

**МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 102»**

**Консультация педагога-психолога для родителей**

**«Арт терапия – лечение искусством»**

**Составитель: Шепарнева А.В.  
Педагог-психолог**

**Краснодар, 2023**

**Арт терапия для детей** - один из наиболее распространенных методов психотерапии, который использует для лечения и психокоррекции внутренних проблем ребёнка. Этот метод очень эффективен в работе с детьми. Он позволяет ребёнку выразить себя без речи (которая может быть еще недостаточно развитой или вовсе отсутствовать у ребенка), а также выразить себя через создание различных художественных образов. Буквально слово «**арт-терапия**» переводится как лечение искусством. Но для целей арт-терапии совсем не обязательно быть гениальным художником, музыкантом или поэтом с «профильным» образованием. Достаточно просто взять в руки необходимые для того или иного вида творчества инструменты, расслабиться, отпустить внешнюю суету и переживания, и погрузиться в процесс.



Существует достаточно много отдельных видов и направлений в арт-терапии. Более того, все время появляется что-то новое. Но к основным видам лечения творчеством можно отнести:

- **Изотерапию** – лечение при помощи средств рисования, изобразительного искусства. Материалы для такой терапии – бумага, кисти, краски, режущие инструменты – карандаши, ручки, мелки.
- **Песочную терапию** – занятия с использованием специально организованной песочницы. Кроме непосредственно ящика с песком, в терапии используются маленькие фигурки, природные материалы и прочее.
- **Библиотерапию** – специальной работы с текстом. Так, можно читать текст, выбирать и выписывать запомнившиеся слова, сочинять из них предложения и т.д..
- **Сказкотерапию** – лечебное воздействие с помощью терапевтической метафоры. Клиенты сказкотерапевта изучают готовые сказки, проигрывают их, меняют начало или окончание, пишут свои сказки.
- **Музыкотерапию** – занятия с помощью прослушивания музыки, создания собственных ритмов, игры на музыкальных инструментах.

- **Танцевально-двигательную терапию** – лечение с помощью танца.
- **Тканевую терапию** – при помощи работы с тканями.
- **Цветотерапию** – использование для терапии разных цветовых сочетаний и образов.
- **Куклотерапию** – она подразумевает создание кукол из различных материалов, и дальнейшее взаимодействие с ними: проигрывание историй, сочинение сюжетов ит.д.
- **Мандалотерапию** – занятия с детьми с помощью создания мандал. Их можно рисовать на бумаге или на песке, создавать из разных материалов.
- **Фототерапию** – создание фотографий и дальнейшей терапевтической работы с ними;
- **Кинотерапию** – терапия при помощи кинофильмов и роликов.

### **Как занятия арт-терапией могут помочь ребенку?**

Помочь в творческой форме выразить свои негативные эмоции (агрессию, гнев, обиду).

Эффект релаксации. После творческого действия ребёнок становится спокойнее.

Самоактуализация. Посредством творческого акта ребёнок самовыражается, реализует свои возможности.

Развивающая роль. Такие арт-сеансы способствуют гармоничному развитию личности ребёнка.

Предлагаем вам немного поиграть с детишками, и заодно почувствовать себя чуточку арт-терапевтом.

### **Правила организации занятий в домашних условиях:**

#### **1. Организация рабочего места.**

Ребёнка не должно что-либо стеснять. Простор, безопасность, удобство - вот чему стоит следовать в этом деле. Можно постелить клеёнку, надеть удобную одежду, которую не жаль вымазать, и вперёд к творчеству! Пусть ребёнок сам выразит желание, чем бы он хотел заняться. Рисовать, лепить, клеить: каждому предпочтительнее что-то своё. Если ребёнок в замешательстве, можно подсказать ему несколько вариантов. Не надо ограничивать его в выборе. Если нужен большой лист – пусть будет большой, если необходимо много бумаги – она должна быть под рукой. Главное – полет фантазии и стремление выразить свое внутреннее состояние. Во время работы ребенок должен испытывать полную свободу: не бояться испачкаться, капнуть краской на пол. Для этого можно выделить специальную одежду, которую не жалко, а на пол постелить коврик. Не нужно ругать ребенка, если он разрисовал обои, или раскрасил краской стенки шкафа. Ему захотелось попробовать большой формат: он экспериментирует. Спасают в этих случаях листы бумаги, прикрепленные к стене. Ребенок обязательно воспользуется ими.

## **2. Правила безопасности.**

Не пачкаться, не брать в рот краски, мыть краски и кисточки после использования, убирать рабочее место.

## **3. Необходимый запас материалов.**

Хорошо, если количество материалов будет достаточным, чтобы удовлетворить потребности ребенка. Не лист бумаги, а целый альбом. Даже если в планах рисование, и пластилин, и цветную бумагу, и клей нужно иметь под рукой. Мало ли куда заведёт ребёнка фантазия!

## **4. Результат не подвергается критической оценке.**

Прежде всего, нужно отказаться от оценивания качества работы и уважения ко всему, что бы ни создал ребёнок. Это его внутренние переживания, эмоции, он показывает их неосознанно, по-своему. Пусть вам произведение ребенка кажется бессмысленными каракулями, для него это отражение его самого. И то, как вы относитесь к его работе, ребенок воспринимает как ваше отношение к нему самому. Поэтому – относитесь к работе ребенка с уважением, уделите им должное внимание, не пытайтесь что-то добавлять к работам ребенка и обязательно сохраняйте их (пусть ребенок, когда будет в состоянии, сам решит, что делать со своими творческими продуктами).

Стоит завести для работ ребенка специальную папку, подписывать их и относиться к ним с уважением. Как еще можно использовать работы ребенка? Можно создать уголок с постоянной выставкой творческих достижений ребенка, где на них могут полюбоваться взрослые члены семьи (это будет способствовать развитию его позитивного само восприятия). Рисунки и другие поделки ребенка – повод для обсуждения с родителями, рассматривания вместе.

## **5. Самостоятельность действий ребенка.**

Ваша роль в творческом процессе ребенка – только вспомогательная. Учите малыша, как обращаться с кисточкой, как рисовать красками, как лепить.

Вы можете помочь ему подержать стаканчик с водой, чтобы не пролилась, но не пытайтесь рисовать рукой малыша, лучше покажите, как делаете это сами – но на своем листе рядом. Ребенок учится, слушая вас и наблюдая за вами.

## **6. Общение с ребенком во время занятий.**

Важно находиться на одном уровне с ребенком, смотреть в глаза, поощрять, хвалить, поддерживать.

## **7. Темы для работ.**

Конечно, вам не составит труда самим придумать темы. Но для терапевтического эффекта необходимо затронуть такие темы “Моя семья”, “Я боюсь”, “Мне нравится”, “Я злюсь”. В конце концов, вы видите проблемы ребёнка и их стоит взять за основу, естественно, делая это мягко и не откровенно для ребёнка. Для родителей очень важно относиться к произведениям ребенка с уважением, никогда не критиковать, не пытаться что-либо добавить в их рисунки.

Отношение к своим работам со стороны взрослых, дети воспринимают, как отношение к себе. Родители могут принимать участие в творческом процессе детей, но, лишь, помогая им. Можно, например, подержать кисточки или стакан с водой. Очень важно привлекать ребенка к уборке рабочего места после окончания работы.

Ребенок должен видеть трепетное отношение родителей к его работам. Хорошо, если они хранятся в отдельной папке, в определенном месте. Большую гордость вызовет у ребенка выставка его работ, расположенная в гостиной.

### **Заключение.**

Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы.

В результативности и несомненной пользе применения арт-терапевтических приемов в работе с детьми убеждает следующее:

- устанавливается тесный психологический контакт всех членов процесса, появляется демократизм отношений;
- у ребенка появляется чувство значимости, повышается самооценка;
- воспитывается чувство коллективизма;
- отмечается высокая степень активизации самостоятельной работы каждого ребенка (даже робкие включаются в работу);
- на занятиях применяется индивидуальный подход к ребенку;
- создается комфортный психологический климат: доброжелательность, открытость, откровенность, выслушивается мнение ребенка;
- стимулируется творческий подход, рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- формируется умение слушать и принимать чужую точку зрения; умение высказывать свою точку зрения;
- развитие речи и коммуникативных навыков; умение четко и ёмко излагать свои мысли;
- уменьшается чувство тревожности, повышается уровень внимания, снимается излишняя агрессивность.

