

Выходной с пользой

Уважаемые родители, предлагаю Вам Арт-терапевтические техники в коррекции эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста. С помощью данных упражнений можно снять напряжение, тревогу и агрессию не только у детей, но и у себя любимых.

Арт терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

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

Используя арт-терапию в работе с детьми, можно достичь следующих целей: формирование высокого жизненного тонуса и гармоничных отношений с окружающим миром, развития взаимопонимания между детьми, а также между ребенком и взрослыми. Мы учим ребенка самовыражению, умению управлять своими чувствами, переживаниями, эмоциями. В конечном итоге использование метода арт-терапии способствует развитию мышления, логики, воображения, памяти, внимания, речи, мелкой моторики, творческих способностей, навыков успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также отличному самочувствию ребенка.

1. Техника рисования на влажных салфетках

Цель: работа с напряжением, страхом, тревогой.

Инструментарий: гуашь, вода, кисточки, влажные салфетки, на столах клеенка.

Возраст применения: с 4-х лет. Ограничения: в этой технике сложно работать с генеративным ребенком.

Инструкция: 1. Подумайте о какой-то своей тревоге или страхе.

2. Возьмите влажную салфетку, положите перед собой. Нарисуйте свой страх или тревогу.

3. Когда вы почувствуете, что вы закончили и этого достаточно, просто держа его в руке, отслеживайте свои чувства и ощущения в теле. Когда вы почувствуете, что этого достаточно, когда почувствуете, что готовы освободиться от своего страха, выбросьте салфетку в мусорный пакет (обязательно мусорный – чтобы была четкая ассоциация с мусорным, а не простым пакетом).

4. А теперь нарисуйте новый рисунок на чистой влажной салфетке «Ваши ощущения сейчас». Почувствуйте, что вам комфортно.

5. Расскажите о своих чувствах и ощущениях во время рисования, и от конечного рисунка и результата работы.

С детьми мы не устраиваем подробного анализа. Просто просим рассказать про рисунки, как ему было в разных процессах. Ребенок рисует до

удовлетворяющего его эмоционального состояния. Уточняем: «Тебе нравится рисунок?», «Достаточно?»

2. Вопросы после рисования:

- Как рисовалось?
- Что чувствуете сейчас?
- Какие ощущения в теле были во время рисования и сейчас?

2. Упражнение «Дерево достоинств»

Работа с пластилином. Пластилин дает чувство безопасности, чувство расслабления, дает метафору «Я всё могу слепить» - «Если я это слеплю, значит это будет в моей жизни».

Цель: дать ресурс каждому ребенку; повышение самооценки.

Инструментарий: пластилин, карандаши, ручки, лист А4.

Инструкция: 1. «Нарисуйте дерево, желательно на весь лист бумаги».

2. «Теперь возьмите пластилин и повесьте на свое дерево свои достоинства. Что в вас есть хорошее?»

Обязательно нужно проговаривать вслух свои достоинства, как бы предъявляя их миру.

3. Техника «Работаем с агрессией, тревогой, страхом».

Цель: снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, вернуть ребенку ощущение контроля над эмоциями.

Возраст: от 4 лет.

Материалы: Дощечка для пластилина, влажные салфетки, пластилин.

Инструкция:

1. Подумайте о той ситуации, человеку которая вызывает максимальное чувство гнева.
2. Отметьте, в каких частях тела максимально ощущает свой гнев.
3. Какой ваш гнев, если бы он был предметом? На что похож ваш гнев? Можете слепить свой гнев из пластилина?

Вопросы:

1. Что вы слепили?
2. Что ты чувствовали когда лепили?
3. Может ваш гнев говорить?
4. Что бы он тебе сказал?
5. Что бы ты хотел сделать с гневом?

Трансформация: Предложить ребенку сделать что-то с арт-объектом, можно предложить скатать его в шарик или разорвать на кусочки, сделать блин и постучать по нему, подавить, комкать.

Важно проговорить о том что гнев- это естественная эмоция, реакция на определенную ситуацию, просто таким способом ребенок учится безопасно для себя и окружения выражать свой гнев, справляться с ним, освобождаться от него.

Вопросы:

Как вы чувствуете себя теперь?

4. Упражнение «Рисование под музыку»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Материал: Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, музыка Вивальди «Времена года».

Проведение: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

1. Лето – красные мазки (ягоды)
2. Осень – желтые и оранжевые (листья)
3. Зима – голубые (снег)
4. Весна – зеленые (листья)

5. Новогодняя ёлочка». Арт-терапевтическое упражнение.

Цели:

1. - обозначить свои большие и маленькие цели;
2. - визуализировать свои эмоции и чувства, которыми вы хотите наполнить себя и свою жизнь;
3. - подвести итоги прошлого года или любого жизненного периода, отметить свои заслуги и достижения.
4. Проводится со взрослыми (педагоги, родители)
5. **Материалы:**
6. Карандаши, краски (лучше всего), кисточка, бумага А4.

Алгоритм проведения:

Инструкция.

1. Возьмите бумагу и то, чем вы будете рисовать свою елочку. Представьте, что елочка – это ваша жизнь в следующий год. Нарисуйте ее так, как хочется. Рассмотрите свою елочку: какая она – высокая, низкая, пушистая.
2. Теперь нарисуйте свою главную цель на следующий год – украшение верхушки (это может быть и звезда, и конус, и что-то необычное).
3. . Теперь нарисуйте другие большие значимые цели – украсьте елочку крупными игрушками.
4. 4. Теперь можете нарисовать гирлянды-бусы проговаривая свои желания и небольшие цели, которые вам так же хотелось бы воплотить в этом году.
5. 5. Посмотрите на вашу елочку. Какая она красивая, яркая, необычная.
6. Это ваш будущий год.
7. 6. Полюбуйтесь на свою елочку, наполнитесь этой атмосферой праздника, чуда, детской радости и уверенности в своих силах.

Будьте здоровы!