## 1. г. Ачинск.

## 2.Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 47».

## 3.МБДОУ «Д/с 47».

## 4.Автор практики: педагог-психолог Пархоменко Инесса Николаевна.

## 5.Название практики: «Аква-анимация в технике Эбру, как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста».

6.Целевая группа: дети старшего дошкольного возраста с повышенным психо-эмоциональным напряжением.

7.Описание практики:

В реалиях современной действительности на человека постоянно действует достаточно широкий спектр стрессовых факторов. Однако, для кого-то жизненные трудности становятся толчком к саморазвитию, а кто-то наоборот опускает руки и даже заболевает. Длительное воздействие и накопление негативных эмоций вызывает состояние именуемое*психоэмоциональным напряжением*. Причина психоэмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Чтобы избежать подобного рода последствий, необходимо научиться распознавать и преодолевать свои негативные переживания и учится этому надо с детства.

Наиболее беспомощным в подобной ситуации оказывается ребенок. В силу своего возраста он не обладает теми механизмами психологической защиты, которые помогаю взрослым избавляться от негативных эмоций или снижать их воздействие на психику в целом. Сильные эмоциональные переживания быстрее вызывают в ребенке стрессовое состояние, способствуют истощению нервной системы. Такое же травмирующее действие оказывает и быстрая смена эмоций, особенно положительных на отрицательные. Ребенок нуждается в эмоциональных переживаниях, и ограничивать его в этом – значит обеднять его жизнь, искажать его характер. Но с другой стороны, сильные переживания истощают, невротизируют ребенка. О сложности эмоционального мира детей и влияния на него взрослых писали А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.Я.Гальперин, Б.В.Зейгарник. Они полагали, что педагогу необходимо не только увидеть сам факт эмоционального переживания ребенка, но и установив его причину, показать ребенку путь его преодоления. Это не простая задача, поскольку переживания могут оказаться беспредметными и немотивированными.

Ребенок, испытывающий психоэмоциональное напряжение, может иметь трудности в социализации, адаптации, отличаться девиантным поведением и высоким уровнем тревожности. У взрослых людей присутствуют признаки эмоционального выгорания, различные формы невротизаций, аффективные вспышки, профессиональные деструкции и пр.

Следовательно, целенаправленная работа педагога-психолога ДОУ с воспитанниками и педагогами в этом направлении, является актуальной и необходимой, позволяющей своевременно нивелировать проявления психоэмоционального напряжения и предотвратить его последствия.

Множество современных программ разработанных и используемых специалистами ДОУ нацелены главным образом на развитие познавательных и коммуникативных процессов, развитие умения общаться, адекватно реагировать в сложных ситуациях, находить выход из конфликта, и представляют собой попытки научить детей умению управлять своими эмоциями. Мы полагаем, что в рамках предварительной работы, особое внимание необходимо уделять способам и средствам снятия психоэмоционального напряжения через освобождение от накопленных негативных эмоций.

В этом плане хорошо себя зарекомендовали методы арт-терапии. Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, дисциплинирует, способствует повышению самооценки клиента, способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает художественные способности. Арт-терапия имеет и образовательную ценность, так как способствует развитию познавательных и созидательных навыков. Есть свидетельства тому, что выражение мыслей и чувств средствами изобразительного искусства может способствовать улучшению отношений с партнёрами и повышению самооценки.

Таким образом, целью данной практики является - снятие психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста посредством аква-анимации в технике Эбру.

Ключевые задачи:

- научиться выражать свои чувства, переживания во внешней действенной форме;

- формировать умение понимать и разобраться в том, что происходит в себе;

- развивать коммуникацию с другими людьми, используя продукты своей деятельности;

- развивать стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй.

Эбру считается турецким искусством, однако техника достигла берегов Турции, зародившись еще раньше в древней Индии. Значение слова «эбру» в переводе с персидского языка: “об”- *вода* и “ру”- *на*, соответственно "обру", адаптированное в турецком как "эбру", значит "на воде".

Эбру – это техника рисования на воде, для которой необходимы специальные натуральные краски и загуститель для воды. Краски ложатся на поверхность воды и не смешиваются, что дает возможность рисовать всевозможные картины. Работа проводится на водной глади, после чего её можно перенести на бумагу, дерево, гипс, ткань.

Для данной техники необходимы следующие материалы:

- специальные нерастворимые краски для эбру (хорошо впитываются бумагой, а натуральные красители не содержат вредных компонентов);

- загуститель для воды (порошок);

- лоток (прямоугольная емкость);

- кисточки;

- гребни для эбру;

- матовая бумага;

- шило/ шпажки из бамбука.

Техника рисования на воде «Эбру» отличается от рисования карандашами, красками, т.к. процесс рисования воспринимается как волшебство, особенно когда творчество человека переходит на бумагу, оставляя при этом воду абсолютно чистой.

Польза данной техники заключается в том, что позволяет:

1) развивать творческий потенциал, фантазию и воображение, зрительное и слуховое восприятие, образное мышление;

2) развивать цветовосприятие, внимание, память;

3) развивать моторику рук;

4) развивать терпение и выдержку;

5) повысить личностную самооценку ребенка, чувствуя себя режиссером, художником своего произведения;

6) воспитывать чувство радости, сопричастности к уникальному и неповторимому творчеству;

7) снижать психоэмоциональное напряжение.

Преимущества техники рисования на воде «Эбру»:

1) не требует специальных навыков рисования;

2) интересна и полезна всем (и детям, и взрослым);

3) материалы имеют натуральную основу и экологически безопасны;

4) неповторимость (каждый раз получается новое сочетание – цветов, оттенков, форм);

5) оказывает расслабляющий эффект и позволяет избавиться от стресса;

6) такие занятия могут быть альтернативой медитации, требуют концентрации внимания, погружения, открытости;

7) техника дает толчок для творчества, проявления самостоятельности, инициативы, выражению индивидуальности.

Знакомство с ***техникой Эбру*** произошло три года назад, в период подготовки к мастер-классу по использованию нетрадиционных техник в работе с детьми. Эбру — это старинная графическая техника рисования на поверхности воды, позволяющая получить в один прием красочный оттиск с ее поверхности. В результате на ткани или бумаге остается неповторимый рисунок. В традиционной турецкой техники росписи по воде сочетаются и дополняют друг друга элементы живописи и приемы, характерные для эстампа.

Эбру-релаксация представляет собой интуитивное рисование. Это хороший способ расслабиться, остановить поток мыслей, дать возможность левому полушарию отдохнуть, активировать работу правого, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру, его ресурсным состояниям. Эбру-релаксация не ставит перед собой задачи терапевтического анализа или разрешения проблем. Её цель - отдохнуть, снять эмоциональное напряжение, перезагрузиться, зачерпнуть свежие силы. «Рисование душой» или интуитивное рисование позволяет за короткий срок нырнуть в поток бессознательного, мягко обойдя свои психологические барьеры. Так как погружение «в себя» происходит естественным образом, оно является абсолютно безопасным. Подобная релакс-терапия доступна людям с любым уровнем психологического развития, с разной степенью «загруженности» проблемами, взрослым и детям (с 4-х летнего возраста). Цвета вызывают у человека чувства и переживания. Одни из них способствуют уравновешиванию и успокоению, другие, напротив, поднимают тонус и настроение. Работа с красками снимает усталость и напряжение, снижает уровень тревожности, агрессию. За 30-45 минут можно изменить некомфортное эмоционально-психологическое состояние на спокойное и радостное, улучшить самочувствие. Результат есть у каждого, он индивидуален и зависит от состояния, в котором клиент пришел на сеанс. При прохождении курса (от 10 занятий) удаётся достичь расслабления на глубоком психоэмоциональном уровне. В процессе эбру-релаксации вмешательство извне минимально - нет громкой, создающей определённый настрой музыки, каких-либо указаний. Всё направленно на сохранение установившегося контакта человека с собой.

Первым этапом создается фон — на воду кистью наносятся капли краски, которые расплываются в круги. Аккуратно касаясь воды палочкой, ребенок приводит в движение краски, которые образуют причудливые узоры. Наблюдение за танцем красок на воде успокаивает, снижает тревожность и агрессивность, снимает эмоциональное напряжение.

На втором этапе  с помощью специальных инструментов и художественных приёмов создается сам рисунок из различных формализованных изображений.  Данный этап требует развития навыков самоконтроля, саморегуляции, а также достаточного уровня развития абстрактного мышления, моторики, пространственного восприятия, умения ориентироваться на изобразительной поверхности. Регулярное выполнение подобных заданий способствует формированию и развитию указанных процессов, функций и навыков.

На третьем, заключительном, этапе полученное изображение переносится на бумагу или ткань. Бумага аккуратно кладется на поверхность воды и через несколько секунд поднимается — краски с поверхности воды отпечатываются на бумаге. Вода остается чистой и  можно сразу приступать к созданию следующей картины. Для детей данный этап самый запоминающийся. Процесс переноса изображения на бумагу кажется волшебством, что  вызывает сильные положительные эмоции.

Планируемые результаты практики:

1.Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.

2.Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.

3.Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологической защиты.

4.Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

Способы, инструменты измерения результатов практики применения

Входной контроль: наблюдение, рисунок.

Текущий контроль: психолого - педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль: выставка, итоговое занятие.

Перспективы развития практики

Планируется разработка схемы применения техники Эбру с детьми старшего дошкольного возраста с девиантным поведением.

При наличии публикаций материалов по теме реализуемой практики укажите ссылки на источники (иначе – «Нет»): Нет