

Арт — терапия с детьми: упражнения и приёмы.

По материалам сайта Психология жизни

<http://psylive.com.ua/psikhologiya-travmi/art-terapiya-uprazhneniya-dlya-detey.html>



Когда человек пишет, рисует, лепит из глины или выражает себя в других видах искусства, это позволяет ему расслабиться, раскрыться и хотя бы ненадолго оказаться в гармонии — гармонии с собой. Кроме того, творчество является эффективным методом по исцелению психики, который сегодня нашел широкое применение в практической психологии под названием арт — терапия.

Один из основных методов арт — терапии — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В его основе лежит особая «сигнальная цветовая система», согласно которой посредством цвета человек сигнализирует о своем эмоциональном состоянии.

Современная арт — терапия — это в основном процесс художественного творчества. Арт — терапия рисованием используется широко. Сейчас этот вид терапии очень актуален, особенно в работе с детьми, пережившими психотравмирующие события.

Упражнение арт — терапии для детей «Нарисуй и измени своё настроение»

Это упражнение арт — терапии хорошо подходит, когда ребёнок находится в плохом настроении:

1 часть. Ребёнку предлагают взять лист бумаги, цветные карандаши (краски, фломастеры) и нарисовать своё настроение сейчас. [Психология детского рисунка](#)

2 часть. Оставить только цветные карандаши (краски, фломастеры) жёлтого, зелёного, синего (голубого) и белого цветов и попросить нарисовать точно такой же рисунок, но только этими цветами. Из предложенных цветов невозможно нарисовать негативный рисунок, т.к. их трудно смешать в негативную гамму.

Эффект упражнения Рисунок становится веселее, смотрим на одно и тоже самое, но только через светлые очки. Если существенных изменений в рисунке не произошло, то состояние является затяжным и долгим. [Сказкотерапия для детей](#)



Упражнение арт — терапии для детей «Нарисуй свой страх»

1 часть. Ребёнку даётся инструкция: «Нарисуй свой страх». Если он не хочет рисовать, отказывается, говорит, что ничего не боится, то необходимо попросить просто нарисовать страх. Или спросить: «Когда ты был маленьким, чего ты боялся? Это и нарисуй».

2 часть. После того, как ребёнок закончит рисование, необходимо спросить у него: «Что бы ты хотел сделать с этим? Сделай то, что тебе хочется». Обязательно это действие выполнить.

[Причины детских страхов](#)

Эффект упражнения Рисование страха – это эмоциональная реакция того, что беспокоит человека. «Оказывается, я сам могу что-то делать со своим страхом». Происходит символическая проработка переживания.

Упражнение арт — терапии для детей «Кляксы»

Согнуть лист формата А-4 пополам. Отогнуть. Потом на одной части листа капнуть краской любого цвета, можно использовать несколько цветов. Снова согнуть лист для того, чтобы клякса отпечаталась на второй части листа. Отогнуть. Затем на цельном листе нарисовать какой-нибудь законченный рисунок. [Что означает любимый цвет вашего ребенка?](#)

Арт — терапевтические приёмы

Автор Назаревич Виктория Вячеславовна, КПН, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Ровенского государственного гуманитарного университета, тренер учебно-образовательных тренингов для психологов, психолог высшей квалификационной категории, арт-терапевт.

Это интересно!! Что делать если:

1. Устал – рисуй цветы
2. Злой — рисуй линии
3. Болит – лепи
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно – рисуй радугу
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу — мотанку
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги
14. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи
15. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет
16. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна
17. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты
18. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях— сделай коллаж
19. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками
20. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги
21. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали
22. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.