

## Организация и проведение арт-терапевтических занятий с детьми в домашних условиях



### Что такое арт-терапия?

В нашем 21 веке уже не осталось людей, которые хоть раз бы в жизни не слышали слово “арт-терапия”. Очень часто его толкуют очень пространно, хотя оно имеет чёткое значение. Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента (1). Проще говоря, арт-терапией называют такие психотерапевтические методы, в которых для лечения и психокоррекции используются художественные приёмы и различные виды творчества.

Арт-терапия используется психологами в работе, как с взрослыми, так и с детьми. В работе с детьми этот метод особенно хорош тем, что позволяет ребенку выразить себя без речи (которая может быть еще недостаточно развитой или вовсе отсутствовать у ребенка). Если нам, взрослым, часто бывает сложно выразить свое внутреннее психологическое состояние словами, то, как же это сделать маленькому ребенку? Тут как раз на помощь к нам приходит арт-терапия.

### Как занятия арт-терапией могут помочь ребенку?

- Помочь в творческой форме выразить свои негативные эмоции (агрессию, гнев, обиду). Психологи называют это “контейнированием” эмоций.

- Эффект релаксации. После творческого действия ребёнок становится спокойнее.
- Самоактуализация. Посредством творческого акта ребёнок самовыражается, реализует свои возможности.
- Развивающая роль. Такие арт-сеансы способствуют гармоничному развитию личности ребёнка.

### **Правила организации занятий:**

#### **1. Организация рабочего места.**

Ребёнка не должно что-либо стеснять. Простор, безопасность, удобство - вот чему стоит следовать в этом деле. Можно постелить клеёнку, надеть удобную одежду, которую не жаль вымазать, и вперёд к творчеству! Пусть ребёнок сам выразит желание, чем бы он хотел заняться. Рисовать, лепить, клеить: каждому предпочтительнее что-то своё. Если ребёнок в замешательстве, можно подсказать ему несколько вариантов.

#### **2. Правила безопасности.**

Не пачкаться, не брать в рот краски, мыть краски и кисточки после использования, убирать рабочее место.

#### **3. Необходимый запас материалов.**

Хорошо, если количество материалов будет достаточным, чтобы удовлетворить потребности ребенка. Не лист бумаги, а целый альбом. Даже если в планах рисование, и пластилин, и цветную бумагу, и клей нужно иметь под рукой. Мало ли куда заведёт ребёнка фантазия!

#### **4. Результат не подвергается критической оценке.**

Прежде всего, нужно отказаться от оценивания качества работы и уважения ко всему, что бы ни создал ребёнок. Это его внутренние переживания, эмоции, он показывает их неосознанно, по-своему. Пусть вам произведение ребенка кажется бессмысленными каракулями, для него это отражение его самого. И то, как вы относитесь к его работе, ребенок воспринимает как ваше отношение к нему самому. Поэтому – относитесь к работе ребенка с уважением, уделите им должное внимание, не пытайтесь что-то добавлять к работам ребенка и обязательно сохраняйте их (пусть ребенок, когда будет в состоянии, сам решит, что делать со своими творческими продуктами).

Стоит завести для работ ребенка специальную папку, подписывать их и относиться к ним с уважением. Как еще можно использовать работы ребенка? Можно создать уголок с постоянной выставкой творческих достижений ребенка, где на них могут полюбоваться взрослые члены семьи (это будет способствовать развитию его позитивного самовосприятия). Рисунки и другие поделки ребенка – повод для обсуждения с родителями, рассматривания вместе.

#### **5. Самостоятельность действий ребенка.**

Ваша роль в творческом процессе ребенка – только вспомогательная. Учите малыша, как обращаться с кисточкой, как рисовать красками, как лепить.

Вы можете помочь ему подержать стаканчик с водой, чтобы не пролилась, но не пытайтесь рисовать рукой малыша, лучше покажите, как делаете это сами – но на своем листе рядом. Ребенок учится, слушая вас и наблюдая за вами.

#### 6. Общение с ребенком во время занятий.

Важно находиться на одном уровне с ребенком, смотреть в глаза, поощрять, хвалить, поддерживать.

#### 7. Темы для работ.

Конечно, вам не составит труда самим придумать темы. Но для терапевтического эффекта необходимо затронуть такие темы “Моя семья”, “Я боюсь”, “Мне нравится”, “Я злюсь”. В конце концов, вы видите проблемы ребёнка и их стоит взять за основу, естественно, делая это мягко и не откровенно для ребёнка.



### Материалы для проведения занятий

Материалы зависят от возраста, лучше всего натуральные:

- кисточка – 2 кисточки могут вводиться после 3-х лет;
- краски – гуашь (до 1,5 – 1 цвет и можно фломастер, потом – 6 цветов до 3 лет), пальчиковые (от 6 мес.), акварель (после 3-4 лет);
- пастель, мелки и др. (2,5 – 3 года);
- бумага (сначала – 1 лист, потом – пачка бумаги, потом после 2-х – эксперименты с форматами);
- вода в кружке-непроливайке;
- тесто (лучше начинать с него), пластилин, глина и т.д.

- картон и цветная бумага, клей ПВА с кисточкой и др. материалы для аппликаций. Сначала нужно научить ребенка клеить заранее вырезанные фигуры, потом составлять композицию, потом вырезать – с 3-х лет. Можно рвать бумагу;

- трафареты и шаблоны (губки, кисточки, кусочки чего-то);
- крупы.

### **Рецепты теста и пальчиковых красок:**

Тесто для малышей до 12 месяцев – без соли:

- 300гр муки
- 150гр воды
- 1ч.л. растительного масла

Соленое тесто – для детей от года – можно запекать:

- 2 стакана муки
- 1 стакан мелкой соли
- 1 стакан воды – можно подкрасить пищевым красителем
- 2 ст.л. растительного масла

Пальчиковые краски

- 1 часть муки
- 1 часть соли – можно крупную (массаж пальчиков, когда высохнет, будет красиво блестеть)
- Разбавить водой (+краситель) до консистенции густой сметаны
- Добавить в качестве красителя гуашь или пищевой краситель (тогда надо растворить в воде)

### **Техники для проведения арт-терапевтических занятий с детьми в домашних условиях**





### **“Волшебные краски”**

**Задачи:** сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы из-под йогурта или сметаны (500 мл), количество которых должно быть равно количеству детей или цветов изготавливаемой краски, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, картон прессованный или картон для труда, клеенка, газеты, ветошь для вытирания рук. Так же может понадобиться магнитофон и приятная релаксирующая музыка.

Методика может проводиться с одним или несколькими детьми.

**Ход работы:** “Волшебная краска” изготавливается вместе с ребенком (или ребенком самостоятельно, в зависимости от возраста).

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была как густая сметана. Можно расстелить на полу клеенку, покрыть ее газетами. В центре ставится все необходимое для изготовления краски. Хорошо, если ребенок будет одет так, чтобы не боялся испачкаться.

Первый этап: в стаканчик насыпаем необходимое количество муки, куда постепенно добавляем соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения ребенка. В процессе смешивания компонентов нужно попросить малыша прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, ребенку предлагается выбрать любимый цвет краски, и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный – то немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет один, но разной интенсивности.

Готовая краска выставляется в центр. Ребенку (детям) дается картон и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

Когда работы будут готовы, можно сделать выставку с последующими комментариями.

### **“Пластилиновая композиция”**

**Задачи:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, оригинальности мышления, творческое самовыражение.

**Необходимые материалы:** картон для труда, пластилин, различные виды макаронных изделий по 100 г, различные виды круп по 100 г, другие мелкие предметы: бусинки, пуговицы, кнопки и др.

**Ход работы:** ребенку даётся листочек картона и пластилин. Ребенок может взять кусок пластилина понравившегося цвета и размять его в руках так, чтобы он стал мягкий. Затем пластилин наносится пальцами на картон,

как бы намазывается, слоем в 3 миллиметра. При этом можно использовать и другие цвета, он не обязательно должен быть однотонным.

После этого ребенку предлагается набор крупы, макарон и мелких предметов. Вдавливая их в пластилиновую основу, ребенок тем самым создаёт композицию на свободную или заданную тему. Затем можно придумать название поделки, сказочную историю к ней, сделать выставку.

### **“Рисование клубком”**

**Задачи:** повышение самооценки детей с симптомом “Я не умею рисовать”, развитие креативности, диагностика.

Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

**Необходимые материалы:** клубок ниток или веревки.

**Ход работы:** сначала нужно размотать клубок ниток и показать ребенку, как создать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет ребенок и, разматывая его, создает композицию. После того, как композиция создана, можно обсудить то, что получилось. Можно задать следующие вопросы:

- Какие буквы ты здесь видишь?
- Какие фигуры ты здесь видишь?
- Можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры?
- Какое блюдо здесь нарисовано?
- Что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.?

В индивидуальном режиме эта техника может быть использована с агрессивными детьми, гиперактивными, легко отвлекаемыми и замкнутыми.

### **“Рисование истории”**

**Задачи:** диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения.

Данная технология проводится в индивидуальном режиме.

**Необходимые материалы:** бумага, краски, карандаши или фломастеры, простой карандаш, ластик.

**Ход работы:** ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему “Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?” или “Что бы ты изменил в этой истории к лучшему”.

Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение.

### **“Работа с соленым тестом”**

**Задачи:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие креативности, снятие напряжения, повышение самооценки, развитие навыков невербальной экспрессии.

Техника проводится как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

**Необходимые материалы:** мука, вода, соль, пищевая или порошкообразная краска, клеенка, формочки кулинарные в виде фруктов, зверей, людей, домиков и др., скалка, зубочистки, ножницы, стеки.

**Ход работы:** приготовить тесто по следующему рецепту: смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевые краски или порошкообразную краску. Готовое тесто может долго храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Сначала необходимо дать ребенку “познакомиться” с тестом, изучить его свойства, поиграть с ним. Психолог может показать разные способы выражения чувств через создание образов из теста, ролевые игры. Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику. Во-вторых, — фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать. Например, вылепить из соленого теста свой страх и затем разрушить его, украсить, либо трансформировать во что-то другое. Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать его проблемные ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

### **Игры с крупой**

Рассмотрим несколько популярных и эффективных упражнений:

1. Поставьте перед ребенком две миски (идеально подойдет детская пластмассовая посуда). В одну насыпьте любой крупы (гречки, пшено, рис и др.), а другую оставьте пустой. Пусть малыш ложкой пересыпает крупу из одной миски в другую.

2. Возьмите фасоль красную и белую (или разноцветные бусины) и ячейки из под яиц. Предложите ребенку положить в каждую ячейку по одной фасолине определенного цвета. Ребенок должен выбрать фасоль нужного цвета, взять одну штуку тремя пальцами и положить в ячейку. Затем можно добавить в каждую ячейку по одной фасолине другого цвета. Подобных вариантов с сортировкой разных мелких предметов можно придумать множество.

3. Заполните емкость мелкой крупой и положите несколько небольших игрушек или крупных стеклянных камешков так, чтобы их было не видно. Пускай ребенок опустит руки в емкость и постарается найти в крупе, спрятанные там предметы.

4. Возьмите поднос яркого цвета и насыпьте на него равномерным слоем крупу. Проведите пальцем по ней и покажите малышу, что получилась яркая линия. Пусть ребенок сам попробует порисовать. Предложите ребенку нарисовать прямые линии (забор), волны (море), точки (дождик).

5. Насыпьте в кастрюлю горох, фасоль или любую крупную крупу. Пусть ребенок опустит туда руки и попробует замесить это как тесто - получится отличный массаж для детских ладошек.

Описанные упражнения - только самые распространенные примеры упражнений для развития мелкой моторики у детей. В процессе занятия Вы со своим ребенком сможете придумать еще больше полезных и занимательных игр.



### Литература

1. Арт-терапия. ред.-сост. А.И.Копытин. - СПб., 2001.
2. Материалы с сайта <http://neuch.org/>
3. Собченко Ксения “Арт-терапия для ребенка в домашних условиях”
4. Сенаторова Наталья Николаевна “ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ” <http://nsportal.ru/senatorova-natalya-nikolaevna>