***Арт-терапия для детей дошкольного возраста***

***Волочинкова Т.И., педагог дополнительного образования***

**Содержание:**

1. Что такое арт-терапия. Цели, задачи арт-терапии.
2. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии.
3. Преимущества метода арт-терапии.
4. Виды арт-терапии.
5. Организация занятий, выбор материалов.
6. Упражнения.
7. Заключение.
8. Список источников.

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. Эти методики применяют для оздоровления и коррекции психологического состояния.

Впервые арт-терапия с детьми была применена в США после Второй мировой войны. Тогда этот метод использовали для диагностики и выявления проблем у детей, которых вывезли из концлагерей.

Сегодня арт-терапия не только не потеряла свою популярность, но и получила куда более широкое применение. С развитием психологической практики прогрессировали методы работы с людьми, которые нуждались в коррекции своего психологического состояния.

**Арт-терапия – это:**

* развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.
* обучение выражению своих чувств и эмоций,
* создание позитивного самовосприятия.

Так, творя и фантазируя, можно помочь ребенку побороть робость, развеять страхи, стать более коммуникабельным и открытым для общения с людьми.

**Основная цель арт - терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Целью занятий арт-терапии с дошкольниками считается диагностика психологических проблем ребенка и коррекция страхов, комплексов и других отклонений в его психологическом равновесии.

Арт-терапия способствует решению **следующих задач:**

* помогает диагностировать проблемы и проявить эмоции, которыми ребенку трудно поделиться со взрослыми;
* пробуждает активность, оказывает положительное влияние на память и работоспособность;
* развивает познавательную и эмоциональную сферу развития личности, а также ее творческие способности;
* повышает самооценку;
* синхронизирует работу полушарий головного мозга;
* оказывает терапевтическое действие: снижает утомляемость, тревожность и другие негативные эмоциональные состояния;
* корректирует отклонения и нарушения личностного развития, раскрывает потенциал ребенка.

В каких случаях ребенку необходима арт-терапия? Арт-терапия полезна детям, которые испытывают сложности с адаптацией к изменившимся условиям или имеют какие-либо нарушения развития. К показаниям для проведения арт-терапии относят:

* проявления агрессии, упрямства, негативизма и др.;
* тревожность, страхи, нервные тики, заикание;
* возбудимость, резкая смена настроения;
* апатичность, медлительность;
* задержка психического и речевого развития;
* трудности адаптации и социализации в школе;
* подготовка и [адаптация к детскому саду](https://lifemotivation.ru/child-psy/adaptatsiya-v-detskom-sadu);
* смена места жительства;
* застенчивость и неуверенность в себе;
* проблемы с поведением и послушанием и т.д.

Посредством несложных, скорее напоминающих детские шалости, упражнений, можно успешно бороться со многими нервными расстройствами.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознании.

**Преимущества метода арт-терапии в том, что он:**

* предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
* ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
* позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
* помогает укрепить взаимоотношения между участниками;
* способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
* развивает и усиливает внимание к чувствам;
* усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

## **Виды арт-терапии**

В работе с детьми используется множество арт-терапевтических техник. Рассмотрим их подробнее.

Марания

Название этого вида арт-терапии образовалось от глагола «марать», «пачкать». Чаще всего для него используются акварельные и гуашевые краски. Такая техника отличается от привычного рисования тем, что дети изображают не конкретный предмет, придерживаясь правил, а создают свой образ так, как им хочется.

Рисование кривых и прямых линий, пятен, клякс и отпечатков кистями, руками, губками и другими подручными предметами полностью погружает ребенка в процесс, он не думает про результат. Это помогает увидеть его внутреннее «я» и текущее эмоциональное состояние (по общему тону картины, характеру мазков, форме линий).

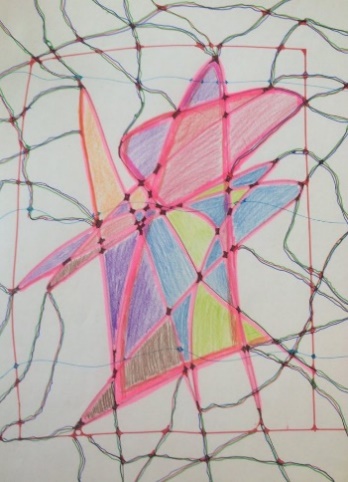
**18+**Также можно определить, как дошкольник относится к определенному событию и явлению. Достаточно предложить ему закрасить вход в пещеру, водоем, собственный дом или город. Негативные переживания можно тут же мягко перевести в привлекательный вид с помощью подходящих цветов.



### Штриховка

Это вид арт-терапии, который проводится с помощью карандашей и мелков. Дети наносят хаотичные линии или каракули на поверхность бумаги, мольберта, стены и др. Характер линий расскажет об эмоциональном состоянии, а задание регулировать нажим карандаша настроит определенным образом (расслабит или сконцентрирует).

Ритмичная штриховка или рисование спиралей помогают расшевелить ребенка, снять напряжение и тревожность.



### Монотипия

Такой вид арт-терапии позволяет детям проявить свои творческие способности и фантазию. На скользящей поверхности (стекло, пленка, пластик и др.) делается рисунок краской, а затем придавливается листом бумаги. Т.к. краска не впитывается, то на листе отпечатывается весь рисунок с чуть размытыми границами. Ребенку остается выбрать: добавить еще один отпечаток или прорисовать четкие линии и мелкие детали.

Такой увлекательный процесс расслабляет и помогает ребенку открыто анализировать свою работу, выбор цветов и темы рисунка.

К монотипии относится также [кляксография](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/klyaksografiya" \t "_blank) (отпечаток на второй половине листа) и рисование окрашенными нитками между страниц ([ниткография](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/nitkografiya" \t "_blank)).



### Рисование на стекле

Вид арт-терапии, который помогает прорабатывать детские страхи, потому что стекло легко отмыть от плохих рисунков. Также такая терапия устраняет зажатость и боязнь ошибиться, т.к. работу всегда можно начать заново.

Обычно рисунки на стекле выполняются под тщательным наблюдением взрослых из-за техники безопасности. А лучшим материалом для такого творчества считается гуашь: она плотно ложится на скользкую поверхность, дает насыщенный цвет и долго не сохнет, ее можно размазывать руками, создавая причудливые узоры.

Такое рисование полностью увлекает ребенка своим процессом, он получает новые тактильные и визуальные ощущения. Это значит, что рисунок получится более душевным и легко поможет определить проблемы.



### Рисование пальцами

Лучше всего раскрыться детям позволяет рисование пальцами. Когда не нужно переживать за правильность и аккуратность работы, а наоборот, можно ощущать краску пальцами и рисовать так, как хочется чувствовать.

Такое рисование помогает в борьбе с социальными страхами, подавленным состоянием в обществе и страхом ошибки. А если проводить такую арт-терапию в группе, то ребенок будет забывать о стеснении и научится выражать свои мысли.



Рисование песком и другими сыпучими материалами

Хороший терапевтический эффект оказывает арт-терапия с использованием необычных материалов для рисования. Это могут быть песок, соль, крупы, макароны и даже сухие листья.

Новый способ рисования помогает выйти за рамки привычного, научиться мыслить нестандартно и развивать фантазию. Частички песка или крупы не только развивают мелкую моторику, но и дарят приятные тактильные ощущения, оказывая расслабляющее действие. Ребенок начинает чувствовать себя увереннее и свободнее. Такая техника рисования хорошо подходит детям с зажатостью, негативизмом и недостаточно развитой координацией движений.



## **Организация занятий**



Чтобы арт-терапевтическое занятие было успешным, необходимо соблюдать несколько условий его организации:

1. Приемы и техники арт-терапии для детей дошкольного возраста должны подбираться так, чтобы результат был успешным. Они не должны испытывать особых трудностей в процессе работы, техника должна быть достаточно простой.
2. Процесс и результат работы должны быть привлекательными. Дошкольник должен испытывать удовольствие в течение занятия и после него, в этом заключается терапевтическое действие творчества.
3. Техники и материалы арт-терапии должны быть необычны для детей. Лишь в таком случае им будет настолько интересно, что контроль и тревожность ослабнут, а свобода самовыражения проявится в полную силу.

### Выбор материалов

Выбор материалов для арт-терапии ограничен лишь фантазией, ведь творчеством можно заниматься в любой форме. Можно ограничиваться лишь бумагой, краской, кистями, карандашами и мелками, а можно добавлять и необычные материалы. Например, песок (с небольшой песочницей), крупы, макароны, сухие листья, стекло, мыло, фольга, пластилин, тесто и даже фрукты и овощи (для создания отпечатков). Лучше всего, если у детей будет возможность выбрать технику и материл, с которыми хочется поработать.

При этом важно, чтобы взрослый учитывал, что у каждого вида такого творчества свое терапевтическое действие.

Например, в работе с гиперактивными детьми лучше отказаться от красок и пластилина. Их чрезмерная активность приведет не только к разбрызгиванию и размазыванию, но и может вызвать агрессию и разочарование. Лучше предложить таким детям рисование карандашами или фломастерами, прорисовывание тонких линий и точек потребует от них контроля и координации.

Детям с тревожностью и зажатостью напротив лучше работать с материалами, которые требуют свободных движений и фантазии. Отлично подойдет рисование пальцами, марания и монотипия. Также важно обращать внимание на размер кистей и бумаги, они должны быть большими, чтобы дети не боялись выйти за привычные рамки и могли совершать широкие движения.

## **Упражнения арт-терапии**

Существует множество упражнений, которые носят арт-терапевтический характер.

*Бабочка сновидений*

Это упражнение помогает справиться с детскими страхами по поводу плохих [снов](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/chto-takoe-son). Взрослый предлагает детям готовый шаблон крыльев бабочки и рассказывает сказку о том, как она летала и приносила разные сны. Дети должны нарисовать свои сны на ее крыльях: на одном – плохой, а на другом – хороший. Рисунки обсуждаются. Закончить занятие нужно обязательно хорошим сном, чтобы дошкольник не зацикливался на том, что его тревожит.

*Конверты радости и огорчений*

В беседе с детьми взрослый выясняет, что каждый день происходят плохие и хорошие события, поэтому предлагает проверить, чего больше. Дети рисуют события, которые приходят в голову и раскладывают в два конверта. В конце занятия они должны проверить, каких событий больше, чтобы убедиться, что хорошее случается чаще, чем плохое.

*Рисунок в круге*

Детям выдаются круги из бумаги и предлагается нарисовать с двух сторон два противоположных понятия. Например, день и ночь, добро и зло, белое и черное, радость и слезы и др. Такая работа способствует развитию рефлексии, а готовые образы могут рассказать о переживаниях ребенка.

*Прогулка по лесу*

Детям предлагается изобразить картину, которая представляется им при описании леса, деревьев, тропинок, животных и птиц и т. д. После завершения работы необходимо обсудить рисунки и поработать над их интерпретацией. Информация о том, как ребенок чувствовал себя в этом лесу, какие чувства вызывает рисунок и что особенно запомнилось, поможет понять его эмоциональное состояние.

*Моя планета*

Детям предлагается закрыть глаза и представить планету в космосе. Какая она? Что на ней особенного? Живет ли там кто-нибудь? Легко ли до нее добраться? и т.д. После этого каждый изображает ее на бумаге в любой из техник так, как представлял.

*Каракули*

Дети рисуют любые незамысловатые изображения в произвольном порядке без особого смысла, а затем обмениваются рисунками и обсуждают, какие чувства и ассоциации возникают при взгляде на эти фигуры. Затем партнер должен пофантазировать и превратить каракули в какой-либо образ.

*Соленые рисунки и зубная краска*

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

*По сырому*

Рисунок тогда получается по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

*Набрызгивание*

Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на осине желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые, зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

*Яичная мозаика*

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, 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.

*Рисунок на мятой бумаге*

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

*Рисуем настроение*

Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

*Радуга*

Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

**Заключение**

Арт-терапия – это мягкий метод работы, который позволяет корректировать большой спектр детских проблем. Игровой характер методики терапии способствует раскрытию творческого потенциала и содействует успешной адаптации детей в обществе.

Арт терапия – современное направление в психологии, которое позволяет решить большую часть существующих проблем детей и подростков. Одной из таких проблем может быть невроз. Широкое разнообразие упражнений арт-терапии позволяет использовать их и в детсадах, и в школах, дома. А также этот вид психологической коррекции может быть элементом программы, которую использует детский летний лагерь.

**Список источников:**

1.Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.

2.Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. 8. Копытин А. И. Арт-терапия. Электронная версия // http://webcommunity.ru/941. htm

3. Использование методов арт-терапии с работе с детьми дошкольного возраста http://www.moi-detsad.ru/konsultac/konsultac2714.html

4. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. С.Пб, «Питер», 2001.