

Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста

Дети всегда рисуют...

И взрослые точно знают,

Что дети ни с кем не флиртуют -

В рисунках себя выражают.

(Марина Житник)

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и даже педагогами. Так как, существует и педагогическое направление арт-терапии задачи, которой развитие, коррекция, воспитание и социализация.

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, можно выделить наиболее значимые.

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой.

- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

- Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинками, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

- Развивает чувство внутреннего контроля. Арт - терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.

- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе.

- Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.

- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Наиболее популярными и часто используемыми видами арт-терапии являются: изотерапия, хромотерапия, сказкотерапия, игровая терапия, песочная терапия, музыкальная терапия, фототерапия. Очень часто перечисленные виды терапии переплетаются в одном занятии (терапевтической сессии).



Занятия с детьми не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т. д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Рисование сыпучими материалами (песок, сухие листья, крупы и др.).

С помощью сыпучих материалов и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Так же используется в работе песок, крупы и другие сыпучие материалы.



Рис. 1. Рисование сыпучими материалами (кварцевый песок).

Рисование пластилином.

Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.



Рис. 2. Рисование пластилином.



Техника «Монотипия».

На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.



Рис. 3. Техника «Монотипия».

Техника марания (разбрызгивание красок).

Игра с красками очень увлекает и завораживает, тем более, если разрешено брызгаться и «пачкать» лист красками. Дети выполняют такие работы с особым удовольствием и интересом.



Рис. 4. Техника марания (разбрызгивание красок)

Рисование предметами окружающего пространства.

Дети могут рисовать мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Целенаправленное «раскачивание» двигательных и функциональных стереотипов создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости — в частности, от ритуалов, — повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей.



Рис. 5. Рисование предметами окружающего пространства (губка).

Рисование пальцами.

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом.



Рис. 6. Рисование пальцами.

Рисование под музыку.

Основа музыки – звук. Звук, как акустический сигнал, воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. На музыку реагирует сердечно-сосудистая система, дыхательная система, музыка оказывает влияние на гормональный обмен и др. Предложите детям прослушать музыку, представляя ее цвет и движения звуков. Затем при повторном звучании предложите изобразить то, что они представляли изобразительными материалами, не создающими сопротивления на бумаге и не требующими мышечного напряжения при работе. Лучше использовать акварель или восковые мелки.



Рис. 7. Рисование под музыку («Ave Maria» Ф. Шуберт).

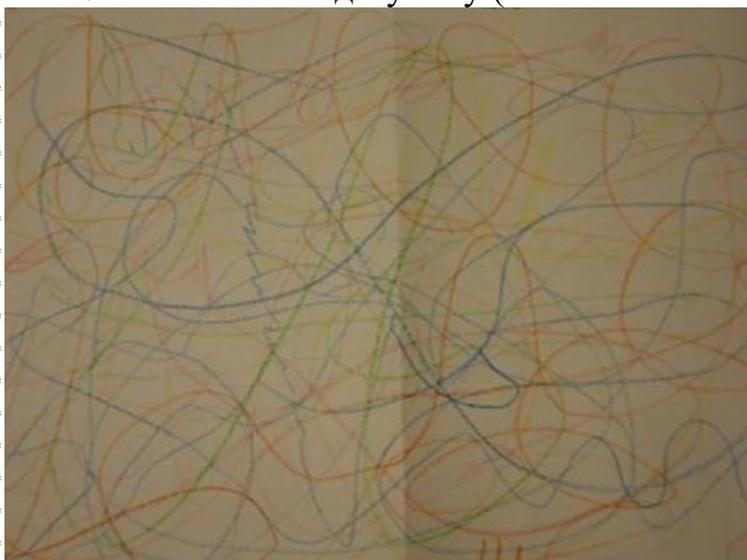


Рис. 8. Рисование под музыку (Ф.Шопен. Этюд № 12).

Кляксы.

Если на одной части листа оставить кляксы разного цвета, а затем сложить лист вдвое и снова его раскрыть, то получится оригинальный рисунок. Попросите ребенка дать название своему шедевру.



Рис. 9. Кляксы.

Техника «Мандала».

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания человека, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.



Рис. 10. Техника «Мандала»

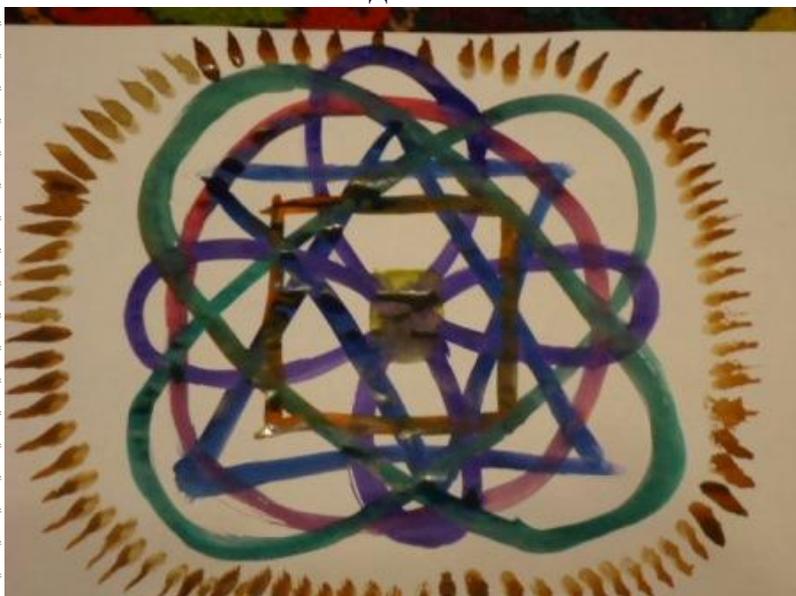


Рис. 11. Техника «Мандала»

Рисование на мокрой бумаге.

Необычная работа может получиться, если ее выполнить на заранее смоченной пульверизатором бумаге. Интересно наблюдать, как растекаются и смешиваются на мокрой бумаге краски, это доставит ребенку особое наслаждение подарит много положительных эмоций.



Рис. 12. Рисование на мокрой бумаге.

Акватушь

Аква – с английского языка переводится как вода. Так что из названия становится ясно, что эта техника связана с большим количеством воды. Как вода может повлиять на изображение? Узнаем.

Материал:

Плотный лист, гуашь, черная тушь, широкая кисть, баночка с водой, широкая мисочка с водой, тряпочка.

Ход работы:

1. На листе гуашью разных цветов крупно рисуем любой предмет, например, гриб.
2. Когда гуашь подсохнет, покроем весь лист черной тушью (последняя сохнет быстро, если ее слой не слишком толст).
3. Промоем высохший рисунок под струей воды. При этом тушь, нанесенная поверх красок, смывается почти полностью, а та часть листа, которая покрыта только тушью, останется черной.



Варианты работ

С помощью «акватуши» можно нарисовать дерево, цветок, птицу или животное, дом, человека – что угодно.

Если тушь будет плохо смываться, рисунок можно осторожно потереть губкой. Когда рисунок побывает в воде, то останется черный фон с интересным размытым белесым рисунком в центре.

Что такое хромотерапия

Хромотерапией называется методика лечения с помощью света и цвета. Суть заключается в том, что свет, представляя собой электромагнитные волны разной длины (именно от неё зависит цвет), проникает сквозь ткани и несет с собой определенную энергию. При этом каждый цвет обладает своим излучением, вследствие чего разные цвета оказывают разное влияние на здоровье человека.

Освещение. Можно просто наслаждаться необходимым цветом посредством освещения. Это могут быть различные цветные лампы, свечи в высоких стеклянных подсвечниках нужного цвета, подсветка ванн, душей, саун и бассейнов.



★ **Цвета в интерьере.** Им стоит уделить особое внимание, поскольку они оказывают на вас фактически непрерывное влияние. Правильно подобранный цвет поможет сделать комнату уютной и гармоничной, а также улучшит ваше настроение и самочувствие.

★ **Цвета в одежде.** Одежда может и должна быть разных цветов. Подбирать одежду стоит исходя из своего физического и эмоционального состояния. Например, если не хватает энергии можно надеть что-нибудь красное, если же наоборот нужно успокоиться подойдет наряд синих оттенков. Однако следует помнить том, что цвета имеют довольно сильное влияние. И если вы, например, страдаете гипертонией, вам не стоит носить одежду красных цветов, так как она может повысить давление, а если у вас депрессия, никаких серых и синих оттенков, они только усугубят это состояние.

★ **Визуализация.** Заключаются в рассматривании воображаемой картинке или предмета определенного цвета, также это может быть плавный переход от одного цвета к другому. Длительность процесса зависит от формы и степени заболевания.

★ **Влияние цветов на человека**

★ **Красный.** Стимулирует нервную систему, улучшает кровообращение, высвобождает адреналин, полезен при анемии и гипотонии. Не рекомендуется применять при гипертонии, кровотечениях, воспалительных процессах. Противопоказан красный и вспыльчивым людям.

★ **Оранжевый.** Тонизирует, заряжает энергией, улучшает пищеварение, благотворно влияет на кровеносную систему, полезен при спазмах. Фактически не имеет противопоказаний, однако, как и с остальными цветами, следует соблюдать меру в применении.

★ **Желтый.** Благотворно влияет на нервную и пищеварительную системы, помогает сконцентрироваться, стимулирует мозговую деятельность, улучшает память. Не рекомендуется применять при бессоннице и тяжелых желудочных заболеваниях.

★ **Зеленый.** Успокаивает, расслабляет, помогает при заболеваниях нервной системы, улучшает зрение, снижает кровяное давление, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Фактически не имеет противопоказаний, однако, из-за сильного расслабляющего действия не рекомендуется использовать зеленый цвет, в то время когда от вас требуется концентрация или быстрая реакция.

★ **Голубой.** Успокаивает, снижает кровяное давление, помогает при бессоннице, обладает антисептическими свойствами. Не рекомендуется применять при гипотонии.

★ **Синий.** Благотворно влияет на нервную систему, обладает противовоспалительными свойствами, помогает при кровотечениях и ревматизме. Не рекомендуется применять при депрессиях, угнетенных состояниях. В связи с сильным воздействием синего цвета на эндокринную систему его следует применять с особой осторожностью.

★ **Фиолетовый.** Благоприятно влияет на психическое состояние, снижает кровяное давление, благотворно влияет на сердце и легкие, стимулирует творческое мышление. Не рекомендуется применять при алкоголизме, тяжелых психических заболеваниях.

★ При использовании хромотерапии следует помнить о том, что индивидуальное лечение может подобрать только врач. Ведь, несмотря на внешнюю безобидность метода, даже при правильном подборе цвета, его избыток может привести к неприятным последствиям. А недостаточное воздействие цвета может не оказать должного влияния, и заставит вас разочароваться в столь прекрасном способе обретения физического и эмоционального здоровья.

★ **Изотерапия**



Изображение круга распространено в буддизме: его рисуют на бумаге или асфальте, расписывают всевозможными узорами. Такой круг называют «мандала» (так на санскрите звучит слово «круглый») и используют для медитации. В психологию понятие мандалы ввел Карл Юнг. Он утверждал: источники света, которые есть в каждом из нас, имеют форму круга. Прикосновение к такому источнику дарит человеку жизненную силу. Создание мандалы – это погружение в мир собственного бессознательного. Здесь важен не результат, а процесс. Плохое настроение, внутренние конфликты, усталость или банальный грипп – все можно исправить с помощью священного круга.

Зеркало вашей души.

Вам понадобятся: лист белой бумаги, тарелка, цветные карандаши, краски, кисти.

1. Нарисуйте круг с помощью тарелки: положите ее на лист бумаги и аккуратно обведите карандашом.
 2. Включите легкую музыку, расслабьтесь. Затем начинайте рисовать внутри круга все, что хочется: узоры, цветные пятна, фигуры и так далее.
 3. Рисуйте спонтанно, не задумываясь об образах и цвете. Пусть рука сама тянется к краске определенного оттенка и выводит внутри круга линии и формы.
 4. Закончив работу, рассмотрите рисунок и задайте себе вопрос: есть ли в мандале детали, которые оставляют неприятный осадок или вызывают раздражение?
 5. Последний этап – гармонизация мандалы. Измените неприятные элементы: создайте из этих образов новые, дорисовав какие-то детали, или просто закрасьте их.
- Прислушайтесь к себе: что вам хочется сделать с этим элементом рисунка? И делайте это! Либо нарисуйте новую мандалу на чистом листе.

В каждой мандале, как в зеркале, отражается состояние вашей психики в данный момент времени. Если вы полны тревог, сомнений и негативных эмоций, на рисунке будут доминировать мрачные краски, резкие, раздражающие формы. И наоборот, если момент благоприятный, получится картинка, на которую захочется смотреть, не отрывая глаз. Такую мандалу нужно повесить на стену или положить в сумочку и носить с собой, подпитываясь ее энергией.

О чем Ваш рисунок?

- В центре круга просматриваются блестящие белые блики – вы ощущаете радость, живете в гармонии с миром, а в вашем сердце обитает любовь.

- Узор в виде паутины, в мандале много пустот, рисунок либо очень бледный, либо совсем темный – вы живете как во сне, в угнетенном состоянии. Но из темноты рождается новое – готовьтесь к переменам.

- Фон пастельного оттенка, на нем – множество точек, мелких растений... Такая мандала свидетельствует о пассивности – вы теряете индивидуальность. Ваша задача – найти свой путь.

- Лабиринты и спирали появляются на рисунке, когда вы начинаете искать выход и действовать.

- На рисунке четко обозначен центр в виде пятна или направленного вверх треугольника – вы уверены в себе. Извилистые линии и чистые цвета говорят о начале нового этапа жизни.

- Мандала напоминает мишень, рисунок представляет собой узоры, расходящиеся от центра, - вы агрессивно относитесь к окружающим, мир кажется вам опасным.

