

## Арт-терапия в работе с детьми

*Чащина И.А. – воспитатель по ИЗО*

Дети везде рисуют:  
На асфальте, песке и в альбоме,  
Они ничем не рискуют,  
Рисуя на стенах в доме.  
Чем хочешь дети рисуют:  
Фломастером, палочкой, кистью,  
Как в вальсе мелки танцуют,  
Карандаш живет собственной жизнью.  
Дети всегда рисуют...  
И взрослые точно знают,  
Что дети ни с кем не флиртуют -  
В рисунках себя выражают.  
(Марина Житник)

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала. Рассматривая методы работы с детьми, арт-терапия является одним из самых действенных способов. Интересен и сам процесс: размазывание, разбрызгивание, смешение, подбор или импульсивное рисование красками - это будет красиво!

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь исцеления, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно.

Трудно переоценить важность применения приемов арт-терапии при коррекции неврозов и неврозоподобных состояний. Изобразительная деятельность сопровождается терапевтическими эффектами. Искусство само по себе обладает целительным действием.

В отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рукоделию или рисованию, при проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта. Поощряются выражения своих внутренних переживаний как можно более произвольно и спонтанно, совершенно не беспокоясь о художественных достоинствах своих работ.

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, можно выделить наиболее значимые.

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой.

- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким – либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Дает 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 (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- 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, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Наиболее популярными и часто используемыми видами арт-терапии являются: *изотерапия, сказкотерапия, игровая терапия, песочная терапия, музыкальная терапия, фототерапия*. Очень часто перечисленные виды терапии переплетаются в одном занятии (терапевтической сессии).

Занятия с детьми не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т. д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Ниже приведены некоторые используемые в работе с детьми изобразительные техники.

#### **Рисование сыпучими материалами (песок, сухие листья, крупы и др.).**

С помощью сыпучих материалов и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Так же используется в работе песок, крупы и другие сыпучие материалы

#### **Рисование пластилином.**

Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.

#### **Техника «Монотипия».**

На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.

### **Техника марания (разбрызгивание красок).**

Игра с красками очень увлекает и завораживает, тем более, если разрешено брызгаться и «пачкать» лист красками. Дети выполняют такие работы с особым удовольствием и интересом.

### **Рисование предметами окружающего пространства.**

Дети могут рисовать мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Целенаправленное «раскачивание» двигательных и функциональных стереотипов создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости — в частности, от ритуалов, — повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей.

### **Рисование пальцами.**

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом.

### **Рисование под музыку.**

Основа музыки – звук. Звук, как акустический сигнал, воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. На музыку реагирует сердечно-сосудистая система, дыхательная система, музыка оказывает влияние на гормональный обмен и др. Предложите детям прослушать музыку, представляя ее цвет и движения звуков. Затем при повторном звучании предложите изобразить то, что они представляли изобразительными материалами, не создающими сопротивления на бумаге и не требующими мышечного напряжения при работе. Лучше использовать акварель или восковые мелки.

### **Кляксы.**

Если на одной части листа оставить кляксы разного цвета, а затем сложить лист вдвое и снова его раскрыть, то получится оригинальный рисунок. Попросите ребенка дать название своему шедевру.

### **Рисунки к психотерапевтическим сказкам.**

Сказкотерапию целесообразно дополнять рисунками для более глубокого отреагирования чувств, возникших в ходе терапии. Дети не всегда в полной мере могут выразить свои мысли вербально.

### **Техника «Мандала».**

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания человека, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.

### **Рисуем эмоции.**

Попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломанная линия, разнообразные штрихи и т.д. Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Таким образом можно проработать различные

эмоциональные состояния. Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

### **Рисунок «Фантом» или «Где живут эмоции?».**

Нарисуйте силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить самое радостное событие своей жизни: что вы при этом испытывали, в какой части тела, каким цветом радость? Затем ребенку предлагается заштриховать соответствующим цветом на фантоме локализацию эмоции радости. Таким же образом прорабатываются другие эмоции.

### **Рисование на мокрой бумаге.**

Необычная работа может получиться, если ее выполнить на заранее смоченной пульверизатором бумаге. Интересно наблюдать, как растекаются и смешиваются на мокрой бумаге краски, это доставит ребенку особое наслаждение подарит много положительных эмоций.

Таким образом арт-терапия позволяет разнообразить используемые на занятиях техники, снять психологическую нагрузку, развивать творческие способности, воображение детей.