

**Арттерапия** – что это такое?

Арттерапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение), т.е. буквально означает «лечение искусством». Представляет собой методику лечения

и развития при помощи художественного искусства и творчества. Считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе

психологами, психотерапевтами и педагогами.

Словосочетание «арттерапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом

здоровье личности, группы, коллектива, средствами художественной деятельности.

В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арттерапией носят скорее спонтанный характер

и направлены не на результат, а на сам творческий процесс. Состояние свободного творчества даёт эмоциональную разрядку, возможность самовыражения,

и просто доставляет огромное удовольствие всем участникам процесса.

В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Арттерапия развивает творческие

возможности и является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно

для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

**Задачи арттерапии:**

* диагностика психологических проблем;
* наименее болезненный вывод наружу подавленных мыслей и чувств;
* адекватный с точки зрения общества выход агрессии и других негативных проявлений человека;
* увеличение эффективности психотерапевтического лечения (арттерапия как вспомогательный метод);
* обучение концентрации на ощущениях и чувствах;
* облегчение установления социальных контактов;
* развитие творческих способностей;
* развитие самоконтроля;
* повышение самооценки.

**Методы арттерапии:**

Существует множество разновидностей арттерапии, основанных на работе с разными видами искусства:

* изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.),
* цветотерапия,
* песочная терапия,
* музыкотерапия,
* библиотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.),
* данс - терапия, драматерапия.

Каждый из видов арттерапии имеет свои методики, которые базируются на «переключении» активности полушарий головного мозга.

**Левое полушарие** – это своеобразный цензор, разум, сознание, которое подчас не пропускает наружу искренние чувства, подавляя их.

**Правое** - активизируется во время творческой деятельности, запускает бессознательные процессы, открывающие путь к выражению подлинных переживаний.

В результате арттерапевтических занятий полушария начинают «дружно» работать вместе, и работа эта направлена на осознание и исправление внутренних,

бессознательных проблем: страхов, комплексов, «зажимов» и т.д.

Главное условие для упражнений детской арттерапии – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность.

**Функции арттерапии**:

* воспитательная,
* коррекционная,
* психотерапевтическая,
* диаигностическая ,
* развивающая.

**Арттерапия для детей – упражнения**

1.**Песочная арттерапия** – самое распространенное и любимое младшими дошкольниками упражнение, отвечающее всем вышеперечисленным требованиям.

Все, что нужно для песочной арттерапии – это обыкновенный ящик с песком, или песочница. Рисуя сухим или мокрым песком, строя из него замки, создавая

песочные фигуры, ребёнок развивает тактильные ощущения, раскрепощается, самовыражается.

2.**Каракули** – самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребёнок свободно, не задумываясь

о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно

дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д.

3.**Монотипия** (дословно «один отпечаток») – еще одна очень интересная разновидность изотерапии. Чернилами, тушью, акварелью или жидко разведенной

гуашью на гладкой, не впитывающей краску поверхности (пластик, линолеум, глянцевая плотная бумага и т.д.) делается рисунок: пятна, линии и прочее.

К этой поверхности прикладывается лист бумаги, на нём в зеркальном отражении отпечатывается нанесенный рисунок.

Ребёнок разглядывает то, что получилось, описывает возникший образ, дорисовывает его.

Логоритмические игры, пальчиковая гимнастика с музыкальным сопровождением, подвижные игры с ролью и с текстом, хороводы, массажы – это способы

арттерапии.

**Артмассаж:** **«У жирафов, у слонов, у котят и зебры».**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (хлопки ладонями по всему телу)

На лбу, на ушах, на шее, на локтях, на носах, на животах, на коленях и носках. (ладонями дотрагиваться до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде (пощипывание тела)

На лбу, на ушах, на шее, на локтях, на носах, на животах, на коленях и носках. (ладонями дотрагиваться до соответствующих частей тела)

У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде ( поглаживаем себя, разглаживаем «шёрстку»)

На лбу, на ушах, на шее, на локтях, на носах, на животах, на коленях и носках. (ладонями дотрагиваться до соответствующих частей тела)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде ( проводим ребром ладони по телу)

На лбу, на ушах, на шее, на локтях, на носах, на животах, на коленях и носках. (ладонями дотрагиваться до соответствующих частей тела)







**Характеристики видов арттерапии:**

**Сказкотерапия**. Сказки в педагогической работе использовались издавна. Использование сказки в дошкольном возрасте способствует целенаправленному

развитию речевой сферы. В увлекательной форме и доступными для понимания словами сказка показывает ребёнку окружающую жизнь, людей, их поступки

и судьбы, также, к чему приводит тот или иной поступок героя. Эта уникальная возможность пережить, «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для

собственной жизни и судьбы ставит сказку в ряд с самыми эффективными способами воспитательно-образовательной работы с детьми.

**Песочная терапия**. Песок – прекрасный материал для работы с детьми любого возраста. Использование его в коррекционных целях далеко не ново.

С огромным интересом дети участвуют в выполнении заданий с различными наполнителями (песком, манкой, гречкой, рисом, мелкими игрушками).

Её использование развивает мелкую моторику, позволяет закрепить речевые умения детей. Дети с большим удовольствием рисуют, строят, изображают

в песочнице следы зверей, сюжеты рассказов, предметы на заданные звуки и при этом сопровождают свои действия с речью.

**Цветотерапия.** Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Метод погружения в определённый цвет в настоящее время активно используется в практике работы ДОУ.

С малоактивными, пассивными детьми - используют для активизации задания с использованием красного, оранжевого или жёлтого цветов.

Это цветовые фотографии, задания с цветовыми фишками и т.д.

Гиперактивным детям предлагаются упражнения с холодными оттенками цвета: голубым, синим или зелёным.

Задания с цветом помогают развивать у детей внимание, сосредоточение.

**Терапия водой**. Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Она даёт ребёнку приятные ощущения, развивает различные рецепторы,

предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой

один из самых приятных способов обучения. Это даёт возможность использовать эту технологию для познавательно-речевого развития, обогащения

эмоционального опыта ребёнка, при трудностях с адаптацией.

**Игротерапия** – воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребёнка, способствует развитию общения,

коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребёнка, его социализация.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества,

фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры

ребёнка. Музыкотерапия – метод психокоррекционного воздействия на человека, основанный на возможностях воздействовать музыкой на эмоциональное,

волевое интеллектуальное и личностное развитие.

**Условия подбора техник и приёмов создания изображений.**

**Условие 1.** Техники и приёмы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть

интересны, оригинальны и приятны ребёнку.

**Условие 2.** Интересными и привлекательными должны быть:

* процесс создания изображения;
* результат.

Обе составляющие в равной мере ценны для ребёнка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью.

**Условие 3.** Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

**Во-первых**, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание.

**Во-вторых**, имеет значение получение ребёнком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают

механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации.

Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами, ладонями

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.

**Техника «рисование пальцами»** служит профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

**Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)** подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью,

способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

**Рисование предметами окружающего пространства: (**мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками,

листьями, коктейльными соломинками, ластиками) служит для ребёнка залогом успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки,

появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

Кроме описанных изобразительных техник и их вариаций, для детей 4-10 лет можно подбирать задания, которые предложены в книгах:

* «Весёлое рождество» и «Весёлые игры» Р. Гибсон и Д. Тайлер;
* «Игры на листе бумаги» М. Дрезниной;
* «Рисуем без кисточки» А. А. Фатеевой;
* «Развитие эмоционального мира детей» Н. Л. Кряжевой.

****

**Повседневные средства арттерапии, используемые нами.**

**Макияж**

Это творчество по созданию своего внешнего образа. Женщина может сделать себя агрессивной, а может - наивной,

строгой или взбалмошной, молодой или старой.

**Маникюр**

****

Многие женщины отмечают, что успокаиваются, когда красят ногти! А на цвете, форме и рисунке на ногтях

отражается эмоциональное состояние их обладательницы: спокойное или агрессивное, озорное или грустное.

И оно периодически меняется, как и маникюр!

**Hand-made**

****



Мыловарение, изготовление украшений, скрапбукинг, создание открыток, бисероплетение и тому подобное

- всё это различные способы выразить себя своё отношение, мысли и чувства через творчество, т.е. арттерапия!

Если вы делаете какую-то вещь в подарок, то в ней отразится не только ваша индивидуальность,

но и представление о человеке, которому она предназначается: что ему нравится, что он ценит и чему будет рад.

**Музыка**





Слушаете ли вы чужую музыку или сочиняете сами - будьте уверены, она проникает

в самое сердце и влияет на ваше настроение, состояние и самоощущение.

Не бывает вредной или полезной музыки - каждый человек слушает ту музыку,

которая ему сейчас нужна.

**Ведение записей, дневника, блога**



Выплеснуть свои переживания, описать взволновавшие события, поделиться важным,

выразить свои мысли и идеи на бумаге или экране - и почувствовать облегчение!