09.07.2020 г.

«Арт-терапия с детьми дошкольного возраста»

В последнее время все большую популярность приобретает арт-терапия. Это одна из форм психотерапии, в которой главной движущей силой является творчество. В процессе творчества и через творчество ребенок выражает себя, дает выход своим эмоциям, переживаниям, страхам.

В отличии от обучающих занятий, в арт-терапии важен не конечный результат, а сам творческий процесс. Этот процесс можно сравнить с лекарством с помощью которого происходит исцеление от недуга, освобождение от проблемы.

Для детей самые распространенные виды арт-терапии это песочная терапия;

изо терапия, в которую входят рисование, особенно нетрадиционными техниками, лепка;

музыкотерапия; цветотерапия; сказкотерапия, библиотерапия; танец; театр.

Особенно успешно используют технику арт-терапии в работе с гиперактивными детьми, с застенчивыми детьми, с детьми с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

Цели арт-терапии.

Диагностика психологических проблем у ребенка.

Обнаружение скрытых и подавленных чувств, мыслей, эмоций.

Обучение ребенка концентрации на своих чувствах и ощущениях.

Формирование коммуникативных навыков.

Развитие воображения, творческих способностей.

Повышение самооценки ребенка.

Методы арт-терапии.

Здесь совсем не важно, умеет ли ребенок рисовать, петь, танцевать, сочинять стихи или сказки. Фишка в том, в данном случае творчество спонтанно. Главное, чтобы через это свободное творчество ребенок имел возможность самовыражаться, получать эмоциональную разрядку и удовольствие от процесса. В процессе арт-терапевтических упражнений левое и правое полушария головного мозга работают, как бы заодно, вследствие чего происходит осознание ребенком и исправление своих внутренних комплексов, зажимов и страхов.

Упражнения по арт-терапии для детей.

Каракули. *Самое простое упражнение. Для него можно использовать карандаши, как простые, так и цветные, мелки, фломастеры, краски. Предложите малышу нарисовать любые линии, любого цвета, размера, формы, с любой силой нажима. В процессе творчества попробуйте отыскать в линиях какое-либо изображение, дорисуйте его с помощью ребенка.*

Вообще правила не устанавливаются, можно не искать в каракулях какого-то смысла, просто водить рукой по бумаге, слушая и выражая себя.

Рисование рукой (пальцами, ладонью, ребром ладони, костяшками пальцев). *При этом используются гуашевые или пальчиковые краски. Мазки наносятся хаотично, размашисто или точечно. Особая роль здесь отводится тактильным ощущениям, которые испытывает малыш от контакта пальчиков с краской. В процессе такого рисования ребенок раскрепощается, так как ему позволено то, что обычно запрещается, а именно пачкаться, быть неаккуратным, играть с грязью, позволить выйти себе за рамки дозволенного.*

Чаще всего такое рисование сопровождается сильным эмоциональным откликом, причем он может быть как положительным, так и отрицательным. Это упражнение может корректировать состояние тревожности, подавленности, страха.

Рисование природным материалом, крупой.

В качестве природного материала можно использовать крупный или мелкий песок, сухие листья, а также различную крупу. Детям очень нравятся тактильные ощущения, которые они испытывают от соприкосновения с этими материалами. На лист бумаги предварительно следует нанести клей ПВА. Ребенок может нанести клей как в виде определенного рисунка, узора, так и хаотично. Затем на лист посыпать песок, крупу, сухие листья, растертые между ладонями, размолотый пенопласт, мелко расстриженные шерстяные нитки. Здесь все зависит от вашей фантазии. Обычно дети засыпают сыпучим материалом всю поверхность бумаги, насыпая его снова и снова. Излишки стряхиваются с листа и изображение проявляется только там, где был клей. Такие занятия отлично способствую само раскрытию личности, помогает бороться с зажимами, адаптироваться в новом коллективе, повышают самооценку.

Рисуем музыку. *Заранее приготовьте краски, кисточки, бумагу, запись с классической музыкой Чайковского, Глинки, Моцарта. Предложите ребенку нарисовать музыку, которую он сейчас услышит. Объясните, что музыку можно изобразить любыми линиями и цветами, как он почувствует. Упражнение способствует выражению своих чувств и эмоций на бумаге.*