

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, человеке 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. Теперь можете нарисовать гирлянды-бусы проговаривая свои желания и небольшие цели, которые вам так же хотелось бы воплотить в этом году.
5. Посмотрите на вашу елочку. Какая она красивая, яркая, необычная.
6. Это ваш будущий год.
7. Полюбуйтесь на свою елочку, наполнитесь этой атмосферой праздника, чуда, детской радости и уверенности в своих силах.

Будьте здоровы!