**Доклад на ШМО классных руководителей, учителя начальных классов МБОУСОШ №4, г.Ногинска, Московской области Даниловой Натальи Ильиничны на тему: «Влияние изотерапии на коррекцию эмоциональной сферы учащихся».**

Человек в современном мире постоянно подвергается нервным перегрузкам. Негативные переживания, которые не могут быть выражены в социально приемлемой форме, приводят к напряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям. Стресс оказывает влияние на все сферы жизни человека. Стрессу подвержены дети и подростки. Это связано с патологически протекающими возрастными кризисами, с нарушениями в эмоциональной сфере, неправильным воспитанием, непониманием со стороны окружающих. Поэтому данная экспериментальная работа на сегодня очень актуальна для нашей школы. Многие дети в нашей школе подвержены различным эмоциональным перегрузкам, которые выражаются в нарушении общения, снижении психоэмоционального контроля, преобладании негативных эмоций и психоэмоциональных состояний.

**Особенности эмоциональной сферы учащихся, её нарушения.**

В структуре личности каждого ребёнка эмоциональная сфера занимает значительное место. Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. Отношения человека к окружающему миру не только понимаются им и проявляются в действиях, но и переживаются в виде эмоций. Эмоции есть одна из форм отражения сознанием реального мира. Но если восприятие отражает реальный мир при непосредственном его действии на органы чувств, а мышление опосредованно отражает связи и отношения между предметами и явлениями, то эмоции отражают эти предметы не сами по себе, а в их отношении к человеку, в их значении для его потребности и мотивов деятельности.

Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Именно эмоции отражают личную значимость познания через вдохновение, одержимость, пристрастность и интерес.

Структура эмоциональных процессов существенно отличается от структуры познавательных. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые “чистые” эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Эмоциональные факторы могут быть одним из мотивов поведения.

**Особенности и эффективность метода изотерапии.**

В образовательных учреждениях разных стран в настоящее время всё более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как терапия искусством. Интересующее нас направление изотерапии – педагогическое – имеет неклиническую направленность, рассчитано на потенциально здоровую личность, и на первый план выходят задачи развития, воспитания и социализации – это забота об эмоциональном самочувствии, психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Практическое значение применения техник изотерапии в образовании большое: участники приобретают ценный опыт позитивных изменений, постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация личности, личностный рост, развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей, чувств, улучшается общая атмосфера в группе, расширяются связи с другими детьми, через переживание сильных эмоций, благодаря преодолению трудностей ребёнок очищается, и становиться терпимее, мудрее по отношению к другим. Это определяет практическую значимость и актуальность опытно-экспериментальной работы “ Влияние изотерапии на коррекцию эмоциональной сферы учащихся” так, как человек в современном мире постоянно подвергается нервным перегрузкам. Негативные переживания, которые не могут быть выражены в социально приемлемой форме, приводят к напряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям. Стресс оказывает влияние на все сферы жизни человека, в том числе на учебную и производственную деятельность.

Стрессу особенно подвержены дети, подростки. Это связано с патологически протекающими возрастными кризисами, неправильным воспитанием, непонимание со стороны окружающих. Занятия изотерапией , как пассивные так и активные , помогают человеку выстроить адекватную систему защиты. Восприятие произведений искусства может приносить приятные впечатления и способствует преобразованию негативных эмоций в позитивные.Влияние изобразительной деятельности на эмоциональное состояние личности изучается специалистами разных профилей: педагогами, психологами, философами, художниками, психотерапевтами.Положительное влияние изобразительного творчества на человека анализировали отечественные и зарубежные учёные (А.В. Запорожец, Е.И. Игнатьев, В.С. Кузин, Б.М. Неменский, Н.П. Сакулина, Б. Джефферсон, Э. Крамер, В. Лоунфельд, У. Ламберт и др.)В процессе изобразительной деятельности создаются благоприятные условия для развития положительных эмоций. Она позволяет почувствовать себя художником, осознать свой потенциал, изменить самооценку и взаимоотношения с миром, с окружающими.

Благотворительное влияние искусства на жизнь и здоровье людей известно давно, поэтому к нему стали настойчиво обращаться. Искусство помогало людям приобрести психическую устойчивость и активность. Катарсистическое (очищающее) воздействие искусства известно со времён Древней Греции. Под понятием “ катарсис” древнегреческие философы подразумевали психологическое очищение, которое обычно испытывает человек после общения с искусством. Функция катарсиса состоит в разрядке чувств.

Изотерапия используется как средство общения учителя с учащимися на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения – все те явления, которые анализируются психотерапевтами фрейдистской ориентации. Хотя сам Фрейд в своей работе с пациентами не пользовался изотерапией, он был близок к тому, чтобы именно ей отдать предпочтение: мы переживаем сновидения по большей части как зрительные образы.

Психоаналитические теории оказали большое влияние на представление арттерапевтов М.Намбург, Э.Крамер, И. Чампертон и послужили теоретическому обоснованию положительного воздействия художественного творчества на эмоциональную сферу.Интерес к результатам творчества человека со стороны окружающих, принятие им продуктов художественной деятельности повышает самооценку и самопринятие. Терапевтический эффект возникает как дополнительная функция искусства, помогающая избавиться от стрессов, страхов, и других психологических проблем.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной, групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер, Р.Б. Хайкин, М.Е. Бруно) выделяют направление этого метода:

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путём их анализа и интерпретации детьми;

- пробуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности;

Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике. Она даёт положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты, которое помогает в трудных обстоятельствах.

Рисуночная терапия, как указывает в своей работе О.А. Кабанова, рассматривается в первую очередь, как проекция личности ребёнка, как символическое выражение его отношения к миру.

Характеризуя коррекционную направленность рисуночной терапии, используемой в работе с детьми, О.А. Карабанова определяет три принципиальных отличия от учебных уроков рисования.

Первое связано с целями и задачами рисуночной терапии: изотерапия- это самовыражение в рисунке и моделирование конфликтной ситуации, а на уроках рисования – овладение средствами и техниками изображения.

Второе отличие касается продуктов изобразительной деятельности: в терапии изобразительной деятельности качество рисунка не выступает важным критерием его оценки (рисунок обладает собственной ценностью, связанной с последовательностью этапов разрешения личностных проблем ребёнка). На учебных занятиях основным при анализе рисунка является мера и качество овладения ребёнком системой образовательных средств.

Третье отличие состоит в различии функций взрослого в учебном и терапевтическом рисовании. На учебных занятиях эти функции сводятся к передаче ребёнку новых способов и средств изображения и организации процесса их усвоения ребёнком. В изотерапии учитель помогает детям осознать и разрешить проблему, внешне выразить её в рисунке, лепке и определить выход их проблемы.

Изотерапия может способствовать достижению следующих целей:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом “ выпустить пар” и разрядить напряжение.
2. Облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной психотерапии.
3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и пациент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают учителю изобилие информации о ребёнке, который сам может помогать в интерпретации своих произведений.
4. Проработать мысли и чувства, которые ученик привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.
5. Наладить отношения между учителем и учеником. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.
6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками и картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическим и зрительными ощущениями, развивают способности к восприятию.
8. Развивать художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом изотерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Кроме описанных эффектов, использование изобразительного искусства в работе с психокоррекционными группами даёт дополнительные результаты, стимулируя воображение и помогая разрешить конфликты и налаживать отношения между учащимися.

Для педагогов использующих изотерапию, сублимация является основным понятием, поскольку искусство может одновременно и преобразовывать такие чувства, как гнев, боль, тревога, страх, подавленность, и помочь их выразить. Исторически сложилось так, что искусство помогало людям не только выражать конфликты, возникающие на почве столкновения инстинктивных импульсов с социальными ограничениями, но и разрешать эти конфликты.