



### **Понятие «арт-терапии»**

**Арт-терапия** – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности, при которой происходит выражение эмоциональных переживаний и чувств ребенка посредством специально подобранных техник (кисточки, краски, пластилин, глина и др.).

В процессе выполнения работы ребенок высвобождает свое подсознание и через самовыражение творческого потенциала происходит улучшение психоэмоционального состояния. Сам процесс изменений происходит незаметно и безболезненно для ребенка, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные.

Методы арт-терапии относятся к самым мягким, но, в тоже время, глубоким методам, связанным с высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций ребенка. Арт-терапия особенно хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение. Преимущество арт-терапии состоит в том, что всегда можно подобрать ту форму работы, которая наиболее близка и интересна ребенку.

Основная **цель** арт - терапии состоит в гармонизации состояния ребенка через развитие способности самовыражения. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной ситуации. Развивают творческое и пространственное мышление, речь, мелкую моторику. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. Использование арт-терапевтических методик успешно проходит при коррекции неврозов и неврозоподобных состояний. Высвобожденные внутренние переживания и чувства находят свое выражение в творческих работах, улучшая общее состояние и приводя в равновесие душевный мир ребенка. В ходе занятий характер работы, как правило, меняется: образы становятся более позитивными, красочными, гармоничными. Этот показатель является одним из критериев эффективности занятий.

#### **Возможности арт-терапевтических занятий для ребенка:**

- ☉ Создание положительного эмоционального настроения.
- ☉ Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.
- ☉ Возможность обратиться к невысказанным фантазиям и желаниям ребенка. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.
- ☉ Возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме.
- ☉ Развитие чувства внутреннего контроля.
- ☉ Арт- терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.

- ☉ Развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- ☉ Повышение адаптационных способностей ребенка к повседневной жизни и детскому саду. Снижение утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений, связанных с обучением.
- ☉ Эффективность в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

Одним из наиболее известных методов арт-терапии **является изотерапия**. Изотерапия, как метод арт-терапии – это терапия, в первую очередь, рисованием.

Занятия по изотерапии не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина, сыпучие продукты (крупы, горох, фасоль, макароны) засушенные листья.

Изотерапия отлично сочетается с другими направлениями арт-терапии, такими как, например, музыкотерапия и сказкотерапия. Занятие по изотерапии будет более приятным, если Вы включите спокойную музыку (шум воды, звуки леса и др), а по завершению работы предложите ребенку придумать небольшую историю про то, что у него получилось.

Разнообразие техник изотерапии будут представлены для Вас в отдельных файлах.

Подготовила: педагог-психолог Кузьмичева И.А.

*При подготовке материала использовалось пособие Киселевой М.В. Арт-терапия в работе с детьми С.Пб, «Речь», 2007.*