

## *Арт-технологии - путь к психологическому здоровью ребенка*

Творческая деятельность, как и искусство, оказывает положительное влияние, как на взрослого человека, так и на ребёнка. Поэтому для работы с дошкольниками психологи используют такой метод работы, как арт-терапия. Его популярность растёт с каждым днём, а результативность не прекращает удивлять родителей и детей. Арт-терапия в переводе с английского языка – «лечение искусством». Для малышей и взрослых арт-терапия представляет собой некий комплекс особых методик и упражнений с использованием творческих видов работы.

Многие упражнения можно с большим успехом предлагать ребенку дома, при этом достигая сразу нескольких целей: и весело провести время, и понять, что тяготит вашего малыша, и помочь ему мягко решить возникшую трудность. Ведь в арт-терапии для детей используются отнюдь не горькие пилюли и микстуры, а то, чем и так богато и счастливо детство - творческое мышление, фантазия, яркие образы и т.п.

**Игры с водой** очень полезны для детей любого возраста, начиная с раннего детства. Вода расслабляет, успокаивает, снимает зажимы. Неслучайно во многих сказках есть метафора - "живая вода", которая дает силы, энергию, здоровье, восстанавливает ресурсы главного героя. Вариант арт-технологии с водой может быть очень простым. Поищите дома сувениры, которые остались после поездки на море - красивые камушки, ракушки. Нужны будут игрушки, которые переживут "водные процедуры". Тема задается свободная, а еще лучше пойти за ребенком - пусть создаст свою игру, сказку, историю из того, что находится рядом.



**Изотерапия.** Фактически все дети любят рисовать. Почему бы не позаниматься вместе с детишками? Предложите крохе взять карандаши или краски, и нарисовать любые линии. Можно рисовать любым цветом, с любой силой нажима, любой формы и размера. В ходе рисования попробуйте найти в линиях какой-то образ, вместе с ребенком дорисуйте его. Чудесный способ позволить ребенку испытать невероятную радость - рисование рукой. Ведь обычно «пачкать» руки нельзя, а тут вдруг



можно! Предложите малышу порисовать всей ладошкой, кончиками пальцев, костяшками пальцев, ребром ладони, используя гуашь или специальные пальчиковые краски. Не надо давать какое-то определенное задание. Просто позвольте крохе раскрепоститься, нанося

размашистые, беспорядочные мазки, и испытывая необычные тактильные ощущения и выходя за рамки дозволенного. С помощью данного упражнения можно скорректировать состояние страха, подавленности, тревожности.

**Песок** - чудесная среда для развития навыков ребенка и даже для коррекции и терапии имеющихся проблем. Сам по себе песок приятный на ощупь, сыпучий, легко заполняет любую форму, с ним дети могут играть часами. Вспомните хотя бы, что происходит на берегах морей и рек, а также возле больших песочниц во дворе. Детей не оторвать от песка! В домашних условиях мы можем использовать небольшие подносы, ящички, даже пластиковые тазы, наполненные песком. Главное условие - песок должен быть безопасным для ребенка, то есть чистым и обеззараженным. Для этого можно купить специальный песок, или взять обычный, промыть его и прокалить в духовке. Также для игр понадобятся небольшие фигурки – высотой до 8 см. Это могут быть куклы, фигурки животных, деревья, домики, предметы интерьера, природные материалы. В самом начале предлагаем ребенку



ребенку «познакомиться» с песочницей; поскользнуть ладошками по песку прямыми линиями, круговыми движениями, как змейки, или зигзагообразно. Затем то же самое сделать ребрами ладоней. Набрать песок в ладонь или сразу в две, и высыпать тонкой струйкой. Закопать в песок ладошки, затем их «найти», приговаривая: «А где же наши ручки? Куда они спрятались?».

**Музыкотерапия.** Ни для кого не секрет, что музыка оказывает на человека невероятно сильное влияние. Музыкотерапия помогает повысить работоспособность подрастающего человека, снимает стресс и развивает творческие способности. Наиболее часто используемые

упражнения – хлопки и постукивание в ритм музыки, прослушивание музыкальных произведений, а также игра на различных инструментах.

**Танцевальная терапия.** Терапия с помощью танца направлена на борьбу с комплексами и помощь в установке социальных контактов. Применение этого вида арт-технологий позволяет побороть комплексы и научиться выражать свои эмоции и переживания посредством движений тела.

С дошкольниками можно эффективно работать, используя **сказкотерапию**, преследуя терапевтическую коррекционную цель. Суть этой техники состоит в том, что с детьми в виде сказок проигрываются различные



ситуации из повседневной жизни. В таких сказках освещается конкретная проблема, которая гложет малыша. Выполняя эту задачу, важно помнить, что ситуация в сказке не должна полностью совпадать с историей ребёнка. В ходе рассказа ребёнку необходимо принимать решения или делать выбор. Это и поможет решить существующую проблему.

**Игротерапия** используется для того, чтобы усилить прогресс личностного развития малыша, убрав его трудности социального и психологического характера. Посредством работы с игрушками ребёнок создаёт модель ситуации, выражает свои глубинные переживания относительно этой ситуации и находит из неё выход.

Методы арт-терапии не так сложны, но несут в себе очень глубокий практический смысл и ценность, в них масса преимуществ. А самый важный плюс - это возможность провести радостные минуты вместе с детьми, заметить, почувствовать, понять и помочь преодолеть детские трудности.

*Подготовила воспитатель Фролова Л.К.*