**Что такое изотерапия?**

Изотерапия, рисование – традиционная и наиболее популярная методика арт-терапии. Изотерапию часто используют для диагностики эмоциональных проблем и нарушений в развитии детей, а также для их преодоления.

Как правило, рисование является одним из первых методов творческого самовыражения ребенка. Обычно дети рисуют с удовольствием. А поскольку рисунок ребенка отражает его бессознательное, рисование можно превратить в процесс познания малыша.

Изотерапия включает в себя множество техник: хаотический, сюжетный, диагностический, тематический рисунок и т.д. Конечно, наилучшие результаты даст изотерапия с профессиональным психологом, однако многие практики вы можете выполнить и дома.

Для этого необходимо организовать место для творчества. Оно может быть любым, но вы должны поддерживать в нем атмосферу безопасности, комфорта и свободы. Пусть малыш не беспокоится, что может что-то испортить или испачкать. Также позаботьтесь и о средствах самовыражения: карандашах, фломастерах, красках.

Рассмотрим пару простых техник изотерапии:

**Эмоции и цвета**

Эта техника пригодится для анализа рисунков ребенка. Составьте список эмоций, которые человек испытывает чаще всего. Обычно список включает в себя 6 положительных и 6 отрицательных эмоций (любовь, радость, спокойствие, страх, боль, волнение и т.д.).

Предложите малышу нарисовать для каждой эмоции кружок определенного цвета. Не забудьте заранее убедиться, что ребенок правильно понимает значение слов.

Впоследствии вы можете использовать получившуюся цветовую гамму для распознавания чувств и эмоций в рисунках ребенка.

**Хаотичные рисунки**

Пусть ребенок свободно рисует «каракули» на бумаге. Этот способ помогает снять напряжение, тревогу и иные поверхностные эмоции. А вы с помощью цветовой гаммы поймете, в каком настроении пребывает ваш ребенок, не испытывает ли волнение или страх.

**Рисуем тело**

Эта техника поможет ребенку осознавать собственное тело, а родителям – выявить

проблемы в его самочувствии. Кроме того, данная техника помогает влиять на здоровье через подсознание.

Предложите малышу нарисовать себя, свое тело, разным цветами. Затем, задействовав гамму чувств, совместно проанализируйте, какие части он выделил и что его беспокоит. Закончить упражнение следует позитивным рисунком «Каким я хочу быть».