Эффективные технологии сопровождения

Виды здоровьесберегающих технологий: изотерапия, тестопластика, прикладное творчество; игротерапия – как элемент занятий.

Идея, положенная в основу изотехнологий основывается на том, что «деятельность, от которой человек получает удовольствие – лечебна» (В. Лууле), и ничто так не сплачивает людей, как сотрудничество - труд с одной общей целью. Есть научные факты, подтверждающие что «любое сосредоточенное занятие, притягивающее внимание, дает облегчение от тирании негативных эмоций. Поэтому увлеченные люди более здоровы. Занятия, на которые мы переключаемся, имеют готовые программы реализации, захватывают внимание полностью и не время своего действия избавляют от болезнетворной работы ума». А.Могилевская.

В процессе работы детей в технологиях изотерапии помимо изменений в поведении, которые мы можем отследить лишь наблюдением, рождаются еще и наглядные, видимые результаты: детские работы, которые очень красноречивы. Их могут анализировать и сами дети.

Основная цель изотехнологий: коррекция эмоционально – волевой сферы ребенка. Помимо этого необходимо выделить и **дополнительную**, не менее значимую: профилактику психосоматических заболеваний, которые в настоящее время заметно потеснили все остальные вследствие повышения темпа жизни, увеличения эмоциональных перегрузок, роста депрессивных тенденции. По мнению врачей и психологов, основной причиной нарастания психосоматизации является: «алексимия – alexithymia», а – отсутствие, lexisis – слово, thymos – эмоции. «Алексимия» - существование комплекса личностных характеристик, являющееся предпосылкой появления психосоматических заболеваний. Каковы же личностные характеристики?

- Слабая дифференцированность эмоциональной сферы, т.е. неспособность распознать и описать свои эмоции и эмоции других людей
- Недостаточная рефлексивность
- Запрет на внешние проявления негативных эмоций.

Чтобы научить ребенка пользоваться своими внутренними ресурсами, развить его чувственный мир, произвольность поведения, доброе отношение к другим, чтобы он не стал психосоматиком, необходимо привлечь внимание детей к своему внутреннему миру, обучить их выражению, распознаванию, способам регуляции некоторых базовых эмоций, инициировать их самопознание. Все эти задачи очень мягко, опосредованно решают изотехнологии.

Обоснование выбора работы в данных технологиях

Исследование учащихся 1-4 классов выявило:

- 57% детей школы «больше всего любят делать поделки»,
- 75% детей хотят заниматься различными видами прикладной деятельности- «мастерить»,
- 60% ощущают «радость» после занятий изотерапией, тестопластикой;
- 21% чувствуют «гордость»,
- У 64% детей - положительное отношение к трудовой практической деятельности,
- 83% учащихся занимаются в кружках школы

Эти данные, а также результаты наблюдений за детьми на уроках ручного труда и в кружках, показали, что занятия простыми видами творческого труда оказывают немедленный терапевтический эффект на эмоциональную сферу ребенка, его настроение и состояние, а в сотрудничестве дети забывают ссориться, становятся добрее и терпимее друг к другу.

Обоснование выбора работы с детьми в данных технологиях, преимущества

- наглядность результата,
- возможность быстрого изменения эмоционального состояния,
- возможность установления новых взаимоотношений с самим собой и другими через продукты своей деятельности,
- соответствие желаниям и потребностям детей.

Преимущества:

- не имеют возрастных ограничений и противопоказаний в использовании,
- не требуют специальных способностей или навыков,
- являются средством невербального общения и самовыражения,
- позволяют выразить переживания, являются средством для самопознания,
- позволяют по новому взглянуть на ситуации, найти пути к их решению,
- являются средством сближения, воспитывают атмосферу доверия, внимания, принятия, позволяют развивать ценные социальные навыки,
- формируют положительные эмоции, помогают повысить самооценку,
- помогают сформировать новые интересы, на которые ребенок сможет затем опираться в повседневной жизни и которые могут помочь его дальнейшему развитию,
- являются важным фактором тренировки сенсомоторных навыков, образного, ассоциативного, пространственного мышления, памяти и других функций,
- продукты творчества являются средством для динамической оценки изменений в состояниях детей.

Планируемые результаты.

- Повышение самооценки, самопринятия, развитие эмоционального мира.
- Формирование позитивных качеств личности.
- Овладение способами выражения эмоций в социально-приемлемой форме, навыками саморегуляции. Снятие негативных эмоциональных состояний, эмоционального напряжения.
- Формирование доброжелательного общения с другими в процессе творческой работы, взаимопомощи, коммуникативных навыков, навыков сотрудничества.
- Развитие рефлексии.
- Развитие познавательной деятельности.

Изотворчество в индивидуальной работе с детьми

- Основа общения - помогает ребенку раскрыться, пусть в проективной форме; почувствовать доверие к взрослым.
- Средство самопознания ребенка
- Средство снятия тревожности, психологического напряжения, позволяет ребенку освободиться от наболевших переживаний
- Средство развития спонтанности, воображения, творческих способностей.

Опираясь на подражательность, восприимчивость, способность к интуитивному постижению, фантазию, увлеченность детей игрой, процесс занятий позволяет многое смягчить, сгладить, в характере гиперактивного, расторможенного ребенка; активизировать и увлечь астеничного, медлительного.

Порядок проведения технологий изотерапии и тестопластики

1 ступень. Создание индивидуального творческого продукта.

Согласование ребенка с самим собой.

2 ступень - дуэт. Согласование детей в парах. Рисование вдвоем на общем листе. (Лепка в парах)

3 ступень - квартет. Согласование пар в четверках. Создание творческого продукта (изо- или тесто-) вчетвером.

4 ступень - согласование четверок в восьмерках. Рисование на общем листе в группе, классе. (Лепка общего произведения) . Дети учатся взаимопониманию, сотрудничеству, взаимопринятию.

Что дает проведение изотехнологий:

-учителю - гармонизацию отношений в коллективе, повышение интереса детей к предмету занятий, развитие вместе с ребенком, радость.

-ребенку - умение общаться, узнавать, принимать и понимать другого, раскрытие творческих потенциалов и способностей, расширение эмоционального диапазона; ситуации успеха.

Изотворчество в групповой работе с детьми - это – процесс, формирующий взаимопринятие, помогающий в процессе адаптации.

Учащиеся сами анализируют рисунки: на совместных палитра цветов богаче, сюжет интереснее. Смог бы каждый в одиночку нарисовать такой большой красивый рисунок так быстро? Нет. А вместе и дружно - смогли. Так и в жизни. Вместе можно сделать больше добрых дел, и веселее и быстрее.

В изотехнологиях при работе с детьми для развития и коррекции эмоционально - волевой сферы применяю различные упражнения (кляксография, симметричный рисунок, абстрактный рисунок, рисование ниткой, клубком, пальцами, карандашом с закрытыми глазами и т. д.) В конце года занятий заметно повысился интерес, дети стали увереннее, не боятся новых заданий, предлагают сами: «а давайте на большом листе порисуем все вместе!», «а сказки по рисункам будем придумывать?». Не забывают о выполнении домашних заданий. Любят, когда красиво оформляю их работы, помещаю на стенд - выставку. Подолгу смотрят на работы друг друга, обсуждают между собой, показывают учителям: «это мы делали!». У детей нет проявлений негативизма, агрессии по отношению друг к другу, они привыкают к тому, что вместе безопасно, интересно, весело и увлекательно, что вместе можно сделать красивее, больше, многому друг у друга научиться. К тому, что каждый может вносить вклад в общее дело, что все они нужны друг другу.

Результаты

Результат можно определить, проведя рефлекссию среди детей. Что он нарисовал, как это воспринимают другие, проговорив свое состояние, посмотрев друг на друга, увидев как заблестели глаза. Ответив на вопросы мини - анкеты, нарисовав пиктограмму, выполнив мини - тест Люшера и т. д..

Итог проведенных занятий:

- снизился уровень тревожности у детей,
- повысился уровень доверия и открытости во взаимоотношениях друг с другом и со мной, делятся своими тайнами, мечтами, часто приходят «просто так»,
- дети стали мягче, добрее, говорят больше добрых слов,
- охотнее включаются в упражнения игротерапии, психогимнастики,
- повысилась уверенность в себе, исчез страх неуспеха,
- повысился интерес к занятиям: хотят заниматься, рисовать, играть, лепить, сотрудничать,
- стали работоспособнее, самостоятельнее,
- у многих улучшилась успеваемость на уроках ручного труда, по основным предметам,
- стали отзывчивее, помогают в изготовлении декораций для кукольного театра и многом другом,
- старшие ребята, с которыми уже не занимаюсь, приходят за советом,
- рисуют и лепят самостоятельно из теста в классах,
- делятся со мной своими состояниями: «Я влюбился в эту работу!» Алеша Д., «Я бы лепила с утра до вечера!» Света П., «Чем интереснее, тем не устаешь».

Лепка из соленого теста является одновременно творческим и развивающим процессом, средством развития познавательной деятельности

Правила проведения занятий в технологиях «тестопластика» те же, что и в изотерапии. Дети лепят сначала индивидуальный творческий продукт, затем лепят в парах, и затем в группах, и всем классом создают общее произведение.

Технологии арттерапии облегчают процесс самовыражения аутичным, неуверенным, медлительным, успокаивают и заинтересовывают гиперактивных, быстро снимают деструктивные состояния, дают зримые осязаемые практические результаты в течение занятия, способствуют формированию навыков сотрудничества и коммуникации, создают непринужденную комфортную психологическую среду для взаимоприятия и взаимопонимания детей.

Например, в картине учащихся, выполненных в технологии «тестопластика» «Счастье – это внутреннее солнышко» много деталей: разные буквы, и разные составляющие детали – фрагменты картины - выполнены разными учащимися класса индивидуально, а затем из них составлялась детьми общая картина. Результат приятно удивляет ребят, для них это почти чудо – появление в процессе «сборки» такой красоты. Их итог и удивляет, и радует, и заставляет почувствовать гордость как за свой вклад, так и за коллектив класса в целом. Повышается самооценка ребят, улучшается настроение, в результате такой успешной работы дети сплываются, интересное дело сближает, заставляет забыть о каких-то обидах и конфликтах. В конце такой работы дети относятся друг к другу намного лучше, теплее, добрее.

В совместной игре с соленым тестом ребята опосредовано учатся дружить, понимать и принимать друг друга, помогать, сотрудничать.

Рефлексия проводимых занятий

Учащимся предлагаются вопросы:

- Как изменилось ваше настроение в начале и конце занятия?
- Что вы ощутили в процессе создания индивидуальных продуктов творчества?
- Что почувствовали, увидев итог совместного творчества?
- Какой продукт творчества богаче – по форме, смыслу, больше по объему - индивидуальный или совместный?
- Смогли бы вы в столь короткое время создать такое большое произведение в одиночку?
- Что вам помогло в его создании?
- Что вы чувствуете, любясь результатом своей работы?
- Узнали ли вы что-то новое о себе? Узнали ли вы что-то новое о товарищах?
- Изменились ли ваши отношения после занятия?
- Что этому помогло?

В процессе индивидуальной работы с обучающимися веду индивидуальное консультирование, на таких занятиях ребята могут задать волнующие их вопросы, лучше познать себя.

В процессе творческой деятельности в технологиях арттерапии у детей пробуждается интерес, пробуждаются чувства, повышается эмоциональный интеллект, а от него зависит 80% успешности человека в обществе.