

**Муниципальное дошкольное
образовательное бюджетное учреждение
детский сад №26 «Василек» ст. Советская**

Картотека упражнений по арт-терапии



**Подготовила педагог-психолог:
Лесоулова М.С.**

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Посредством несложных, скорее напоминающих детские шалости, упражнений, можно не только диагностировать душевное состояние любого человека (и взрослого, и ребёнка), но и успешно бороться со многими нервными расстройствами. Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание.

Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

Арт-терапия наиболее благотворно влияет на внутренний психологический эмоциональный мир человека.

Арт-терапевтические упражнения

Упражнение «Маски»

Цель: самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

Ход. На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Упражнение «Рисунок пальцами»

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Ход. Двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

Упражнение «Рисование себя»

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Ход. Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»

Цель: расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Ход. Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

Упражнение «Парное рисование»

Цели: развитие само регуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Ход. «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу». После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

Ход. После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету» Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Упражнение «Рисуем настроение»

Цель: Развитие эмпатии.

Ход. Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Упражнение «Двое с одним мелком»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Ход. Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Вопросы: Что ты нарисовал, работая в паре? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

Упражнение «Радуга»

Цель: Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

Ход. Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

Упражнение «Двое с одним мелком»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Ход: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

Вопросы: Что ты нарисовал, работая в паре? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

Упражнение «Групповое рисование по кругу»

Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Ход. На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Упражнение «Рисование под музыку»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Ход. Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

Лето – красные мазки (ягоды)

Осень – желтые и оранжевые (листья)

Зима – голубые (снег)

Весна – зеленые (листья)

Упражнение «История из жизни цветов»

Цель: развитие сенсорных способностей; развитие воображения.

Ход. «Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, а какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...»

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились...Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!

Жёлтый говорил:

- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!

Синий же отвечал:

- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!

- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.

- Нет, лучший это я! – не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили...Спорили и спорили... Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика...Жёлтый цвет и Синий.... А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он к ним. - Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо! Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ.

-Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему!

И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!

И взявшись втроем за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»

После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка: а каким цветом ты хотел бы сейчас рисовать - жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите: «Отлично! Ты выбрал свой цвет, и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!

Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»

Когда «чудо» произошло, и получился зелёный цвет:

- спросите ребёнка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги;
- спросите из-за чего спорили жёлтый и синий цвет;
- почему потом они решили больше не ссориться;
- проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета;
- предложите поэкспериментировать со смешением других красок;
- нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему.

Как важно жить дружно.

Примечание: Будет в особенности хорошо, если рассказывая историю, вы будете ещё и показывать ребёнку фотографии или картинки соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между жёлтым и синим, то покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д. Когда появится зелёный, то покажите луга, различные растения. А в конце повествования покажите фотографии, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

Упражнение «Цветок»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растёт? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

Упражнение «Наш семейный плакат»

Цель: эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

Ход. «Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!» Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может вы совместно что-то нарисуете. Затем на плакате стоит разместить «кармашки».

Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в них будете собирать.

Можно назвать один из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами. Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем, говорим тёплые слова.

И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь. В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера. Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

Примечание: постарайтесь, что бы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности, и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.

Техника «Раздувания краски»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

Упражнение «Прогулка по лесу»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Ход. 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает?

Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями.

О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновенью, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Как бы вы назвали свой рисунок?

Что изображено расскажи?

Какие чувства вызывают рисунки других участников?

Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

Техника «Каракули»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Свободно водят по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Варианты:

затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга; после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ; выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра; размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

Цель: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Ход. Покажите ребёнку различные географические карты.

«Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает.

Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии» друг для друга.

При просмотре уделите внимание:

- что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;
- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;
- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;
- спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.
- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: Постарайтесь, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

Упражнение «Карта счастья»

Цель: осознанность своих чувств, приходит понимание, куда двигаться для улучшения качества своей жизни.

Ход. Положите перед собой бумагу, представьте свою счастливую жизнь, какой Вы ее видите, прочитайте список привычек для счастья и выберите 3, которые откликнулись в Вашей душе, нарисуйте эти 3 привычки, а в центре изобразите свое счастье (это может быть любой яркий образ, который описывает Ваши счастливые чувства).

Список привычек для счастья:

Смех. Слушать, смотреть юмористические передачи; читать смешные рассказы или рассматривать веселые изображения;

Утренняя зарядка;

Прогулка в парке;

Чтение книги;

Любимая музыка;

Общение с друзьями;

Общение с семьей;

Отдых на море.

После завершения своей работы, посмотрите на нее внимательно и ответьте себе на вопрос:

Что Вы чувствуете в настоящий момент?

Какую полезную привычку Вы начнете внедрять с сегодняшнего дня?

10 простых упражнений по арт-терапии для релаксации

Цель: снятие стресса и усталости.

Ход. Нарисуйте свои хорошие черты характера; Изобразите себя в виде животного; Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки; Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни; Разукрасьте камень или кирпич; Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них; Создайте собственную интерпретацию известной картины; Рисуйте свои мечты.

Упражнение «Изобрази злость»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Предлагается индивидуально каждому участнику с помощью линий и цвета изобразить злость. Основное условие рисунки должны быть абстрактными не должны содержать символов, конкретных образов, пиктограмм.

Упражнение «Рисуем имя»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Ход. Включается запись спокойной музыки. Дети берут все необходимое для рисования и рисуют свои имена так, как они их себе представляют. После окончания работы дети садятся в круг и представляют свое имя, какое оно.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Ход. Каждый ребенок получает по листу бумаги формата А2, на котором нарисован силуэт человека. «Какое бывает настроение у человека. Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию».

Упражнение «Сказка о герое»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Что нужно, чтобы сочинить сказку? Всего-то ручка да чистый лист бумаги. С чего начать? В любой сказке должен быть герой или героиня. Потом логично придумать зачин.

Затем следует развить ситуацию. Пусть герой преодолевает препятствия, борется со злом, побеждает драконов, находит новых друзей, влюбляется, спасает, исцеляет и, в конце концов, получает всё то, к чему стремился.

После написания сказки можно попытаться найти сходство её героя с автором повествования и провести параллель между ними.

Упражнение «Отпечатки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. А для этого упражнения вам понадобятся акварельные краски. Обмакивайте пальчики крохи поочерёдно в разные цвета, и пусть он ставит ими отпечатки на бумаге. Детям постарше, можно предложить, когда краска подсохнет, карандашом дорисовать отпечатки.

Упражнение «Рисование клубком»

Цель: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности, диагностика.

Ход: психолог/ педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, как создать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось.

Вопросы:

Какие буквы ты здесь видишь?

Какие фигуры ты здесь видишь?

Можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры?

Какое блюдо здесь нарисовано?

Что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.?

В индивидуальном режиме эта техника может быть использована с агрессивными детьми, гиперактивными, легко отвлекаемыми и замкнутыми.

Упражнение «Рисование истории»

Цель: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения.

Данная технология проводится в индивидуальном режиме.

Ход. Ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему «Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему».

Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение.

Упражнение «Рисование фигуры»

Цель: осознание границ своего тела, формирование половой идентичности, повышение самооценки, снятие тревожности, формирование доверия, снятие эмоционального напряжения, развитие фантазии и воображения.

Техника проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Ход. Ребенку предлагается постелить ватман или кусок обоев на пол и затем лечь на него так, чтобы психолог или другой ребенок мог обвести его силуэт карандашом. Затем каждый ребенок, используя любые материалы, заполняет фигуру содержанием. Это может быть: какой-то наряд, костюм; автопортрет, дополненный вырезками из журнала (из чего же сделаны эти мальчишки, девчонки). Можно украшать фигуру, дополнять ее какими-либо образами.

Далее следует сделать выставку фигур, прикрепив их скотчем к стене и провести презентацию с последующим обсуждением.

Данная методика вводится в комплекс мер при работе с детьми, имеющими нарушения половой идентичности.

Упражнение «Магазин»

Цель: развитие таких функций как обобщение , классификация, развитие внимания, воображения и др.

Ход. Каждый ребенок получает лист бумаги с соответствующим заголовком, например: «Магазин игрушек», «Овощной магазин», «Обувной магазин» и др. Ребенок должен нарисовать либо вырезать из журналов соответствующие товары и заполнить ими свой листок.

При варианте «Полки» предлагается разлинованный лист с изображением полок и заголовком: «Полки в магазине», «Полки в мастерской плотника», «Полки в книжном магазине» и др. Ребенок заполняет их на своем листе в соответствии со своими представлениями. Он может рисовать, делать аппликацию либо вырезать образы из журналов.

Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски.

Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Ход. Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Упражнение «Моя эмблема»

Цель: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребенка и родителей.

Ход. Покажите ребенку различные эмблемы, рассмотрите их.

«Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.

А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?

Попробуй создать свою собственную эмблему»

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите ее вместе с ребенком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Примечание: Так же можно предложить ребенку создать герб вашей семьи.

Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.

Упражнение «Дорисовка предметов по заданным контурам»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Дети должны понять смысл задания, расслабиться и начать фантазировать.

Рисуем на листе формата А4 несколько (две — пять) не прямых линий: дуги, ломаные, спирали...

Выдав ребенку подготовленный таким образом лист, просим его дорисовать рисунок.

Можно заготовить шаблоны с разными линиями и предложить детям на выбор. Если шаблоны одинаковые, то детей нужно рассадить отдельно друг от друга, а затем обязательно сравнить получившиеся образы.

У детей могут получаться цельные законченные картины, как на представленном примере, или отдельные персонажи и предметы.

Упражнение «Рисунок листьями»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Ход. Для этого необходимо собрать самые красивые осенние листья, достать гуашь и листы А3 и начинать творить. Первый лист можно потратить на пробы. Раскрашивайте листья разными красками и делайте оттиски. Когда начнут получаться оттиски, устраивающие ребенка, можно переходить на другой лист и создавать картину.

Листьями очень удачно можно нарисовать осенний лес, рыб, цветы, бабочек и т.д.

В конце занятия предложите ребенку золотую и серебряную гуашь. Обычно это вызывает новый эмоциональный всплеск, и работа начинается заново. Золотой и серебряной краской закрашиваются листья, делаются оттиски, докрашиваются ранее сделанные рисунки, дорисовываются новые детали.

Рисунок листьями веселое и чумазое занятие, заранее обезопасьте пол, стол и одежду, чтобы ребенка не останавливали ваши замечания.

Упражнение «Колпачок клоуна»

Цель: создание ситуации успеха.

Ход. Психологически ощущение успеха связано с образом клоуна, который у детей ассоциируется с праздником, весельем, счастьем. Счастливым человек не может быть неуспешен, он радуется сам и радует других. Образ клоуна вызывает у детей желание весело провести время, подшучивать, никого не обижая.

Эффект от упражнения будет еще сильнее, если дать детям возможность нарядиться клоунами. Прозрачные платки, вместо плащей, накладные носы, новогодние рожки и мишура – все подойдет для наряда клоуна. Можно даже разрешить детям разукрасить лица акварелью или нанести косметику.

После этого детям раздаются заготовки для колпачков клоунов. Размер заготовок должен укладываться в формат А4. Вырезается полукруг, который сворачиваясь, образовывал бы колпак.

Упражнение «Страшная маска»

Цель: преодоление страхов.

Ход. На листе А4 рисуется овал. Дети постарше рисуют сами, а малышам помогает ведущий. Оставляем место для глаз. Затем дети приступают к работе и превращают овал в страшную маску.

Когда маска будет готова, лишняя бумага по контуру обрывается или обрезается, делаются отверстия для глаз и дети примеряют свои маски. При этом они кричат, рычат и пытаются напугать друг друга и ведущего. Каждая желающая маска может устроить представление, рассказать про себя, чем она страшна, чего она боится сама и как ее можно прогнать.

Также после создания маски дети охотно рисуют страхи, некоторые соглашаются нарисовать свои, но чаще просьбу необходимо сформулировать так: «Нарисуйте, чего могут бояться люди».

После рисования проводится ритуал уничтожения страхов. Обычно это общее сжигание рисунков. Страхи также можно рвать, топтать, мять, смывать их водой, закрашивать красками.

Страшная маска дает возможность детям спроецировать свои страхи, выразить их в виде лица, побыть самому этим страхом и ощутить победу над ним.

Упражнение «Небо»

Цель: позитивно настраивающее ребенка на будущее.

Ход. Детям предлагается нарисовать небо (это может быть космос), куда они хотели бы полететь, если бы были путешественниками. Чаще всего такая формулировка настраивает ребенка на позитивное будущее. Он представляет себя взрослым самостоятельным человеком, который сам определяет, куда он хочет ехать. Ребенок в этой ситуации перестает быть зависимым от родителей, ему не нужно просить и оправдываться. К тому же образ неба включает в себе простор, выбор и свободу. В результате создается позитивное отношение к рисуемому небу и к будущему в целом. Также многовариантность предлагаемых материалов для рисования способствует свободе выбора ребенка.

При коллективной работе необходимо договориться какое небо будет нарисовано (дневное, вечернее, ночное или космос). Чаще всего дети выбирают космос, он более не определен.

«Небо» при любом из вариантов работы (индивидуальном или коллективном) получается каждый раз неповторимым, необычным и многообещающим.