

## **Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога**

*О.И. Павлюкевич, педагог-психолог*

*«Обучение должно помогать детям  
становиться помощниками самим себе.»*

*И.Г.Песталоцци*

Приоритетным направлением в работе школьного психолога является сохранение психологического здоровья всех участников образовательного процесса, в первую очередь, конечно, ребёнка, так как по современным исследованиям прослеживается ухудшение состояния здоровья детей в процессе обучения в школе.

Психологический аспект здоровья предполагает анализ внутреннего мира ребёнка, его уверенности в себе, в своих силах, понимания им своих собственных способностей, интересов, анализ отношения к окружающему миру, в том числе к себе самому, способности адаптироваться в изменяющихся условиях и т.д.

Для педагога-психолога коррекционного образовательного учреждения использование здоровьесберегающих технологий в своей деятельности – важный и необходимый способ изучения природы ребёнка. Внутренний мир детей с проблемами в развитии чрезвычайно сложен. Личность такого ребёнка характеризуется незрелостью, обусловленной в первую очередь спецификой развития его потребностей и интеллекта. Это проявляется в ряде особенностей его эмоциональной сферы.

В работе с умственно отсталыми школьниками, в силу специфики их личностного развития, порой трудно добиться рефлексивного выражения своих чувств, адекватного отражения реальной ситуации традиционными коррекционными приёмами. Учитывая этот факт, в Каменской коррекционной школе VIII вида № 15 на протяжении последних семи лет на занятиях с обучающимися применяется комплекс арт-терапевтических методов, которые, без сомнения, являются здоровьесберегающими для детей с нарушенным интеллектом.

Арт-терапия имеет ряд достоинств при организации работы с умственно отсталыми обучающимися, а именно:

- 1) Создаёт положительный эмоциональный настрой в группе.
- 2) Облегчает процесс коммуникации со сверстниками, учителем, другими взрослыми. Совместное участие в творческой деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.
- 3) Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- 4) Даёт возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально

приемлемой форме. Работа над рисунками, картинками, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые ребёнок привык подавлять.

5) Развивает чувство внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

6) Повышает адаптационные способности подростков к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.

7) Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития (агрессивности, раздражительности, негативизма).

В работе с обучающимися с нарушениями в интеллектуальном развитии уместно применение следующих арт-терапевтических методик:

**1. Изотерапия** – это коррекция средствами изобразительного искусства. Включает в себя работу с песком, глиной, красками. Такого рода упражнения позволяют активизировать детей, развивать их психические функции, формируют умение социального воздействия. Такой вид коррекции направлен на работу с подростками, имеющими эмоциональные расстройства и личностные нарушения: повышенная тревожность, дисгармоничная, искажённая самооценка, наличие конфликтных межличностных отношений.



Проведение рисуночной терапии осуществляется в форме специальных групповых занятий, где детям предлагаются задания различных типов:

- предметно-тематического;
- образно-тематического;
- упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции;
- игры-упражнения с изобразительными материалами;
- задания на совместную деятельность.

Особый интерес у детей вызывают *упражнения на развитие образного восприятия, воображения и символической функции* – задания, основанные на принципе проекции, - «Волшебные пятна», а также воспроизведение в изображении целостного объекта и его осмысление – «Рисование по точкам». Также любимы школьниками *игры-упражнения с изобразительными материалами* (красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелками и т. д.), изучение их физических свойств и экспрессивных возможностей –

«Рисование пальцами», экспериментирование с цветом, пластилином, тестом (создание простейших форм и их уничтожение по типу игр «разрушение – строительство»).

**2. Музыкаотерапия** – это вид арт-терапии, где в коррекционных целях используется музыка. Это направление включается в работу с подростками, имеющими нарушения в психоэмоциональном состоянии, эмоционально-личностные проблемы, конфликтные межличностные отношения.

Занятия осуществляются как в индивидуальной, так и групповой (3-5 человек) формах. Они направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, катарсис, выход посредством восприятия музыки из психотравмирующей ребёнка ситуации.

На занятиях используется медитативная музыка, передающая картины природы в аудиозаписи: «Морской прибой», «Волшебство леса», «Рассвет в лесу», «Шум дождя», «Искрящийся ручей» и др. После прослушивания в беседе с ребёнком психолог выясняет, что «видел», чувствовал, «делал» он в воображаемом путешествии, какую картинку словами может нарисовать. Такое восприятие музыки с момента «выхода» за пределы реальной ситуации обеспечивает снятие напряжения, отвлечение от психотравмирующей подростка ситуации. Практика



показывает, что 8 - 10 целенаправленных музыкотерапевтических сеансов позволяют получить значительные улучшения психоэмоционального состояния ребёнка.

**3. Эффективно организовать работу по коррекции эмоциональных нарушений и модификации поведения** помогает также **игротерапия**, включающая в себя упражнения, целью которых является проявление, переживание и отыгрывание негативных эмоций. Такие игры должны содержать в себе элементы моделирования, конструирования, трансформации.

Для подобных игр используются следующие материалы: краски, кисточки, карандаши, фломастеры, мелки, клей, ножницы, газеты и журналы (для коллажей), магнитофон, различные аудиозаписи, музыкальные инструменты, костюмы (элементы костюмов), парики, зеркало и др. В работе с детьми с нарушениями интеллекта наряду с классическим арт-набором возможно использование следующих материалов: проволока, глина (солёное тесто, пластилин), воздушные шары, одноразовая пластиковая посуда, ткани, старые газеты и журналы.

Использование указанных материалов в работе поможет организовать занятия, которые не только научат конструктивному поведению умственно отсталых детей, но и откроют в них творцов и создателей.

Исходя из собственной практики, считаю, что наибольший эффект в коррекции поведения и эмоций достигается в том случае, если в работе с



обучающимися используется не один метод арт-терапии, а комплекс методик. Это способствует более глубокому переживанию детьми своих чувств, позволяет найти самостоятельно социально приемлемый выход негативных эмоций.

Для системного внедрения в практику была составлена коррекционная программа, которая представляет собой цикл занятий, объединённых между собой единой психокоррекционной направленностью. В основе всех занятий – параллельное использование арт-терапевтических методов: изотерапии, музыкотерапии, метода Sandplay («сэндплей» - игра с песком), игр с художественными средствами и материалами (проволокой, воздушными шарами, одноразовой посудой, старыми журналами и газетами, тканью), медитативных упражнений с мандалой (в переводе с санскрита – «круг»), сказкотерапии.

Цикл включает в себя 25 занятий, частота групповых встреч – 1 раз в неделю. Длительность каждого занятия 30-40 минут (в зависимости от состояния обучающихся, сложности предлагаемых упражнений и других обстоятельств работы).

Оценивая в целом воздействие коррекционной работы с применением комплекса арт-терапевтических методов на обучающихся с нарушением в интеллектуальном развитии, можно сделать вывод, что арт-терапия действительно оказывает положительное влияние при работе с такими школьниками. Она позволяет детям увидеть, почувствовать всё многообразие чувств и эмоций, помогает познать им своё «Я», раскрыть его и войти в окружающий мир, полноценно существовать и взаимодействовать в нём.

