Методы арт-терапии в работе с младшими школьниками.

В настоящее время арт-терапия получает все большее распространение как самостоятельное направление в психотерапии.

В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько, насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А.Маслоу.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации.

Важнейшей техникой арттерапевтического взаимодействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк:

· внутри- и межличностные конфликты,

· кризисные состояния

· травмы

· потери

· невротические расстройства

· развитие креативности

· развитие целостности личности

· обнаружение личностных смыслов через творчество

Арт-терапия эффективно работает как при консультировании и терапии взрослых, так детей и подростков. Метод не имеет ограничений и противопоказаний. Виды арт-терапии:

· Анимационная терапия

· Артсинтезтерапия

· Библиотерапия

· Видеотерапия

· Драматерапия

· Игротерапия

· Изотерапия

· Маскотерапия

· Музыкотерапия

· Оригами

· Песочная терапия

· Работа с глиной

· Сказкотерапия

· Цветотерапия

**Упражнения для детей и взрослых**

Упражнений и техник арт-терапии существует огромное множество, но все их объединяет возможность посмотреть на свое творчество как в зеркало. При этом не имеет абсолютно никакого значения рисуете вы или лепите, танцуете или фотографируете, пишите стихи или сочиняете сказки, ваше творчество будет именно таким как и вы на данный момент времени. Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

* Арттерапевтическое упражнение «Работа с творческим мусором»

Для выполнения упражнения понадобится все, что накопилось в глубоких ящиках и уже давно утратило свою ценность, но что сразу было жалко выбросить: кусочки бумаги, ткани, фантики, скрепки, ленточки, старые календарики и открытки, давно засохшие фломастеры и т.п. Раскладываем перед собой эти «сокровища» и отбирает то, что ассоциируется у нас с прошлым опытом, который давным-давно пора отпустить – обидами, страхами, неуверенностью, злостью, разочарованиями, неудачами и прочим. Теперь из всего выбранного материала необходимо составить общую композицию. Главное – не торопиться и делать так, как хочется, ничего не анализируя. К анализу можно приступить после завершения работы. Обязательно поблагодарите каждый символ за бесценный опыт и жизненные уроки. Скажите спасибо всем ситуациям и людям из вашего прошлого, а с работой попрощайтесь и по возможности сожгите ее.

* Ресурсное арттерапевтическое упражнение: «Сказка о герое»

Нам понадобится ручка и чистый лист бумаги. Усаживаемся поудобнее. Если хочется, можно включить приятную музыку. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляемся и настраиваемся на свое внутреннее состояние. После это приступаем к созданию сказки. Прежде всего, определяемся с Героиней или Героем, местом и временем действия, его/ее особенностями характера и образом жизни. Затем следует зачин, знаменуемый изменением привычной ситуации, возникновением препятствий или началом путешествия. В основной части сказки Герой находит друзей, преодолевает все препятствия, справляется со всеми «драконами» и получает вознаграждение. А в финале он обретает все то, к чему и стремился – опыт и знания, которые качество его жизни меняют к лучшему. Закончив написание сказки, перечитываем ее еще раз и ищем наше сходство с Героем, определяем на каком этапе (по сюжету сказки) мы сейчас находимся и что может нам помочь преодолеть сложности.

* Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами

Берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посредине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Используя разные цвета, таких пятен необходимо сделать целую серию. Когда все будет готово, попытайтесь описать свои творения, дав каждому рисунку название и небольшую характеристику.

[«Каляки-маляки»: упражнения с каракулями](http://3ladies.ru/art-terapiya-uprazhneniya#a_menu)

* Упражнение первое

Совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его – используя определенные краски выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

* Упражнение второе

В отдельной тетради или блокноте заводим «дневник каракуль» и ведем его в течение определенного промежутка времени (пару дней, неделю). Следим за изменениями в каракулях и анализируем их, а после окончания «эксперимента» пишем на их основе рассказ.

* Упражнение третье

Размашистыми движениями разных частей тела на большом листе ватмана создаем каракули. Для более «умопомрачительного» эффекта можно закрыть глаза. Когда «шедевр» будет готов, находим в изображенном образ и развиваем его.

[Работа с глиной, пластилином, тестом и воском](http://3ladies.ru/art-terapiya-uprazhneniya#a_menu)

Лепим свою проблему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накипело. Трансформируем ее в то, во что захотим.

* Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.
* Создаем и разрисовываем фигуры из глины.
* Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.
* Создаем глиняные амулеты и обереги.
* За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.

[Методика самопознания: «Автопортрет в натуральную величину»](http://3ladies.ru/art-terapiya-uprazhneniya#a_menu)

Для выполнения данного упражнения понадобится очень большой лист бумаги и партнер. Ложимся на лист, чтобы партнер обвел контуры тела. А теперь приступаем к созданию «образа самого себя»: раскрашиваем и дорисовываем все, что сочтем нужным, чтобы показать, что творится во внутреннем мире, как себя чувствуют разные части тела, какого они цвета и т.п.

Арттерапевтическая техника «Коллаж»

Коллажирование является одним из самых эффективных методов работы с личностью, который к тому же не вызывает напряжения, которое может быть связано с отсутствием у человека художественных способностей. Коллаж помогает определить психологическое состояние человека в данный момент времени, выявить его переживания и актуальные аспекты самосознания, раскрыть потенциальные возможности.

Материалом для создания коллажа могут служить не только иллюстрации из журналов, но также природные материалы, личные фотографии и авторские рисунки. Темы выбираются в зависимости от потребностей конкретно взятой группы: «я», «семья», «тело», «мужчина и женщина», «прошлое-настоящее-будущее» и т.д.

*Инструкция:* подберите картинки для заданной темы и оформите их в целостную композицию. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты.

Это небольшая часть эффективных методик и арттерапевтических упражнений для самодиагностики и самоисцеления, которые приоткрывают дверцу в увлекательный мир арт-терапии, в котором вас ждет масса удивительных открытий.

Литература:

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

2.Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: Владос-пресс, 2006.

3.Добряков И., Никольская И., Эйдемиллер Э. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2006.

4.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003.

5.Келиш Эбби Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии. Электронная версия // http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm

6.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