Уже давно никто не спорит о том, что арт-терапия – это одна из самых действенных современных методик, позволяющих снять стресс. Кроме того, это чудесная возможность для полноценного общения с детьми (согласитесь, в бешеном ритме нашей жизни времени на простую беседу «по душам» катастрофически не хватает). Одним из главных преимуществ арт-терапии является доступность – в любом доме найдется бумага и карандаш. Однако перед тем, как приступить к сеансам семейной арт-терапии, все же следует ознакомиться с советами специалистов.

Арт-терапия: выбираем материалы

Психологи считают, что даже такая, на первый взгляд, банальная вещь, как бумага, имеет большое значение для арт-терапии. Здесь важно, с какими материалами вы будете работать. Если возьмете акварельные краски, вам понадобится более пористая и шершавая бумага (как правило, она продается в магазинах, торгующих художественными принадлежностями). Если же вы будете пользоваться фломастерами – подойдут и обычные детские альбомы для рисования.

Кроме того, бумагу можно брать не только белую, но и цветную – с ее помощью делают аппликации и коллажи, которые часто используются в арт-терапии. Можно также взять листы разной фактуры – с ними будет интереснее работать.

Не менее важную роль в арт-терапии играют карандаши, мелки, фломастеры, краски. Если вы давно не пользовались такими материалами, смело экспериментируйте и выбирайте то, что больше нравится. Простые карандаши для арт-терапии не подойдут – это означает, что вы пытаетесь блокировать свои эмоции. А вот цветные материалы – это то, что нужно.

Например, акварельные краски помогают наносить различные мазки – более яркие и более бледные, более четкие или более размытые. А вот восковые мелки всегда дают интенсивный цвет. С пастельными красками работать тяжелее, это требует определенных навыков. Например, в процессе использования сухой пастели образуется много пыли, и кроме того, полученное изображение нужно закреплять специальным фиксатором (или лаком для волос). Как правило, для детей такие краски не подходят. Лучше остановить свой выбор на так называемых пальчиковых красках: ребенку будет легко ими рисовать, кроме того, они нетоксичны, не вызывают аллергию, легко отмываются от ладошек (и, кстати, отстирываются от одежды).

Еще один прекрасный материал для семейной арт-терапии – это яркие фломастеры, с которыми удобно работать и детям, и взрослым. Даже если они не могут отразить какие-то тонкие детали и полутона, они дают выход позитивной творческой энергии.

Приемы семейной арт-терапии

Психологи используют определенные приемы и методики в арт-терапии. Следует напомнить, что это серьезная отрасль психологической науки, которая постоянно развивается и совершенствуется. Но мы не будем углубляться в столь сложные материи, а воспользуемся практическими наработками. Тем, кто хочет ознакомиться с ними подробнее, рекомендуем книгу «Арт-альбом для семейного консультирования», авторы Васина Е., Барыбина А.

Итак, что лежит в основе такой арт-терапии? Конечно, общение взрослых и детей. Возьмите два альбома для рисования: один для себя, а другой – для ребенка. Рисунки, которые возникнут со временем в этих альбомах, и будут вашей беседой – необычной, но весьма полезной.

Попробуйте, какие материалы для арт-терапии вам нравятся больше всего. Для малыша возьмите пальчиковые краски и спросите, какой цвет ему нравится. Выберите соответствующую краску, попросите малыша нанести на ладошку и оставить отпечаток в альбоме. А теперь выберите тот цвет, который нравится вам, и поступите аналогичным образом. Рассмотрите вместе отпечатки, вместе рассуждайте, почему вам нравится тот или иной оттенок (кстати, цвет – это целое направление в психологии, которое называется цветотерапией).

Еще один сеанс арт-терапии можно провести, когда у вас будет больше свободного времени. Попробуйте в нескольких картинках нарисовать то, что вам нравится делать. Аналогичное задание дайте своему ребенку. Арт-терапия предполагает не столько раскрытие творческих способностей, сколько эмоциональную свободу. Не бойтесь, если ваши рисунки будут далеки от художественных шедевров. Главное, чтобы вы смогли их проанализировать, выбрать общие для вас и для ребенка увлечения, а затем и спланировать совместный отдых.

Для сеансов такой семейной арт-терапии можно выбирать самые различные задания. Например, вы можете рисовать картинки на тему героев любимых фильмов, придумывать новые приключения нарисованным персонажам. Попробуйте нарисовать иллюстрации к любимым сказкам. Можно даже сделать маски ее персонажей: рисуем на плотной бумаге, вырезаем, а для того, чтобы было удобно держать, сбоку приклеиваем карандаш или кисточку.

Еще одно задание, которое часто используется в арт-терапии – это коллаж желаний. Для начала вы можете нарисовать цветик-семицветик, каждый лепесток которого будет говорить о ваших желаниях. Обязательно в ходе работы советуйтесь с ребенком, так вы узнаете его мечты. Когда цветок будет готов, можно сделать цветной коллаж, который поможет изобразить эти мечты и желания уже исполнившимися. Можете использовать картинки и фотографии из иллюстрированных журналов (например, изображения мест, в которых вы бы хотели побывать, предметов, которые хотели бы иметь и т.д.). Попробуйте определить, какое желание можно назвать самым заветным, выясните приоритеты ребенка.

Пусть ваши альбомы для арт-терапии станут чем-то вроде дневника. Вместе рисуя, а затем обсуждая свои работы, вы много узнаете друг о друге, и это поможет вам стать еще ближе.