиков;
- аутизм, адаптационные расстройства, школьные проблемы, необходимость проведения семейной психокоррекции;
- детский церебральный паралич, двигательные нарушения другой этиологии;
- нарушения слуха, зрения, речи.

Для здоровых людей сеансы в сенсорной комнате направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (осязание, слух, и т.д.);
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

В сенсорной комнате должно быть представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний:

1. Аппарат аэрофитотерапевтический «АГЭД-01».

2. Концентратор кислорода «Armed»: 7-5 – аппарат для получения кислорода высокой концентрации (87-96%)

3. Кресло массажное.

4. Видео-, аудио- материалы и оборудование для их воспроизведения.

Сенсорную комнату в своей работе могут использовать медицинские работники и психологи. В зависимости от проявления основных и сопутствующих заболеваний у получателей социальных услуг, сеансы в сенсорной комнате направлены на решение следующих задач:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Время сеансов релаксо-сенсорной терапии не должно превышать 20-25 минут. Для возбудимых детей длительность сеанса должна быть сокращена. При использовании сенсорной комнаты, как помещения для занятий по профилактике профессионального выгорания у социальных работников, время сеанса определяется психологом индивидуально.

После посещения сенсорной комнаты получатель социальных услуг должен ощущать покой и отдых.

Форма проведения занятий зависит от индивидуальных особенностей получателей социальных услуг. Занятия должны проводиться индивидуально или подгруппами по 2-4 человека. Количество человек на занятиях определяется целями работы и возрастом получателей социальных услуг.

Занятия в сенсорной комнате с детьми проводятся в форме игры индивидуально, особенно, если необходимо достичь релаксационного эффекта. Длительность игр зависит от индивидуальных особенностей.

Однако с осторожностью следует подходить к занятиям с детьми, имеющими следующие проблемы:

- астенические проявления. Активная стимуляция людей с астеническим синдромом к разнообразной деятельности часто приводит к быстрому их утомлению, поэтому занятия с ними нужно заканчивать до того, как наступил спад активности. Индивидуальная продолжительность занятий в данном случае меньше, чем для людей с нормальной работоспособностью. Время наращивается от 7 до 15-20 минут.
- коммуникативные нарушения. Рекомендуется выявить наиболее «приятные» раздражители, создающие эмоциональный комфорт, и постараться ограничиться только ими.
- синдром гиперактивности (двигательной расторможенности). Для занятий с такими людьми в сенсорной комнате необходимо регламентировано использовать аудиовизуальные и тактильные раздражители.
- психоневрологические заболевания. Нежелательно проводить занятия с теми, кто проходит лечение различными психотропными препаратами.