Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«ЛЕЧЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ:

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

# (консультация для родителей)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2022-2023 учебный год

# Консультация

**«Лечение творчеством: арт-терапия для детей»**

Арт-терапия — направление психологии, в основе которого лежит терапия творчеством. Такой метод позволяет деликатно работать с состоянием ребенка, не вызывая негативных эмоций и обеспечивая ребенку комфортное эмоциональное состояние, что в итоге способствует развитию способности к самопознанию, самовыражению и приводит к улучшению психологического здоровья.

#### Область применения

Область применения средств арт-терапии практически безгранична. Она особенно эффективна в борьбе со стрессами, депрессиями, страхами, фобиями, а также хроническим стрессом, низкой самооценкой, высокой конфликтностью, импульсивностью, неудовлетворенностью собой и своей жизнью, навязчивыми страхами и повышенной тревожностью. Помогает в случаях проявления немотивированной агрессии и при преодолении последствий психологических травм. Арт-терапия может стать выходом для тех, кто не желает посещать традиционного психотерапевта, например, для подростков, столкнувшихся с кризисом переходного возраста.

**«**Творчество является неотъемлемой частью развития ребенка. Преимущество арт-терапии в том, что, созидая и создавая, дети естественным для них образом рассказывают о себе, своих чувствах, эмоциях, переживаниях, страхах. Все, что волнует ребенка, он легко может выразить через творческую деятельность», — говорит Елена Береговая.

#### Направления арт-терапии

Арт-терапия имеет несколько направлений, среди которых: изотерапия, библиотерапия, песочная терапия, фототерапия, сказкотерапия, танцевальная терапия, куклотерапия, музыкотерапия, цветотерапия. Направления и техники подбираются с учетом запроса, а также возможностей и желаний ребенка.

**Изотерапия** — распространенный метод арт-терапии, широко применяющийся для коррекции нарушений поведения, при речевых и слуховых расстройствах.

**Музыкотерапия** чаще всего используется для коррекции эмоциональных отклонений, навязчивых страхов, двигательных и речевых расстройств, при возникновении трудностей с коммуникативными навыками.

**Куклотерапия** помогает в социальной адаптации, при нарушениях поведения, заикании, страхах и эмоциональных травмах.

Использовать арт-терапию как метод коррекционной работы могут только специалисты, имеющие профильное образование, проходившие курсы повышения квалификации и с определенным уровнем подготовки. Потому что, как и любое лечение, этот метод имеет противопоказания.

Однако многие упражнения этого метода или их элементы могут применяться и в профилактических, общеразвивающих занятиях и способствовать налаживанию взаимопонимания детей и взрослых, улучшать их психоэмоциональное состояние.

К материалам, используемым в арт-терапии, относятся: бумага различного качества и размера, краски (акварельные, акриловые, гуашевые), пастель (масляная и сухая), карандаши различной твердости, фломастеры и маркеры, художественный уголь, материалы для коллажей (различные старые журналы с цветными иллюстрациями, куски текстиля, фольга, мотки шерстяных и хлопчатобумажных ниток и т. п.), а также глина, клей, скотч. В качестве инструментов могут применяться кисти для работы с водорастворимыми красками, ножницы, швейные иглы, вязальные спицы и другие инструменты, необходимые в создании тех или иных творческих продуктов.

#### Некоторые техники и упражнения арт-терапии для профилактической работы

##### Аппликация

Цель: развитие мелкой моторики, координации, пространственного мышления, творческих способностей.

Необходимые материалы: ножницы, раскраска (можно использовать заранее подготовленный рисунок, но он должен быть контурным и не раскрашенным), цветная бумага, картон, ткань, карандаши, фломастеры и другие материалы для творчества.

Предложите ребенку на выбор несколько изображений для создания аппликации и материалы, из которых ее можно сделать.

Ребенок, проявляя творческую фантазию, придает цвет и форму изображению с помощью выбранных материалов. Материал можно резать, рвать (если это возможно), складывать. Полученные детали приклеиваются на картинку, постепенно заполняя ее. Материалы можно смешивать, например, часть аппликации сделать фольгой, часть — бумагой и фломастерами.

По завершении обсудите с ребенком процесс выполнения и полученный результат. Для детей с нарушением интеллекта, речи важен сам процесс тактильной и сенсорной стимуляции. Результат выполненного упражнения можно извлечь из эмоционального отклика ребенка.

Песок

Цель: развитие навыков коммуникации, снижение агрессии и тревоги.

Необходимые материалы: песок. Для некоторых упражнений отдельно могут понадобиться: фишки, декоративные камни, ленты, кисточки, палочки.

Игра с песком — это естественная для детей форма деятельности, которая поможет выразить свои переживания, желания и страхи через игру.

Разнообразие видов игр позволяет подобрать подходящий вариант для ребенка.

* Насыпьте песок в ящик, спрячьте там несколько предметов (маленькую игрушку, декоративный камень или что-то другое) и попросите ребенка найти «клад».
* Спрячьте большую игрушку в песке, и, когда маленькая часть будет открыта, ребенок может попробовать угадать, что же там спрятано.
* Сделайте букву Л из песка и превратите ее в А (вариации могут быть любыми).
* Нанесите клей на картон в виде рисунка и попросите ребенка сверху насыпать песок. После этого стряхните излишки — получится красивый рисунок.

Игра с песком предоставляет ребенку возможность изменения дискомфортной ситуации. Играя, он понимает, что может повлиять на ситуацию и учится преодолевать трудности. Такие упражнения помогают избавиться от страхов, неуверенности и способствуют общей релаксации.

#### Важность лечения творчеством особых детей

Арт-терапия для детей с особыми потребностями — важная часть коррекционной работы. Когда дети рисуют, сочиняют рассказы и сказки, они учатся говорить о своих переживаниях, желаниях, чувствах. Мягко, но эффективно воздействуя на ребенка, терапия искусством приносит наслаждение процессом.

Это способ социальной адаптации. Арт-терапия особенно важна для инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует развитию его возможности принимать решения, более успешно строить свою жизнь.

Цель проведения арт-терапевтических занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья — это коррекция внутренних психологических конфликтов, проблем коммуникации и социализации, стимулирование развития психических познавательных процессов, снижение тревоги и агрессии, развитие творческих способностей, эстетическое воспитание.

Социализация средствами искусства для детей с ограниченными возможностями здоровья является эффективным методом, способствующим эмоциональному развитию.

Сегодня арт-терапия является независимой дисциплиной, в рамках которой созданы обучающие программы, выпускаются специализированные журналы, проводятся конференции, семинары и мастер-классы, она применяется в разных областях медицины.

 Информационные ресурсы:

1. https://растимдетей.рф/articles/lecenie-tvorcestvom