**«ИЗОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ».**

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ «РАЗНЫЕ ВИДЫ ТЕРАПИИ - КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»*

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Используется для психологической коррекции психосоматических нарушений у детей и подростков с проблемами в обучении.

Изобразительное искусство позволяет выразить свои чувства линией, цветом, формой, рисунком, почувствовать себя художником, осознать свой творческий потенциал, изменить самооценку и взаимоотношение с окружающим миром.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства и не занятия, направленные на создание эстетического продукта.

Эффективность применения изотерапии основывается на том, что метод позволяет выражать чувства на символическом уровне. При этом:

* скрытые переживания выражаются свободнее и легче;
* неприятные или тяжелые переживания не воспринимаются, а преобразовываются в творчество;
* появляется возможность отстраниться от внутренних тревог и страхов, что является первым шагом на пути к освобождению от них;

Катарсистическое (очищающее) воздействие искусства известно со времен Древней Греции. Под понятием «катарсис» древнегреческие философы подразумевали психологическое очищение, которое обычно испытывает человек после общения с искусством. Когда наши переживания полны гнева и жестокости, мы можем преобразовать их в искусство вместо того, чтобы изливать на мир. Самосознание, самопонимание достигаются погружением в эмоции. Вовлечение в процессе ума, тела, и эмоций активизирует как интуитивные способности человека, его воображение, так и логическое мышление. Карл Юнг считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования. Юнг описывал: «Не только художник, но и любой другой творческий человек, кем бы он ни был, всеми своими величайшими достижениями обязан своей фантазии. Динамическим принципом фантазии является игра, которая присуща ребенку. Но никакой творческий процесс не может зародиться и существовать без этой игры фантазии. Ребенок как бы объективно наблюдает за развитием своей фантазии, не пытаясь сознательно воздействовать на нее. И этому способствует изобразительная деятельность. Рисование может быть:

- доступно каждому в любом месте и приносит смягчение душевной напряженности;

* ускоряет процесс развития пространственного мышления и образного видения, развивает умственные способности детей;
* развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психологических функций, кроме того, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений.

В процессе изотерапии определенные цвета соответствуют определенным эмоциям. Конкретных рецептов, каким цветом можно выразить то или иное душевное переживание не существует. Каждый обречен на самостоятельный поиск гармонии: цветовой и эмоциональной. Но есть, например, красные тона торжественные и красные, которые убивают.

Общеизвестно, что изобразительное искусство положительно влияет на развитие функций нервной системы, эмоциональной среды и эстетических чувств.

Таким образом, изотерапия искусством, помимо решения диагностических задач, оказывают лечебное воздействие: вырабатывают цельность мировосприятия, активизируют эмоциональную сферу, делая ее более глубокой, насыщенной.