

Консультация для родителей

Арт-терапия

Подготовил: педагог-психолог

Шмелькова Я.А.



Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.



Арт-терапия помогает решить следующие задачи: преодоление страхов, комплексов, неуверенности в себе и замкнутости, упрямства, агрессии, заикания, застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка; частая смена настроения; формирование позитивного эмоционального фона, создание условий для релаксации и избавление от последствий стрессов; развитие мелкой моторики руки и высших психических функций: мышления, воображения, речи; раскрытие творческого потенциала ребенка и привитие интереса к творческим видам деятельности; подготовка к детскому саду (школе), прохождение периода адаптации; формирование навыков общения в группе и умения доброжелательно оценивать работу других; кризисные ситуации и периоды.

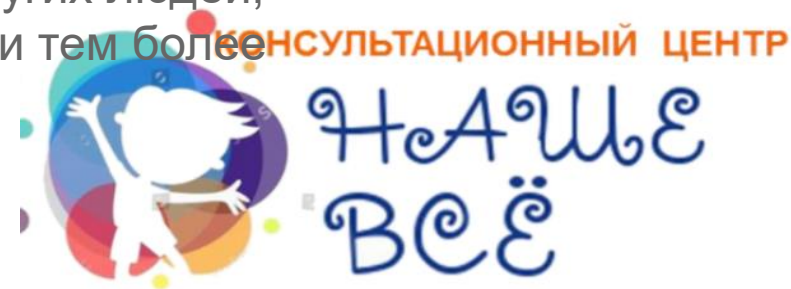


Обязательные принципы арт-терапии при работе с детьми :

Обстановка - доброжелательная, позитивная атмосфера, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым детям, способствует самораскрытию ребёнка и формированию доверия;
Возрастные ограничения – необходимо учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, методик, техник и материалов;

Безоценочность - не допускать негативных оценок результатов детского творчества. Если ребенок вместо осмысленного рисунка зачеркал лист хаотичными линиями, то этот хаос существует в душе малыша и психолог должен помочь маленькому клиенту с ним разобраться;
Поддержка - поощрять и хвалить проявления творчества каждого участника сеанса арт-терапии и находить в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, потрясающее, индивидуальное и ценное;

Уважение – необходимо формировать у детей позитивное, доброжелательное и уважительное отношение к работам других людей; не допускать оценочных суждений, злой критики, насмешек и тем более оскорблений.



Виды арт-терапии:

*Изотерапия ;
Сказкотерапия ;
Музыкотерапия;
Игротерапия ;
Песочная терапия;
Драматерапия ;
Куклотерапия ;
Глиноterapia ;
Танцевальная терапия.*



ИЗОТЕРАПИЯ

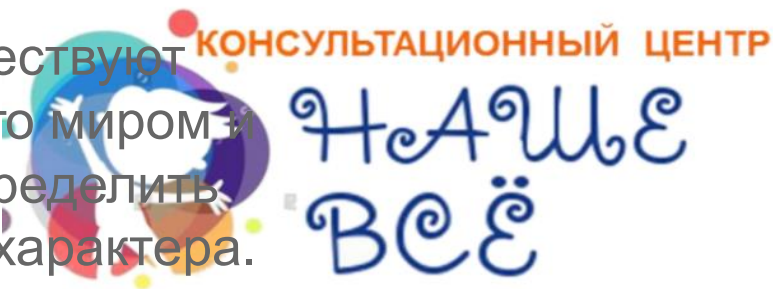
Наиболее востребованный, распространенный и простой в выполнении вид арт-терапии на сегодняшний день. Основан на использовании изобразительного искусства, чаще всего рисования, но также включает в себя лепку из пластилина и аппликации. Изотерапия популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений, сложностей в обучении и социальной адаптации, а также для развития эмоционального интеллекта рисующего. Изотерапия способствует повышению самооценки, развитию воображения, улучшению навыков коммуникации. Что можно использовать в изотерапии: краски; карандаши; восковые мелки; фломастеры; мел; пластилин; ленты; цветная бумага; нитки; бусины; макароны; природные материалы.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Это инсценирование сказок, чтение, их обсуждение, знакомство с образными выражениями, подведение к умению выразительно интонировать реплики героев, передавать ритмизацией движения героев сказок, угадывать по выразительному исполнению эмоциональные ситуации ; Позволяет понимать психическое состояние человека и решать различные конфликтные ситуации .
Виды сказок : Психотерапевтические: их особенностью является счастливый конец, который оставляет в сознании ребёнка определённый вопрос, ведущий к стимуляции процесса личностного роста; Дидактические сказки всегда используются для преподнесения детям новых для них знаний учебного характера .;

Психокоррекционные сказки создаются и рассказываются ребёнку для ненавязчивого и мягкого влияния на его поведение;

Медитативные сказки используются для того, чтобы сформировать у ребёнка представление о том, что существуют позитивные модели взаимоотношений с окружающим его миром и другими людьми; Диагностические сказки позволяют определить наличие проблемы у ребёнка, а также особенности его характера.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Это конструирование из песка, рисование песком и на песке, экспериментирование, оставление узоров на песке, создание картин на песке и «песочного мира», создание песочных композиций и «секретов».

Песочная терапия будет полезна для детей, которые столкнулись со следующими проблемами :

Невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез , тики, заикания и прочие; СДВГ; Фобии, страхи, тревожность, панические состояния; Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата);

Нежелание рассказывать о себе;

Конфликтная ситуация со сверстниками;

Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость;

Различные межличностные и внутри личностные конфликты.



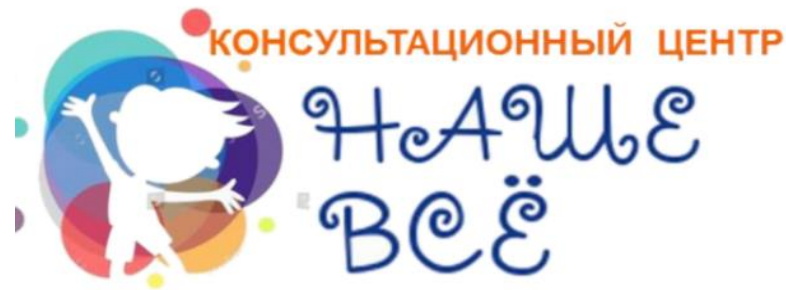
МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний, который позволяет снять психическое напряжение и успокоиться при помощи прослушивания музыки или её воспроизведения.

Помогают ребёнку быстро и легко установить дружеские связи с другими детьми группы, воспитателем.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. Разминка - двигательные и ритмические упражнения;
2. Основная часть - восприятие музыки;
3. Музыкальная релаксация - аутотренинг.



ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми, терапия в процессе игры. Этот психотерапевтический подход применяется для того, чтобы помочь детям проработать их психологические проблемы и эмоционально травмирующие переживания или преодолеть поведенческие проблемы и сложности развития. В процессе терапии ребенок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений, повышается самооценка, коммуникативные навыки. Самой доступной и в то же время эффективной игрой считается ролевая – в куклы или в дочки-матери. Дети с удовольствием дают им имена реальных людей, например, родителей.



ДРАМАТЕРАПИЯ (ТЕАТРОТЕРАПИЯ)

Это набирающее темп направление арт-терапии использует широко распространенный технический прием, который называется драматизация, т.е. разыгрывание какого-либо сюжета.

Драматерапия используется в работе с межличностными и внутри личностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в оргконсультировании, развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой.

