


Консультация

*Использование природных материалов в
коррекционно-развивающей работе с
детьми*



Подготовила педагог-психолог Короткова М.И.



Зима подходит к концу. И в этот момент может остро чувствоваться нехватка не только витаминов, но и солнечных лучей, различных запахов – от нежного аромата первых цветов до смолистого запаха набухших почек, тактильных ощущений, пения и трелей птиц.

Может быть, пришло время открыть шкатулку прошлогодних воспоминаний и памятных сувениров, привезенных из летних или осенних путешествий – ракушки и красивые камушки с моря, раковины улиток и засушенные цветы с дачи или шишки и разноцветные резные листья из парка или леса? Все эти мелочи наполнены теплом солнца и воспоминаниями.

Действительно, природа и окружающая среда играют важнейшую роль в нашем психическом благополучии и самочувствии. Вспомните, как в пасмурный день внезапно прояснилось небо и выглянуло солнце, и настроение сразу же улучшалось. Исследования показали, что времяпрепровождение на природе положительно влияет на наше психическое здоровье, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает настроение и когнитивные функции.

Успокаивающее воздействие природы также помогает снизить кровяное давление, частоту сердечных сокращений и мышечное напряжение, которые являются физическими симптомами стресса.

Однако помогает не только пребывание на природе, но и доступ к ней. Исследования показали, что люди, живущие в городских районах с ограниченным доступом к зеленым насаждениям, чаще страдают от психических расстройств, таких как депрессия и тревожность. Доступ к природе является одной из основных потребностей человека и необходим для нашего общего благополучия.

Поскольку мир становится все более урбанизированным, для уменьшения эмоциональной нагрузки можно использовать работу с природными материалами.

Природные материалы, как части природы несут в себе «тот же заряд» или обладают тем же эффектом, что и пребывание на самой природе.

В коррекционно-развивающей работе важно учитывать все факторы, которые влияют на эмоциональный настрой и состояние – интенсивность света, цветовое наполнение, звуки природы, нейтральные запахи.

Вот несколько вариантов взаимодействия с природными материалами.

- **Гербарий.** Сбор и создание композиций из засушенных растений позволяет медленно и осознанно воспринимать мир вокруг. Такой «эффект замедления» помогает снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

• **Цветотерапия.** Каждый цвет по-своему влияет на эмоциональное состояние. Листья тёплого жёлтого и оранжевого цветов приносят чувство уюта и тепла, глубокий зелёный цвет успокаивает и помогает обрести гармонию, а нежные оттенки пастельных цветов, такие как бежевый и кремовый, создают ощущение лёгкости и умиротворения.

• **Тактильный контакт с природными материалами.** Он стимулирует рецепторы, отвечающие за удовольствие, и это также оказывает положительное влияние на психику. Психологи утверждают, что такой контакт с природой даже в городской квартире помогает снизить уровень тревоги и улучшить настроение.

• **Арт-терапия с природными материалами.** Например, создание «живых картин» расслабляет, стимулирует воображение, творческое развитие, снимает эмоциональное напряжение.

Мне нравится использовать такие природные материалы в работе с детьми. Существует множество техник, где можно использовать природные элементы — от создания метафорических портретов, до построения «Волшебных миров». Хочу рассказать вам о трёх техниках, которыми можно пользоваться самостоятельно, а также вместе с детьми.

«Живые картины»

Создание «Живых картин» расслабляет, стимулирует воображение, творческое развитие, снимает эмоциональное напряжение. Эта техника доступна абсолютно всем. Для этого достаточно взять с собой старую рамку для картины или сделать её самим, с помощью четырёх палочек и веревки. «Живые картины» можно создавать на даче, в любом месте на природе, а также дома (для этого можно принести природные материалы с прогулки).

Для «рисования» такой картины, нужно расположить готовую или самодельную рамку в любом удобном для вас месте. Затем потребуется собрать элементы для картины, которые лежат прямо под ногами. Камни, куски коры, несколько цветочков или травинок, мох – все может пойти в дело. Далее располагаем наши материалы внутри рамки так, как нам хочется. Не нужно задумываться или прорабатывать заранее композицию. Просто следуйте за своей фантазией.

Картины называются «живыми» поскольку их можно изменять: добавлять и убирать элементы, менять сюжет, композицию, наполнение.

Картины называются «живыми» поскольку их можно изменять: добавлять и убирать элементы, менять сюжет, композицию, наполнение.



«Волшебный сад»

Представьте, что у вас есть свой сад. Свой Волшебный Сад, в котором есть всё, что вы пожелаете, в котором вы чувствуете себя спокойно, радостно, защищено. Согласитесь, после таких слов хочется не только представить себе это место, но и построить его. В арт-терапии такие места, как «Волшебный сад», «Место силы» и другие подобные места, можно нарисовать, визуализировать с помощью коллажа, создать в виде инсталляции. В последнем случае природные материалы замечательно вписываются в работу.



Эта техника также развивает фантазию, стабилизирует эмоциональное состояние, позволяет расслабиться и заглянуть внутрь себя.

«Сказочный персонаж»

Сказки любят и дети, и взрослые. Погружение в мир сказки часто бывает очень терапевтичным. А что если подкрепить это погружение созданием сказочного персонажа? Еще интереснее, когда создается сказочный герой, а потом сочиняется своя неповторимая оригинальная сказка об этом герое. И тут опять нам на помощь могут прийти природные материалы. Несколько шишек, веточек и вот, готов Шишечный Гномик, а может быть маленький ёжик. Найденный кусочек коры, палочка и лист превращаются в кораблик, плывущий по волнам сказочного моря. Желудь становится капитаном корабля, а еловая ветка морским чудовищем, с которым нужно бороться. Такие простые вещи помогут погрузиться в мир сказки и отправить вас в незабываемое путешествие, а также мягко проработать с ребёнком детские страхи.



Попробуйте использовать природные материалы в творчестве, ведь они близки нам, приятны в использовании и очень ресурсны. Попробуйте, и сами заметите, как ваше состояние стабилизируется, гармонизируется. Почувствуйте себя частью природы и ощутите ее поддержку.