**МБДОУ детский сад № 138;.**

**Представляет опыт своей работы**

**Тема выступления:**

**практикум**

**«Арт-терапия»**

**Фрактальный рисунок**

**как метод диагностики и коррекции**

**в работе педагога психолога ДОУ**

**с родителями и детьми.**

**Дети рисуют**….

Ребенок рисует и в рисунках отражается то, чем живет ребенок сегодня,

все его проблемы и еще не заданные вопросы.

Научившись "читать" рисунки ребенка, мы можем понять, где и когда допустили ошибку в его воспитании, и можно ли ее исправить.

Ведь рисунок для ребенка – это и**гра,** его речь

Рисунок ребенка – "говорит" о вещах, ситуациях с помощью картинок,

пока устная и письменная речь его еще бедна и несовершенна.

И эта роль рисунка сохраняется **лет до 10**, когда появляется ряд иных

средств самовыражения, а собственные рисунки покажутся ребенку

смешными и неуклюжими.

**Но от 4 до 7-9 лет – это "золотой век дошкольника"**

В это время уже каждый рисунок можно рассматривать с точки зрения освоения ребенком основных графических факторов:

* пространства,
* линии
* цвета

Считается, что до **4 лет** ребенок может рисовать, как ему хочется:

появляются каракули, незаконченные рисунки,

линии налезают как льдины-друг на друга.

**Поскольку рисовать для ребенка – значит говорить: сразу и обо всем.**

Но вот ребенку **3-5 лет** и его рисунки уже можно использовать как своеобразный личный дневник. **Главное!,** самый важный для ребенка объект, как правило, располагается в центре рисунка, все остальное вращается вокруг него, и это может быть все, что угодно.

**Ведь рисунок – это учеба.**

**Рисование** – очень серьезная работа созидающая нервно-психическую

связь т.е. развивая руку, мы развиваем мозг. Но! обратите внимание, какие линии составляют рисунок ребенка.

Степень нажима, умение провести линию под разным углом говорят

и о развитии ручных навыков, и об эмоциональном самочувствии.

**Неровные прерывистые**, спускающиеся линии подскажут, что ребенка

что-то беспокоит или вызывает неуверенность в себе.

**"Колючие, агрессивные"** линии могут появиться в ответ на излишне

жесткое "управление" и т.д.

**Главное**: особенность рисунка ребенка – это повод задуматься над стратегией воспитания, а не стимул к директивному указанию "

не смей проводить такую линию!".

Нельзя воздействовать на результат – **готовый рисунок** –

это тот экран, который как бы отражает мысли и переживания ребенка.

**Рисунок – это отношение** того, что чувствует и думает ребенок- где

каждый цвет несет в себе определенный символ: страха, горя, гнева, любви…

Большую роль играют и условия жизни ребенка: сельская местность или город, принадлежность к определенной культуре., хотя– в разных культурах один и тот же цвет имеет разное значение: в Китае-цвет траура и печали – белый, а лиловый цвет во многих странах является символом любви и счастья. **И так мы подошли к арт-терапии фрактала.**

**Фрактал** (лат fractus – дробленый, сломанный, разбитый) – сложная геометрическая фигура, обладающая свойством «самоподобия», т.е. составленная из нескольких частей, каждая из которых подобна всей

фигуре целиком.

**Фрактальное рисование**.

Фрактальный рисунок является одним из методов арт-терапии,

наиболее доступный и эффективный для коррекции и гармонизации психоэмоционального и личностного состояния как для ребенка,

так и для взрослого.

Метод, получивший название "фрактальный", был впервые применен

в 1991 г. на семинарах, посвященных проблемам резервных

возможностей человека и способам их самореализации.

На сам метод не влияют ни этнические, ни национальные,

ни территориальные различия, ни возрастные ограничения..

Поскольку фракталы являются символом развития естествознания,

слияния науки и искусства, этих двух дополняющих друг друга

способов познания природы –«Я» аналитического и интуитивного.

|  |  |
| --- | --- |
| И основывается | А базируется |
| на учёте рационального  и интуитивного в восприятии человека  и в его творческой активности | на использование взаимосвязей между  ручной "моторикой" и психическими  и психофизиологическими состояниями |

Простота и доступность метода основывается на научной базе работ

Б. Мандельброта, Е. Файдыша, М. Люшера, Т.З. Полуяхтовой, Комова А.Е.

Фрактальные картинки Эшера и др.

**И что же такое фрактал?** Изучая способы мышления, были обнаружены

как бы протоптанные тропинки, по которым движутся наши мысли.

Эти тропинки сплетаются в сложные узоры мышления,

самоповторяющиеся в различных ситуациях.  Одновременно, этот

узор мыслеформ является фрактальным уравнением для формирования

узора событий нашей жизни.

Кроме самоподобия, фракталы обладают свойством инвариантности

в масштабе – т.е., узор событий может быть настолько большим, что

человек на первых шагах алгоритма может и не понимать, что за картина вырисовывается. При этом, исходя из принципа самоподобия, если внимательно посмотреть на тот рисунок, который виден прямо сейчас,

можно представить, что нас ждет в более крупном масштабе.

|  |
| --- |
| «Термин «**фрактал**» впервые ввел в употребление австрийский математик Бенуа Мандельброт в 1975 г. В статье «Фракталы и возрождение теории итерации» он пишет: «. Все фигуры, которые я исследовал и называл фракталами, в моем представлении обладали свойством быть не регулярными, но самоподобными. Слово «подобный» не всегда имеет классический смысл «линейно увеличенный или уменьшенный», но всегда находится в согласии с удобным и широким толкованием слова «похожий».  т**.е. фигуры, которые обладают свойством самоподобия или похожести называются фракталами**.  Классический пример фрактальных структур является снежинка «Коха»,  а в природе – это кроны деревьев, тучи, горные гряды.  Фрактальные структуры имеют ряд крайне важных свойств. Это:   * + - **способность к ветвлению;**     - **регулярность;**     - **предсказуемость.**     - **многовариантность проявлений,**     - **предсказуемость**   повторяемость на каждом новом уровне развития, помогает лучше понять события как таковые где любая информация повторяется на различных  масштабных уровнях.  В рамках этой теории атом содержит всю информацию о строении Вселенной,  и наоборот. Поэтому, изучая атом и его составляющие, мы получаем информацию и о Вселенной, а изучая Вселенную и ее законы, мы постигаем тайны микромира.  Вслед за фигурами и различными структурами понятие «фрактала» стало  применяться для описания процессов и технологий.  Появилась фрактальная живопись, фрактальная одежда и т.д.  Таким образом, человек – существо фрактальное, и мир вокруг нас – тоже. |

**Что еще важно?   
-**Осознание энергоинформационной природы человека.

-Наличие электромагнитного поля у человека. Точно также как и воздействия, оказываемые на его полевую структуру различными цветами,

которые тоже, в свою очередь, имеют электромагнитную природу.   
-Наличие у человека «двух типов» сознания.

**Это рациональный и интуитивный.**

|  |  |
| --- | --- |
| Рациональный тип | Интуитивный тип |
| относится к области интеллекта, сфера  его действия – повседневная деятельность и реальность с ней связанная. | это полностью неинтеллектуальное восприятие реальности, это все то, что связано с нашими прошлыми, настоящими и будущими интуитивными и эмоциональными переживаниями, которые существуют где-то в глубинах нашего мозга и на общепринятом сленге объединяются одним словом – подкорка. |

В зависимости от множества определяющих факторов в каждом

из нас преобладает либо один, либо другой тип сознания, но, именно, возможность проникнуть или хотя бы услышать голос своего интуитивного определяет качество жизни и уровень самореализации человека.

* Все наши переживания, прошлые настоящие и будущие, -

обрабатываются, оцениваются и хранятся в нашем мозгу.

Какая-то часть нашего мозга управляет нашими оперативными делами,

в другой - хранится и обрабатывается вся накопленная нами ранее

информация.

Кроме того, наш мозг обладает возможностью взаимодействия

с другими полевыми структурами, которые также могут содержать самую

разнообразную информацию.

* Поведенческие реакции человека, его способность принимать

решения, форма и методы его самореализации управляются его «подкоркой». «Сознание размышляет, бессознательное управляет».

* С помощью анализа цветоощущений можно определить

эмоциональное и физическое состояние.

Где наше подсознание облекает в цветовые образы физиологическое

и психоэмоциональное состояние с детальной точностью.

* При помощи определенных технологических приемов можно

получить информацию из нашего бессознательного о физическом

и психоэмоциональном состоянии на момент теста.

* О событиях прошлых лет оставивших наиболее яркий след в подкорке.
* Об уровне личностной самореализации.
* Сделать поведенческий прогноз на ближайшее будущее исходя из

данных анализа.

**Итог фракталов.**

Для того, чтобы решить задачу съема информации с нашей подкорки

надо реализовать следующие условия.

|  |  |
| --- | --- |
| Необходимо исключить влияние нашего самоанализа до работы | Дать возможность нашему бессознательному для спонтанного  и «беспонятийного» самовыражения |
| Эти условия реализуются в рисунке, который делается с закрытыми глазами, а затем раскрашивая его, выбираются цвета с закрытыми глазами, в соответствии со своими интуитивными желаниями Такой рисунок является отражением состояния человека, его энергоинформационным срезом, его фракталом. | |

**Фрактальный метод и причины его эффективности**

Была разработана технология применения этого метода и способ анализа

и диагностики рисунка, который был назван «фрактальным».   
**Новизной** этого метода является оригинальность, простота применения,

и важное условие – исключение влияние сознания на результаты теста.   
т.е. при выполнении рисунка и выбора карандашей для закрашивания

полученных ячеек необходимо закрыть глаза.

В этом случае влияние сознания на процесс рисования и закрашивания

ячеек фрактального рисунка практически исключается..  Выполненный

таким образом рисунок напрямую связан с психоэмоциональным и

физическим состоянием человека.

Также, рисунок позволяет найти информацию и возможность

ее анализа о всех периодах жизни человека.

**Самое сложное** - это технология анализа и большая фактологическая

база для проверки полученных результатов. Это технологический ключ

и приемы анализа, используемые в методе фрактального рисунка

разработанные еще в 1991 году.   
Через цветоощущение и связь между ручной «моторикой» человека

и его психоэмоциональными и психофизическими состояниями,а также,

через учет рационального и интуитивного в восприятии человека и его

творческой активности можно осуществлять процесс диагностики основных

особенностей характера и качеств личности человека.

Целостность личностных установок сознания и информация с глубинных

уровней подсознания позволяют достичь многоуровневого раскрытия психоэмоционального состояния диагностируемого, глубже почувствовать скрытые комплексы и прийти к общему пониманию состояния человека. Наработанные приемы, ключевые признаки и критерии, в процессе

анализа позволяют:

**Фрактал- метод позволяет**

Самостоятельно осуществлять диагностику и коррекцию своего состояния, используя при этом общечеловеческие понятия гармонии и красоты.

* соприкоснуться с чем-то важным внутри себя, что обычно не имеет

ни облика, ни голоса, но это «оно» сильно влияет на наши выборы,

желания, на качество нашей жизни.

* задействовать глубинные механизмы подсознания,
* улучшить параметры состояния своего здоровья,
* гармонизировать окружающее пространство- ситуации, связанные

с творческими и межличностными проблемами.

* через рисунок прочитать информацию о состоянии души и тела

**Метод фрактального рисунка может использоваться с детьми и взрослыми**:

* как в индивидуальной работе для снятия на­пряжения и усталости
* так и с целью диагностики в корррекционно-развивающей работе
* для изучения взаимоотношений в коллективе, с целью выявления психологической совместимости членов коллектива.

**Цель метода фрактального рисования** – **самовыражение.**

Это переход и новой системе кодирования информации, и к новым методам описания окружающего нас мира где происходит замена

слов рисунками.

**Задачи:**

* Развивать воображение и творческие возможности.
* Побуждать экспериментировать, развивая стремление

к созидательной деятельности и логическому мышлению

* Воспитывать положительное отношение к сотрудничеству
* с взрослым, с детьми, к собственной деятельности, ее результату.
* Способствовать накоплению сенсорного опыта ощущений
* и обогащению чувственных впечатлений в процессе

окружающего восприятия

* Умения выражать свои эмоции, с помощью которых можно

передать свое настроение.

* Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, моторику рук,
* что необходимо при подготовке к школе.

**Выводы:**

Механизм раскрытия творческого потенциала личности заложен в основе

самого фрактального метода.

**Суть фрактал-метода**, базируется на использовании взаимосвязей между ручной "моторикой" человека и его психическими и психофизиологическими состояниями основываясь на учёте рационального и интуитивного

в восприятии человека.

Под фракталами понимают множество себе подобных частей, из которых состоит изображение целиком. Практически все предметы окружающего

нас мира и природы состоят из фракталов. Мы можем их увидеть в цветной капусте, цветах, кронах деревьев, снежинках, горных хребтах, облаках и т. п.

**Какие необычные материалы можно использовать на занятии?**

Многие, какие хотите.

**Результат несет в себе сюрпризность**!

Изображения достаточно просты по технологии и напоминают игру.

Но это и есть толчок к развитию воображения, творчества, проявлению

самостоятельности, инициативы, выражения индивидуальности.

Применяя и комбинируя разные способы изображения в одном рисунке, дети учатся думать, самостоятельно решать какой цвет выбрать, какую технику использовать, чтобы тот или иной образ получился выразительным.

Фрактальное рисование не утомляет ребенка, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнение задания. Самое увлекательное в рисовании –

**Волшебство рисования  фракталов.**

Нам понадобится белый лист бумаги, черная ручка, цветные карандаши

и кусочек свободного времени.

Рисование **фрактала** совмещает в себе диагностику и терапию.

Подсознание само покажет проблемные места, когда мы

рисуем свой **фрактал.**

А далее – терапия и результаты которой могут и удивить.

Поскольку мы знаем, что цвет может исцелять, менять духовное

состояние, т.е. лечить душу. А во время такого «неосознанного»

рисования происходит контакт с подсознанием, что и дает возможность заглянуть «за грань своего «НЕТ».

**Практикум для педагогов ДОУ**

**Подготовила и провела**

**педагог-психолог1КК: Савишникова В.Н.**

**МБДОУ №109,138.**

**19. 2018 г.Иркутск**

**Тема :  
 «Фрактальное  
рисование»**

**Арт-терапия –** это вид психотерапии и психологической

коррекции, основанной на искусстве и творчестве.

Является наиболее доступным и эффективным для коррекции

и гармонизации психоэмоционального и личностного

состояния как для ребенка, так и для взрослого.

**Фрактальное рисование**

Метод фрактального рисования был разработан Т.З.Полуяхтовой в 1991 г.

Он основан на взаимосвязи между мелкой моторикой и психическим состоянием человека, где рисунок есть отражение состояния внутреннего

мира.

**Использование фрактального рисования**

**в коррекции эмоционального состояния**

Метод фрактального рисования может применяться:

* в индивидуальной и групповой работе
* в адаптационный период
* при снятии тревожности, напряжения или усталости

востребован для коррекции взаимоотношений в коллективе

(детском или взрослом),

* трудности взаимодействия психологического климата.
* может использоваться в сочетании с музыкотерапией как

здоровьесберегающая технология.

**Цель:** диагностика и коррекция психоэмоционального

и физиологического состояния детей и взрослых (от 5 лет и старше).

**Форма проведения:**

* с детьми от 5 до 10 лет рекомендуется индивидуальная форма

проведения;

* с детьми от 10 лет и старше – как индивидуальная,

так и групповая формы.

**Материал:**

* цветные карандаши с большим количеством оттенков;
* лист бумаги (А4).

**Этапы работы с фрактальным рисунком**

* Осознанное выполнение рисунка,

с учетом определенных требований.

* Анализ тестового рисунка.
* Определение проблемы и механизма её решения.
* Подбор цветов для последующих раскрашиваний,

в соответствии с задачами коррекции.

* Создание серии фрактальных рисунков

**Инструкция для тестового рисования**

* Рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно

большую часть листа.

* Линия должна быть четкая, хорошо прорисованная и разнообразной формы.
* Рисовать нужно спокойно.
* Время рисования: -для детей 30-45 сек., - для взрослых 45-60 сек.
* Рассмотреть рисунок.
* Начало и конец линий подвести или закруглить к ближайшей точке.

**Инструкция для тестового рисования**

Раскрасить окошки, выбирая карандаш с закрытыми глазами.

Если цвет не нравится – то нужно раскрасить хотя бы одно окошко.

Если цвет нравиться – можно раскрасить до 10 окошек,

но так что бы окошки с одним цветом не соприкасались.

В случае, когда в руки попался карандаш одного и того же цвета,

то хотя бы одно окошко закрасить надо.

Фон вокруг рисунка раскрашивать не рекомендуется.

Диагностические критерии при анализе рисунка

Цветовые критерии при анализе рисунка   
(Яньшин П.В.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Четко прочерченные линии** | **Уверенность, твердость убеждений, аккуратность,**  **исполнительность, дисциплина.** |
| Не везде одинаковый нажим | Творческость, гибкость характера, иногда не уверенность  в собственных предположениях. |
| Слабо прочерченные линии | «болезненность» на данное время.  Неуверенность в своей самооценке. |
| Резкие, угловатые линии | На данное время состояние эмоционального напряжения  или неактивного стресса. |
| Линии с плавными переходами | Свидетельство о гармоничном, стабильном состоянии. |
| **Размер и конфигурация рисунка** | |
| Маленький размер  1/3 листа | На данное время заниженная самооценка,  склонность к эгоцентризму-м.б.упрямство в чем?. |
| Средний размер  2/3 листа | Уравновешенность и умение самоуправления. |
| Большой размер, с выходом за края листа бумаги | Нестабильность в эмоциональном состоянии,  трудность сконцентрировать внимание на  значимом. |
| Прямоугольная форма рисунка | Прямолинейность, сложность самовыражения.  Потребность в исключительности. |
| Рисунок с причудливо выраженными хвостиками | Отражение яркой индивидуальности,  в некоторых ситуациях- неуравновешенность.  Мотивация на оригинальность. |
| **Конфигурация и размер ячеек** |  |
| Много крупных ячеек | Доброта, открытость натуры. |
| Средние ячейки | Исполнительность, аккуратность, ситуативный педантизм. |
| Маленькие ячейки | Закомплексованность, стремление к детализации,  неуверенность в себе, но всегда очень аккуратные. |
| Гармоничное сочетание ячеек всех размеров | Уверенность в себе, стабильность. |
| Переизбыток круговых форм | Показатель склонности к хроническим неврозам. |
| Петлеобразные | Зацикленность на чем-либо. |
| Угловатые | Раздражительность, проживание стресса. |

**Показатель любознательности, самостоятельности, выдержанности.**

|  |
| --- |
| Способность к самокоррекции , сотрудничеству.  Принципиальность сочетается с эмоциональной отзывчивостью. |
| Стремление к стабильности и равновесию. Преобладание темно-синего  говорит о напряженном эмоциональном состоянии |
| Любовь к своей семье-домашнему уюту.  Высокая обидчивость и душевная ранимость. |
| Общительность, готовность придти на помощь, наблюдаются черты тщеславия,  а также потребность в признании |
| Трудоголизм как высокая мотивация в самореализации. |
| Большое количество ячеек определенного цвета |
| Показывает наличие «взрывной «стихийной энергии,  проявлением агрессии, порой неуправляемой. |
| Тревога. Если этого цвета слишком много- автор находится в крайне  нестабильном, неуравновешенном состоянии. |
| Теплота души как потребность жить для других. Самопожертвование.  Переизбыток этого цвета у ребенка – говорит о недостатке внимания и ласки. |
| Слишком много –сигнал о неспособности к конкретным действиям  Отсутствие говорит об упадке сил. |
| Нестабильность, сомнения, неуверенность в своих действиях. |
| Имеется некая трудность, с которой невозможно самостоятельно справиться.  В сочетании с красным – сигнал острой проблемы, особенно у детей. |
| Если закрашены по всему рисунке маленькие кусочки –то это активность и  динамичность. Если черного много – наблюдается период профессионального  или личностного выгорания. |