

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГРАЖДАН,  
ПОЛУЧАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
В РАМКАХ СЕМЕЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Арт-терапия - лечение творчеством»**

**Подготовил:  
Бекмачева Е.Ю., воспитатель**

**село Перегребное, 2021**

## **Что такое арт-терапия?**

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

Можно сказать, что во время сеансов арт-терапии пациенты получают важное послание от собственного подсознания. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Важно, что любой человек даже самостоятельно, без помощи специалиста, может заниматься арт-терапией. Это помогает расслабиться и снять напряжение.

В разных странах существуют различные модели арт-терапии. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество.

### **Виды арт-терапии**

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

### **Применение арт-терапии? Польза арт-терапии. Свойства арт-терапии**

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем у детей с ОВЗ. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы.

Нужно отметить высокую эффективность арт-терапии, как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. По своей природе эта методика радикальна. Она позволяет раскрыть внутренние силы человека. Арт-терапия способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки.

Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Арт-терапия применяется в индивидуальной и групповой психотерапии, в различных тренингах. Она также может служить дополнением к другим методам и направлениям психотерапии, системам оздоровления, образования и воспитания. Важно, что для занятий арт-терапией не требуется специальной подготовки.

### **История арт-терапии**

Данный термин появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог.

Он обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний.

Нужно сказать, что искусство вообще появилось в древние времена и служило средством коммуникации. В народном творчестве можно увидеть прообраз современной арт-терапии.

Условия для развития арт-терапии начали закладываться вместе с появлением интереса к детскому и примитивному искусству. Люди стали ценить спонтанное выражение эмоций, которое не сдерживалось рамками условности.

В России в последние годы наблюдается быстрое развитие психотерапии. При этом происходит активное изучение её новых форм и моделей. Большой интерес к арт-терапии начали проявлять не только специалисты, но и сами пациенты. Однако до сих пор не все знают, что представляет собой арт-терапия. Это связано с недостаточным количеством информации. Развитием этой профессии у нас занимаются врачи-психиатры и психотерапевты.

### **Возможности арт-терапии**

Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем.

В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству.

Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми. Посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других.

Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.

Арт-терапия развивает творческие возможности. Во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.

Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации. Наибольшее значение это имеет для людей-инвалидов. Они чаще всего очень сильно социально дезадаптированы. Им не хватает общения. Арт-терапия дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Арт-терапия в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая.

### **Нетрадиционные художественно-графические техники**

#### **Способы получения изображения**

**1. «Пальцевая живопись»** (краска наносится пальцами, ладошкой). В этом случае краска наливается в плоские мисочки, розетки, ставится вода. Правило - каждый палец набирает одну определённую краску. Вымытые пальцы тут же вытираются салфеткой.



2. **«Печать листьев»** - используются различные листья с разных деревьев. Они покрываются краской при помощи кисточки, не оставляя пустых мест, делается это на отдельном листе бумаги. Затем окрашенной стороной плотно прижимают к бумаге, стараясь не сдвигать с места. Листья можно использовать и повторно, нанося на него другой цвет, при смешении красок может получиться необычный оттенок, остальное прорисовывается кистью. Получаются великолепные пейзажи

3. **«Рисование методом тычка»** - (ватным тампоном) для тычка достаточно взять какой-либо предмет (ватный тампон) опустить его в краску и ударить им по листу сверху вниз, остаётся чёткий определённой формы отпечаток. Тычок можно использовать и по готовому контуру, так и внутри его, изображаемый объект получается интересной неоднородной фактуры.

4. **«Оттиск пробкой»** - используются различные пробки и крышки. Изображение получают, прижимая пробку к штемпельной подушечке с краской нанося оттиск на бумагу. Для другого цвета меняется и мисочка и пробка. Для лучшей выразительности можно использовать крышку с 2-х сторон. (Правило - прижимать уверенно и ритмично не сдвигая с места).



5. **«Оттиск печатками из картофеля»** - из картофеля заготавливаются заранее печатки. Ребёнок прижимает печатку к мисочке с густой краской, лишнюю вытирая об край мисочки (можно использовать штемпельную подушечку с краской) наносит оттиск на бумагу. Для получения другого цвета меняется, и мисочка и печатка для создания большей выразительности используется кисть для нанесения другого цвета краски

6. **«Оттиск смятой бумагой, оттиск поролоном и оттиск пенопластом»** - способ получения изображения одинаков, что и выше перечисленный. Правило – не используется вода.

7. **«Кляксография»** - капнуть кляксу на лист бумаги, сложить бумагу пополам и прогладить рукой, для того чтобы отпечаталась краска. Определить на что похоже, дорисовать недостающие детали.

8. **«Печать по трафарету»** - поролоновым тампоном при помощи штемпельной подушки с краской наносят оттиск на бумагу с помощью трафарета. Чтобы изменить цвет берутся другие тампон и трафарет. Недостающие части дорисовываются кистью, можно сочетать с пальцевой живописью.

9. **«Рисование по мокрой бумаге»**. Лист смачивается водой, а потом кистью или пальцем наносится изображение. Оно получается как бы размытым под дождём или в тумане. Если нужно нарисовать детали необходимо подождать, когда рисунок высохнет или набрать на кисть густую краску.



10. **«Скатывание бумаги»** – берется бумага и мнется в руках, пока она не станет мягкой. Затем скатывается из нее шарик. Размеры могут быть разными (маленькая – ягодка, большой – снеговик). После этого бумажный комочек опускается в клей и приклеивается на основу.



11. **«Обрывание бумаги»** – отрывается от бумаги небольшие кусочки или длинные полоски. Затем рисуется клеем, то, что хочет изобразить. Накладываются кусочки бумаги на клей. Получается объемный пушистый или ворсистый рисунок.

12. **«Проступающий рисунок»** - (восковые мелки + акварель). Задуманный сюжет выполняется восковыми карандашами (мелками), затем при помощи кисти поверх наносятся акварельные краски. Акварель скатывается с изображения, рисунок как бы проступает, проявляется.

Правило - должен быть нажим на восковой карандаш так, чтобы след от него был четким, ярким. Акварелью закрашивать быстро, стараясь не проводить много раз по одному месту.

13. **«Пластилинография»** - пластилин необходимо разогреть (можно в ёмкости с горячей водой). Используется картон, приёмом придавливания и сплющивания закрепляется пластилин на поверхности с предварительно нарисованным фоном и контуром.

Не секрет, что ребенку с ОВЗ часто трудно подобрать слова, чтобы выразить, что он чувствует, сказать о своих тайных желаниях или страхах. А бывает, он совсем перестает разговаривать, замыкается в себе. Выход может быть проще, чем вы думаете – предложите ему поиграть вместе!

Играя, ребенок испытывает удовольствие и чувствует себя свободным. Он не боится ошибиться или сделать что-то неправильно. В игре его сознание освобождается, и он может смело выразить себя и свои чувства. Давно известно, что творческая деятельность обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность всё потаённое, скрытое глубоко внутри нас, то, что мы не осознаём, и что порой так мешает нам радоваться жизни... Именно на это и направлена арт-терапия (терапия искусством), основная цель которой – творческое

самовыражение личности. Игра и творческие занятия расскажут Вам много нового о Вашем ребенке, и тогда то, о чем он молчит или даже не осознает, Вы увидите в свободной и раскованной детской игре.

Арт-терапия рекомендуется:

- при детской агрессии,
- гиперреактивности или наоборот - пассивности,
- детского энуреза,
- замкнутости,
- депрессии,
- повышенной тревожности.

А в состоянии сильного стресса это, пожалуй, единственное действенное средство, причем не только для детей, но и для взрослых! Кроме того, это чудесная возможность для полноценного общения с детьми.

Если ребенок весь этот многообразный мир постигает рядом с любящими родителями, он растет доброжелательным, спокойным и любознательным!

**Желаю творческих успехов!**