

Секреты арт-терапии

Порой бывает очень трудно справиться со своими эмоциями и оценить свои чувства. В этом случае можно обратиться за помощью к специалисту, а можно попробовать начать действовать самостоятельно. Например, с помощью арт-терапии вы сможете решить сразу несколько проблем.

Что такое арт-терапия? Это метод психологической коррекции и лечения, в основу которого легли творчество и искусство. Дословно название переводится именно как «лечение искусством».

Самая основная цель такой терапии - это гармонизация эмоций, ощущений и чувств, которая осуществляется с помощью самопознания и самовыражения. И именно творческая деятельность является самым лучшим способом познания себя, своего сознания и даже подсознания.

В чём заключается польза этого метода?

- Данный метод даёт возможность выразить свои эмоции, мысли и чувства. Порой сделать это с помощью слов бывает очень сложно, а зрительные образы позволят понять и оценить состояние.
- Это отличное средство борьбы со стрессом. Если вы чувствуете, что начинаете «закипать», то возьмите лист бумаги и краски и начинайте рисовать.
- Арт-терапия помогает бороться со страхами. Именно поэтому она полезна для детей, которые зачастую страдают от собственных страхов.
- Это прекрасная возможность лучше узнать себя самого.
- Арт-терапия помогает понять окружающий мир.
- Данный метод может помочь развить творческие способности и выявить таланты.
- Многим арт-терапия помогает повысить самооценку и стать увереннее.
- Метод помогает адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям.
- Арт-терапия может использоваться в качестве коррекции чувств, поведения и эмоций.

В арт-терапии могут использоваться следующие методы:

Лепка. Работа с глиной или другими пластичными материалами подходит тем, кто находится в состоянии стресса. Создание объёмных образов позволяет более эффективно выразить эмоции и чувства.

Цветотерапия. Метод подразумевает воздействие различных цветов, каждый из которых может оказывать определённое влияние на сознание и состояние человека.



Песочная терапия. Работа с песком отлично успокаивает.

Игротерапия. С помощью игры тоже можно выявить проблемы и скорректировать поведение.

Сказкотерапия. Эмоции, состояние, переживания и чувства проецируются на главных героев сказки.

Фототерапия. Это может быть работа с готовыми снимками или создание своих собственных.

Музыкотерапия. Известно, что музыка может воздействовать на чувства, эмоции и состояние человека.

Изотерапия (рисование). С помощью рисунка можно выразить и оценить мысли, чувства и эмоции.

Танцевальная терапия. Танец помогает не только выразить переживания и эмоции, но и раскрепоститься.

Куклотерапия. Создавая куклу, ребенок вкладывает в них собственную боль, освобождая себя от негатива; такая терапия помогает раскрыть себя и избавиться от психологических проблем.



Все методы арт-терапии позволяют ребенку раскрыться, через творчество рассказать о своей проблеме и даже изменить свое отношение к ней, модель поведения или чему-то научиться.

Предлагаем вашему вниманию ряд арт-терапевтических упражнений.

Упражнение «Маски»

Цель: самовыражение, самосознание, работа с различными чувствами и состояниями, развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

Инструкция: на заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Упражнение «Яичная мозаика»

Цель: развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: после того как на вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от плёночек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и, предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее определенным цветом скорлупы.

Упражнение «Моя планета»

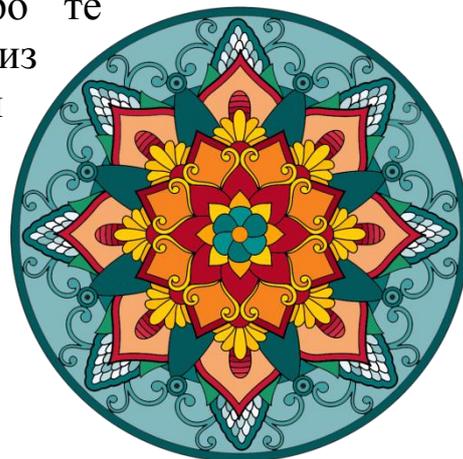
Цель: развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету». Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Инструкция: нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия.



Упражнение «Наш семейный плакат»

Цель: эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

Инструкция: *«Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!»*

Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может, вы совместно что-то нарисуете.

Затем на плакате стоит разместить «кармашки». Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в них будете собирать. Можно назвать один из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами. Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем, говорим тёплые слова. И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь. В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера. Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

Примечание: постарайтесь, что бы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности, и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.

Желаем творческих успехов в арт-терапии!!!



Подготовили воспитатели: Е.А. Выдрина, В.Ю. Деткова