

АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия (лат. arts — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи различных видов искусства. В дошкольном учреждении и дома можно использовать такие арт-терапевтические методы как: музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия, песочная терапия, изотерапия.

Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным.

Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность.

Арт-терапия — это наиболее мягкий метод работы, контакта с трудными проблемами. Ребенок может не говорить, или не может признать свои проблемы своими, но при этом лепить, двигаться и выражать себя через движения телом. Также занятия арттерапией могут снимать психическое напряжение. В занятии искусством очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Арт-терапия позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

Арт-терапия основана на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

Арт-метод в научно-педагогическом понятии – это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами спонтанной художественной деятельности.

Арт-терапевтические методы работы с детьми и взрослыми – это безопасный способ разрядки разрушительных эмоций. Он позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять, повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением у детей, работой у педагогов и воспитанием у родителей.

Современная арт-терапия включает множество направлений.

В работе с детьми и взрослыми можно успешно применять такие арт-терапевтические методы как: музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия, фототерапия, изотерапия.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникающее по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Из всего многообразия художественных материалов для чтения – рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, мы используем сказки и притчи. Это примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения.

Танцетерапия – выражение своих чувств и эмоций в свободном движении и импровизации под музыку.

Фототерапия – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Песочная терапия – один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Изотерапия – это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности, помогает познать своё предназначение. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Изотерапия

Один из самых распространенных методов арт-терапии это изотерапия. Она изучена намного больше, чем другие способы, да и применять ее проще. Все дети любят рисовать, кто-то берет для этого карандаши, кто-то фломастеры, а некоторые рисуют исключительно красками. И ничего удивительного в предпочтениях малышей нет, потому что каждый из них видит мир по-своему и осваивает те методы, которые ему ближе и понятнее. Это тоже касается рисунков. Специалисты по изотерапии способны на основании рисунка малыша сделать выводы об его эмоциональном состоянии, о психологической составляющей. Так, некоторые родители замечают, что их ребенок в определенный момент начинает рисовать исключительно только темными цветами. Это говорит о том, что его состояние, в первую очередь моральное и психологическое, напряженное, что его что-то беспокоит. И очень важно узнать, что именно. В процессе обучения и прохождения терапии, улучшение его состояния будет заметно по его же рисункам. Так, если ребенок стал применять светлые или яркие цвета, постепенно заменяя темное на яркое, то это говорит о правильности выбранного направления. Тем родителям, дети которых любят рисовать, нужно в самом начале стараться учить самим, самые доступные и легкие фигуры, штрихи и т.д., а уже затем отдать в художественную школу для развития навыков. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Песок для детей

Совсем недавно стала применяться терапия песком, которая очень нравится детям. Если посмотреть на детскую площадку летом, то можно заметить, что практически все дети с удовольствием лепят куличики, строят замки и т.д. Опытные специалисты во время специальных занятий с песком могут по действиям, по поведению малыша обратить внимание на его психологическое состояние. Известны случаи, когда же при помощи занятий с песком удалась корректировать поведение деток с легкой формой аутизма, задержкой психологического развития и т.д. К тому же, было отмечено, что именно этот вид терапии способен помочь в лучшей реабилитации в случае перехода в другой детский сад, потере близкого человека, домашнего животного, переезда из одного города в другой и т.д. Для таких занятий малышу нужна будет небольшая песочница, много игрушек и емкость с водой, чтобы мочить песок и лепить с него фигуры. Во время занятий

арт-терапевт задает вопросы малышу, старается направить его действия, тем самым, помогая, приспособиться к окружающему миру, а также контролировать свои эмоции.