**«Все, что я воображаю, на листе изображаю», или Изотерапия в помощь родителям**

Сегодня у многих детей дошкольного возраста отмечаются повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. В сочетании с неправильным воспитанием, а также неудовлетворенностью общения со сверстниками и взрослыми, эти особенности могут стать эмоциональными нарушениями малыша.

Вашему вниманию предлагаем наиболее эффективный метод психопрофилактики и психокоррекции негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста - ИЗОТЕРАПИЮ - метод психотерапевтического воздействия средствами искусства.

Эффективность применения метода ИЗОТЕРАПИИ основывается на том, что он позволяет выражать чувства на символическом уровне. При этом:

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

Предлагаемые методы ИЗОТЕРАПИИ вырабатывают цельность мировосприятия, активизируют эмоциональную сферу, делая ее более глубокой, насыщенной. Дети живут эмоциями и их основное занятие - игра. Именно через игру вместе с творчеством проще всего решать различные психологические проблемы: страхи, капризы и неуверенность в себе.

**«РИСОВАЛКИ»:**

Действительно, побороть свой страх можно с помощью рисования. Нарисуйте с малышом «Зубастую Коргану» или «Чудо-Юдо рогатое», а потом порвите их вместе с бумагой на мелкие клочки. Вся агрессия и накопившееся напряжение крохи выплеснутся на бумагу. Рисовать страх можно в несколько приемов, лучше красками. Объясните ребенку смысл рисования, но не обещайте мгновенного результата, страх не исчезнет сразу. По окончании обязательно похвалите, а по истечении нескольких дней предложите обсудить рисунок.

А еще вы можете нарисовать самого малыша, который побеждает злодея. Этими действиями вы поставите ребенка на место лидера, дадите ему власть и чувство храбрости.

**ПОЭТАПНАЯ СКАЗОЧНАЯ РИСОВАЛКА-ИЗГОНЯЛКА**

1. Возьми акварель и кисти, приготовь большой лист бумаги.
2. Нарисуй свой самый страшный страх.
3. Дай ему имя. Например, Чудо-Юдо или ведьма Коргана.
4. Придумай, в какой местности вы с ним повстречались. Например, в жарком тропическом лесу или в темной пещере высоко в горах.
5. Нарисуй вокруг Страшилки пейзаж этой местности.
6. А теперь реши, что мог в этом краю делать ты. Например, искал сокровища или покорял горную вершину.
7. Реши, кто был под твоей защитой: принцесса, чьи сокровища похитил Страшилка или отряд гномов-альпинистов, добывающих в горах драгоценные камни.
8. А теперь скажи, как к вам подкрался Страшилка. Например, обрушился с небес, вынырнул из реки, вышел из скалы, выскочил из-под земли…
9. Придумай, как узнал о возможности победить чудовище. Например, выкопал под старой пальмой книгу с заклятьями, достал послание со дна реки в запечатанной бутылке, расшифровал надпись на скале, приснилось, подсказал волшебник…
10. Чтобы спасти себя и своих попутчиков, закрась страх разным цветом.
11. Разрежь на мелкие кусочки.
12. Порви.
13. Помни.
14. Ты поборол Страшилку. Придумайте с малышом, как радовался этому событию весь мир. Например, одарил сокровищами, наградил орденами, сделал почетным жителем, присвоил звание героя…

Совместно придуманные сказки могут быть совершенно разные, только в каждой из них Страшилка должен быть побежден вашим ребенком.

Это должно выглядеть примерно так:

*1 вариант:* «Похитило Чудо-Юдо рогатое самое бесценное царское сокровище. Без этого сокровища целое государство ожидал голод и нищета. Вызвалась принцесса Агата вернуть наследство, но дорога обещала быть страшной и длинной, поэтому ты, мой маленький малыш, предложил ей свою помощь. Вашим оружием был только альбом да краски с кисточками, ведь вы верили, что красота когда-нибудь обязательно спасет мир. Ваш путь проходил через топкие болота, дикие джунгли и полные опасности реки. Множество испытаний вам пришлось преодолеть: вы боролись с жаждой, терпели жестокие ливни, укусы тропических насекомых, даже нападение крокодила, внутри которого оказалась древняя бутылка. Вы с Агатой открыли ее и обнаружили послание от неизвестного мага. В этот же миг со дна реки вынырнуло Чудо-Юдо рогатое, пытаясь выхватить заветную бутылку. Но ты, мой храбрый малыш, успел прочитать старинное послание. В нем вы обнаружили способ борьбы со своим самым страшным страхом. За несколько секунд вы нарисовали Страшилку, порвали и помяли его портрет. И тут же обидчик целого мира испарился, его не стало на земле. Больше некому будет пугать малышей и сниться в кошмарах, потому что ты, мой храбрец, уничтожил его раз и навсегда. Выбирай себе награду… »

*2 вариант:* «Узнал Великий Целитель Земли, что высоко в горах находится драгоценный камень, способный вылечить любую болезнь. Послал за ним самых смелых храбрецов, среди которых оказалась ты, моя маленькая смелая девочка. Много гор было пройдено твоими ножками, и однажды ты набрела на отряд гномов, запутавшихся в своих веревках и повисших на одной из скал. Ты ростом оказалась намного выше гномьего племени, поэтому распутала бедняжек за несколько секунд. Малютки были так благодарны тебе, что решили помочь в поисках. Они открыли страшную тайну о том, что сторожит этот камень злая ведьма Коргана, а одолеть ее можно только одним способом: нарисовать и уничтожить рисунок. Ты не побоялась подойти к заветному месту, ведь в твоем кармашке лежали твои любимые мелки. И когда черная, как ночь Коргана, обрушилась на вас, словно с небес, ты знала, что делать. Пока дружные гномы отвлекали злую ведьму, ее портрет был нарисован тобой на скале несколькими взмахами руки, а затем вымазан черным углем и серой золой от костра. На ваших глазах ведьма посерела, точно пепел и развеялась по ветру. Целебный камень был добыт. Миру перестали угрожать болезни. Вся Земля благодарила тебя за храбрость. Ты отвергла все награды, только попросила… ну, что тебе хочется. Моя маленькая храбрая доченька? »

**«ЛЕПИЛКИ»**

Хорошо успокаивает и расслабляет лепка из глины или пластилина. Вылепите с малышом Вредину-Зловредину, а потом разломайте ее на мелкие кусочки, из которых сразу же сделайте цветы.

\*\*\*

Глина и волшебный пластилин

Нам доверили секрет один:

Свои страхи можно налепить,

А потом в букетик превратить!

Посмотри на глиняный кусок

Страху своему скажи, дружок:

«Ты когда-то Врединой была,

А теперь взяла и расцвела.

Ты пугать детишек не должна,

Потому что больше не страшна»!

**«МЕСИЛКИ»**

Замесите в песочнице страшилку из песка. Сделайте ее пострашнее: рога, клыки, оскал, когти, копыта и пр. При помощи воды страшную рожицу превращайте в потешную. А перед этим можете рассказать будущему храбрецу о том, что таким точно способом однажды маленький мальчик уже победил свой страх.

\*\*\*

Я замесил свой страх на пляже

Из золотистого песка.

Была с ним день и ночь на страже

Неугомонная река.

Она ему шипы слизала,

Пригладила углы слегка,

Прическу нежно причесала

И «затупила» два клыка.

Ему волною смыло рожки,

Сточило острые углы.

Мне показался он хорошим,

Мы подружиться бы смогли.

Ведь это я его создатель,

Мой страх теперь не страшен мне

Ни во дворе, ни под кроватью,

Ни дома ночью при луне!