

## Арт-терапия, как познание себя

Уважаемые родители! Для начала разговора давайте вместе разберемся, что же такое арт-методики, в чем их особенности, каков развивающий потенциал?

В широком смысле слова методика рассматривается как некий проверенный «рецепт», процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Слово «Арт» (art), в свою очередь, переводится с английского языка как искусство, а еще более широко понимается как творчество.

При соединении двух слов «рождается» новое понятие, которое означает системное описание конкретных способов, техник и приёмов воспитания человека в процессе разных видов творчества.

Форма проведения арт-терапии может быть как сугубо индивидуальной, так и групповой (с использованием совместно создаваемой атмосферы и *«групповых проектов»*). Материалом творчества может быть рисунок, лепка, аппликация, работа с тканью и деревом, подручными материалами, изготовление масок – почти всё.

Различные техники современной арт-терапии помогают человеку глубже познать себя, улучшить настроение, снять агрессию и страх. В данной терапии важен процесс, а не результат.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании арт-терапии, бесконечно. Работа с ребенком – это процесс, требующий осторожности и деликатности, процесс, при котором происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе у ребенка. Изобразительное творчество – это мощное средство самовыражения, помогающие осуществить самоидентификацию и обеспечивающее путь для проявления чувств.

При выборе арт-методике для раннего детства, необходимо уметь определять образовательные задачи и подбирать для их успешного решения те виды искусства, который интереснее, ближе и доступнее малышу. Например, плохо говорящему ребенку не стоит предлагать читать стихи и петь песни, стоит начать с рисования на песке или лепки из солёного теста.

Существует множество методик и техник по арт-терапии, которые с радостью будет выполнять ребенок.

Я желаю Вам успехов и множество положительных эмоций в развитии вашего ребенка и преодоление разнообразных страхов и тревог.

Педагог-психолог

Насибуллина И.И.