Тема:

«Использование приемов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста»

Использование приемов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста.

В младшем школьном возрасте ребенку приходится преодолевать многие трудности в общении, и прежде всего — со сверстниками. Дети сталкиваются с разной природной энергетикой, с разной культурой речевого и эмоционального общения сверстников, с разной волей и отличным чувством личности. Столкновения эти приобретают выраженные экспрессивные формы, например, агрессивные реакции, плаксивость, двигательную расторможенность.

Ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от родителей, воспитателей, психолога. Так называемый эмоциональный голод — потребность в положительных эмоциях значимого взрослого— во многом определяет поведение ребенка.

Одной из наиболее распространенных и серьезных педагогических проблем в психологии является проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности детей. Родители и педагоги не знают, как себя вести с детьми чрезмерно упрямыми, обидчивыми, драчливыми или, например, с детьми, слишком болезненно переживающими любое замечание, плаксивыми, тревожными.

По мнению И. В. Дубровиной, можно выделить три наиболее выраженные группы так называемых «трудных» детей, имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

Агрессивные дети. В жизни каждого ребенка бывали случаи, когда он проявлял агрессию, поэтому, относя ребенка к данной группе, стоит обратить внимание прежде всего на степень проявления агрессивной реакции у ребенка, длительность ее действия и характер возможных причин, порой неявных, вызвавших аффективное поведение учащегося. Эмоционально-расторможенные дети. Относящиеся к этому типу дети на все реагируют слишком бурно, если они выражают восторг, то в результате своего экспрессивного поведения заводят всех окружающих; если они страдают — их плач и стоны будут слишком громкими и вызывающими. Слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети. Они стесняются громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание.

Таким образом, взрослый при взаимодействии с ребенком должен постоянно помнить об особенностях его эмоциональной сферы, способствуя аффективной регуляции ребенка и оптимальным способам его социализации.

В основе работы с детьми лежит психологическая помощь, которая обеспечивает необходимое ощущение психологической защищенности каждому ребенку в отдельности и группе детей в целом; предполагает особое внимание к личностным проблемам ребенка, так как успех обучения зависит от эмоционального благополучия ребенка.

По М. Либману, арт-терапия – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.

В основе современного определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество.

При использовании арт-терапии предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера: рисование, лепка, выжигание, поделки из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека.

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ “Я”, который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

Психотерапевтические. “Лечебный” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности. Обладая многосторонними диагностическими возможностями, она может быть отнесена к проективным тестам.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Каким образом искусство и творчество могут исцелять? Методы арт-терапии:

1.Самовыражение (экспрессия). Искусство является просто незаменимым, когда невозможно выразить свои переживания словами, например, при исследовании определенных сторон внутреннего мира человека (глубинных слоев бессознательного), требующих выражения или гармонизации (исцеления). Поэтому искусство и методы арт-терапии подчас становятся единственным видом «связи» между человеком и миром, клиентом и консультантом, пациентом и психотерапевтом.

2.Искусство и творчество. Мы можем легко выстроить ассоциативный ряд: искусство – творчество – переживание – креативность. Креативность изначально присуща человеку как виду, задумана природой и является одним из основополагающих жизненных принципов. Человек творческий всегда найдет решение в любой ситуации. Найти творческое (креативное) решение – это значит сделать то, что (как чаще всего кажется) никто до тебя не делал, то есть адаптироваться к новой ситуации, в которой человек оказался.

Искусство и методы арт терапии обращаются к внутренним силам человека, происходящим из его творческих возможностей. Искусство терапевтично по своей природе, оно содержит в себе средства приспособления «Я» к окружающей реальности, возможности совладать с экзистенциальными проблемами существования этого «Я».

3.Творчество и удовольствие. Творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия, творчество и боль – понятия трудносочетаемые. Основой для творчества является переживание, которое «говорит» нам о преходящей природе любого чувства, о том, что любую боль можно пережить, переболеть, пропустить через себя и отпустить. Методы арт терапии являются одними из наиболее бережных и экологичных способов решения внутренних задач и проблем.

4. Искусство и научение. Великое свойство искусства состоит в том, что это уникальный способ передачи универсального и индивидуального человеческого опыта. Вряд ли какой-то иной вариант передачи информации способен столь эффективно и элегантно разминуться с проблемой отцов и детей. Это – средство фиксации опыта, которое не обладает качеством обязательности, морализаторства, навязчивости. Искусство не претендует ни на объективность, ни на истинность, ни на поучительность, и не ставит перед собой прикладных, прагматических целей. В отличие от науки, которая фиксирует опыт в жесткой форме, искусство сохраняет его в достаточно неопределенной форме. Это дает зрителю (слушателю, участнику) возможность самому делать выводы, определять свое отношение к предлагаемому, принимать или не принимать любое содержание, любой смысл, любой урок из множества содержащихся в каждом произведении искусства.

5. Искусство и игра. Деятельность, связанная с собственным художественным творчеством, является для большинства людей, кроме профессионалов именно в этой области, совершенно непривычной, новой, неисследованной. Если вы не профессиональный художник, то, видимо, рисовали вы последний раз в начальной школе. А в куклы играли и того раньше.

Наша «взрослая» жизнь настолько серьезна и тороплива, что играть мы перестаем очень рано – и остаемся на всю жизнь ненаигравшимися. В методах арт терапии же появляется Игра, и мы попадаем в очень комфортное и безопасное пространство, и в этом пространстве вдруг оказывается, что на самом деле «я очень многое могу», и в частности – могу быть таким, каким еще никогда не был в реальной жизни. Такой колоссальный ресурс грех не использовать.

А за счет чего же работает обычная арт-терапия?

Дело в том, что психика человека состоит из двух частей: сознательной и бессознательной. И детская психика не исключение. Все переживания, травмирующие события, неприятные эмоции, если они не были гармонично прожиты, через какое-то время перемещаются из сознания в бессознательное. Оттуда они появляются в виде страхов, кошмаров, повышенной капризности или возбудимости.

И еще есть защитные механизмы психики, которые, как воины, оберегают от постоянного осознания неприятных переживаний. Но они же и мешают с ними работать. Ведь малышу невозможно объяснить, что бояться врачей не стоит, что страшных монстров на самом деле нет, что Вы никуда не уйдете и обязательно заберете его из детского сада.

Так вот для работы с такими «неприступными» переживаниями и нужна арт-терапия. Она позволяет мягко и деликатно, в игровой форме обойти защитные механизмы, понять: какие переживания есть у малыша, и также ненавязчиво их скорректировать.

Еще одним неоспоримым плюсом в данном случае является возраст «клиентов». Дело в том, что взрослый человек уже скован имеющимися у него установками: «я рисовать не умею», «слон должен быть обязательно похож на слона», «если я это нарисую, то все сразу поймут, что со мной что-то не так». Он защищается от вторжения в свой внутренний мир, так как боится показаться смешным, нелепым или слабым.

Так поступают взрослые, но только не детки! Если они еще не успели приобрести взрослые установки, то будут с восторгом рисовать слона на двух ногах с ушами, как у зайца; будут лепить домик, и неважно, что он получается косым. Они еще не боятся показаться какими-то не такими. И в этом их огромное преимущество: они открыты для изменений.

Также именно благодаря юному возрасту малышей, терапия искусством оказывается для них столь эффективной. Они действительно «вживаются» в роль, которую играют в специальной сказке, они действительно верят, что если нарисовать свой страх, а потом спрятать его в «ловушку для страхов», то он там и будет. И ведь они совершенно правы! Главное, это вера в достижение успеха. А если она есть, то любой метод будет эффективным.

Сущность арт-терапии.

Арт-терапия – это психотерапевтический метод, основанный на использовании художественного творчества. Арт-терапевтическая практика держится на том положении, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение в виде образов в рисунках. Детям крайне трудно вербализировать свои состояния и рефлексировать, поэтому арт-терапевтические занятия как нельзя лучше позволяют психологу работать с состоянием ребёнка, минуя слова и сознание. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и, в конечном счёте, разрешаются.

Арт-терапевт создаёт для ребёнка безопасную среду - в студии, снабженной необходимыми материалами – красками, глиной и т.д., находясь рядом с ним в процессе изобразительной деятельности. Дети могут использовать предоставленные им материалы по своему желанию, стремясь в присутствии арт-терапевта выразить в художественной форме свои мысли и чувства. Арт-терапевт побуждает ребёнка к взаимодействию с предоставленными материалами, благодаря чему арт-терапевтический процесс становится как бы разновидностью диалога. Арт-терапевт выступает как посредник в «диалоге» ребёнка со своим рисунком.

Занятия арт-терапией предполагают следование следующим основополагающим принципам; если один из этих принципов нарушается, то специалист уже не вправе называть происходящее арт-терапией:

Занятия арт-терапией предполагают использование ребёнком разнообразных изобразительных средств с целью выражения с их помощью содержания своего внутреннего мира.

Работа ребёнка с материалами протекает в определённых условиях, помогающих создать у него ощущение безопасности и способствовать свободному выражению содержания своего внутреннего мира.

Рисование происходит в присутствии специалиста, обладающего достаточным знанием природы художественного творчества и способного понимать психологическое содержание рисунков ребёнка и выступать в качестве посредника в «диалоге» ребёнка со своим рисунком.

Арт-терапевтическая деятельность предполагает использование терапевтом определённых приёмов, помогающих ребёнку осознать отражённые в его рисунке содержания его внутреннего мира.

Психологические механизмы арт-терапии.

Арт-терапия обеспечивает положительный эффект благодаря «исцеляющим» возможностям собственно художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты.

Творчество является мостом между миром фантазии и миром реальности. Оно включает себя элементы и того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств. Порой чувства и мысли, которые пытается выразить ребёнок, требуют символических средств выражения, так как непосредственное их выражение будет слишком болезненным.

Вторым фактором терапевтического воздействия являются отношения ребёнка с арт-терапевтом. Помимо важности самой изобразительной деятельности необходимо учитывать, что организация поведения ребёнка и его работы терапевтом способствуют структурированию его психического опыта. Арт-терапевт во время занятий предстаёт перед ребёнком как значимый взрослый, с которым последний начинает выстраивать отношения согласно своей привычной схеме, то есть так, как он обычно привык строить отношения со взрослыми. Это позволяет терапевту увидеть и откорректировать проблемные моменты. Поэтому в ходе арт-терапевтических занятий у ребёнка формируются навыки психологической автономности, символической коммуникации и саморефлексии.

И последним, но не мене важным фактором терапии являются интерпретация и вербальная обратная связь. Занятия арт-терапией, помимо диагностического и исцеляющего, несут в себе обучающий эффект. По мере того, как ребёнок переводит свой внутренний опыт в творчество, он очень часто становится способен и описать его. Выражая содержание собственного внутреннего мира, он постепенно движется к его осознанию. Когда рисунок воплощает чувство, и ребёнок начинает активно взаимодействовать с образом, становятся возможными психические изменения посредством самого рисунка. Арт-терапия дает возможность ребенку одновременно выступать в качестве «свидетеля » и «непосредственного участника» изобразительной деятельности и осуществлять осознание своего травматического опыта, переводя информацию из эмоционального на сознательный и интеллектуальный уровень.

Проблемы личности ребенка, которые решаются с помощью арт-терапии.

Одна из важных проблем, с которой мы сталкиваемся при работе с детьми, долго воспитывавшимися в детском доме, - неразвитость воображения и творческого мышления, в основе которой лежит боязнь свободно проявлять себя. С этим связано отсутствие способности играть у воспитанников детских домов, объясняющееся не столько ограниченностью их социального опыта, игровых навыков и умений, сколько отсутствием свободного, не детерминированного внешне поведения, имеющего признаки игры. Ребёнок через игру познаёт мир, человеческие отношения, в игре развивается его фантазия, воображение, творческие способности, воля. Это поведение «для себя», поведение, доставляющее удовольствие, бескорыстное, не претендующее ни на какую внешнюю оценку.

Ограниченное, преимущественно групповое общение детей со взрослыми, отсутствие личного времени, которым ребёнок мог бы распоряжаться по своему усмотрению, не оставляют ребёнку шанса обрести самостоятельности: твёрдый режим дня, постоянные указания взрослого, контроль – всё это исключает возможность развития творческой активности, лишает детей необходимости самостоятельно планировать, осуществлять и контролировать своё поведение, и напротив, формирует привычку к пошаговому выполнению чужих указаний.

А между тем наличие творческого мышления и воображения - необходимое условие для самореализации, успешной адаптации личности в социуме, выстраивания позитивной «Я-концепции». Таким образом, чем выше уровень развития творческих способностей ребёнка, тем более свободным он становится, и формирование его личности осуществляется не в условиях приспособления к требованиям окружающей среды, а в условиях его постоянной творческой активности, направленной на перестройку и окружающей среды и самого себя.

Область применения арт-терапии

Во время арт-терапевтических сессий работа в той или иной мере ведется со всеми вышеперечисленными проблемами.

Если арт-терапевт обладает достаточным уровнем профессионализма, если ему на сессии удалось создать безопасную обстановку безусловного, безоценочного приятия, ребёнок в общении с ним получает то, что ему так необходимо – безусловную любовь, поддержку и внимание. Одновременно, четко контролируя соблюдение ребенком правил, терапевт организует его поведение, позволяет приобрести более конструктивные навыки коммуникации. Результатом взаимодействия арт-терапевта и ребёнка во время сессии будет приобретение ребёнком психологической автономности. Ребенок, уверенный в том, что взрослый его принимает, начинает использовать полученные новые коммуникативные навыки, перестанет чувствовать невротическую зависимость от взрослого.

Вышесказанное имеет отношение и к работе с самооценкой ребенка, и к выстраиванию позитивной «Я-концепции». Как уже говорилось, самооценка ребёнка, его уверенность в себе во многом зависят от мнения о нём взрослого. Имея опыт позитивного общения со взрослым, ребёнок начинает смотреть на себя глазами принимающего его человека, таким образом позитивно меняется и его самооценка. Кроме того, процесс и результаты художественной деятельности помогают ребёнку оказаться в ситуации успеха. Если это ощущение будет поддержано и закреплено также и вне арт-терапевтических занятий (что происходит в Китеже, когда ребёнок попадает в приёмную семью), то данный опыт значительно меняет представление ребёнка о себе в сторону выстраивания позитивной «Я-концепции».

Такие компоненты арт-терапевтического воздействия, как интерпретация и обратная связь позволяют решить проблему неспособности осознавать себя, различать свои эмоции и чувства. Рисуя, создавая образы, выражая свой внутренний опыт в творчестве, ребёнок со временем становится способным описать его, а вместе с тем и осознать. Ребёнок как бы видит проявление своего чувства в материальном мире, что облегчает ему задачу распознавания и названия его. Таким образом, арт-терапевтические занятия становятся помощью ребёнку в приобретении навыков рефлексии. Через осознание себя, понимание ценности своих чувств и внутреннего опыта, победу над страхом себя неизвестного, ребёнок становится готов к пониманию и принятию чувств окружающих его людей.

Во время арт-терапевтической сессии, кроме того, ведётся работа над расширением временной перспективы ребёнка. Она заключается в проработке прошлого, часто негативного, загнанного вглубь сознания опыта. Такие неосознаваемые образы прошлого от рисунка к рисунку начинают все более проявляться. Очевидно, что многие «запретные» и тем не менее актуальные для ребёнка, попавшего в беду, темы, такие как секс, насилие, голод, смерть, утраты и многие другие – очень сложно обсуждать, пользуясь лишь словами. Невербальным способом выражая образы прошлого, ребёнок делится ими с арт-терапевтом, оказываясь уже не один в борьбе с монстрами своёго сознания. В какой-то момент подобной работы с прошлым, наступает его интеграция и это начинает проявляться в рисунках ребёнка. Проработанное прошлое даёт свободу для того, чтобы выстраивать более далёкую перспективу будущего. Теперь задача родителей, психологов - помочь ребёнку начать планировать, ставить перед собой цели, в общем, создавать некую временную протяжённость в рамках собственной «Я-концепции».

И, наконец, своей задачей арт-терапия видит работу с сильными эмоциями, такими как агрессия и страхи. Как уже говорилось, эти проблемы являются производными от таких проблем, как низкая самооценка, вытесненные элементы прошлого опыта, фрустрированная потребность во внимании и одобрении взрослого. Сильные эмоции подобны боли, которая нужна для того, чтобы показать, что в организме не всё в порядке. Их проявление - первое, что видит терапевт, начиная работать с ребёнком, уже является началом процесса исцеления. Профессионализм терапевта здесь заключается в том, чтобы позволить ребёнку свободно проявлять эмоции в творчестве, но не допустить распространения их на самого себя, ребёнка и окружающее реальное пространство. Естественное течение процесса арт-терапии должно привести к решению первичных проблем, результатом чего будет спад активности в проявлении негативных эмоций, но ни в коем случае терапевт не должен искусственным образом гасить их.

Несколько слов о диагностирующей функции арт-терапевтических сессий. В рисунках как нельзя лучше могут проявляться проблемные области, обнаружить которые просто в разговоре с ребёнком или в ходе наблюдения за ним не всегда удаётся. Помимо этого, в особенностях рисунка отражается общий уровень психического развития ребёнка, поскольку ребёнок рисует то, что понимает, а не то, что видит. Поэтому по рисункам ребёнка можно судить так же о степени зрелости психических функций и даже об органических нарушениях. Здесь арт-терапия тесно взаимодействует с рисуночными проективными методиками.

Оборудование комнаты арт-терапии

Для проведения арт – терапевтических сессий необходимо иметь одно специально оборудованное место. Комната должна быть опрятна, все материалы должны содержаться в чистоте. Желательно комнату разделить на две части: «влажную» и «сухую», во влажной необходимо иметь раковину; в этой части ребёнок может работать с пачкающимися материалами (глина, гуашь, акварель). Если планируется рисовать на полу, то пол должен быть покрыт линолеумом или другим моющимся материалом. Если в комнате находится ковёр, можно его покрыть большим куском полиэтилена. Альтернативой рисованию на полу может быть рисование на большом столе или нескольких сдвинутых партах. Арт – материалы необходимо рассортировать, колющие и опасные предметы (ножи, ножницы и иголки) должны содержаться отдельно. Материалы должны быть разнообразны и доступны для ребёнка. Помимо ватманов, листов А-4, рекомендуется использовать обои, чёрную бумагу (она пользуется популярностью у детей, так как создаёт ощущение заполненности рисунка, впечатление, что здесь «уже что-то нарисовано», - это важно для неуверенных в себе детей). Рекомендуется иметь следующие материалы: краски (масло, гуашь, акварель, темперу), цветные и простые карандаши, разнообразные фломастеры, пастель, краски для стекла, кисточки разной величины и губки (для раскрашивания больших объёмов), стаканчики для воды, глину, пластилин, природные материалы, нитки, иголки, бисер, пуговицы, брошки, куски ткани и меха, наклейки, журналы, фотографии, открытки и пр.

После каждого занятия в комнате должна проводиться уборка, мытьё и сортирование материалов. Желательно, чтобы в комнате не проводились никакие другие занятия и чтобы материалы не использовались для других нужд. Использованные или недостающие материалы нужно приобретать своевременно. Чем разнообразнее будет содержание комнаты, тем больше возможности и свободы в проявлении себя будет иметь ребёнок.

Проведение сессии арт-терапии, правила и действия.

Прежде чем начать арт-терапевтическую сессию с ребёнком, необходимо определиться с целями: зачем ему нужна арт-терапия сейчас, а также собрать о ребёнке как можно больше информации (от родителей, учителей, социальных работников). В Китеже для решения этих вопросов собирается педагогический совет.

Следующим этапом должен быть разговор с ребёнком. Краткий рассказ о том, что такое арт-терапия (при этом само слово можно не употреблять), объяснение, что занятие арт-терапии это не урок рисования, а возможность выразить себя, узнать о себе что-то новое. Здесь важно получить согласие ребёнка на посещение занятий, так как терапевтический эффект возможен лишь при соблюдении принципа добровольности. После того, как ребёнок дал согласие, с ним оговаривается формальная сторона: время, место, периодичность и количество занятий. Специалисты придерживаются мнения, что наиболее эффективны занятия регулярные и постоянные. Например, занятия проводятся один час, один раз в неделю, в один и тот же день, приблизительно в одно и тоже время, в одном и том же месте и ведёт их один и тот же человек.

Трудно прогнозировать, сколько времени нужно для того, чтобы достичь терапевтического эффекта, но желательно, чтобы количество занятий тоже оговаривалось с ребёнком вначале так, чтобы он знал, когда будет последнее. В крайнем случае, сессию можно будет продолжить после небольшого перерыва. В большинстве случаев арт-терапевтический курс состоит из 18 сессий. Столь чёткая регламентация занятий нужна для того, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности и мог заранее планировать то, что он будет делать на следующем занятии.

Важный момент – опоздания. Если ребёнок опаздывает по каким-то причинам на занятие более, чем на 15 мин., занятие не проводится, а переносится либо на другой день, либо пропускается. Опоздания в психотерапии не случайны. Если ребёнок опаздывает меньше, чем на 15 мин., это время вычитается из занятия.

Сессию арт-терапии проводит один терапевт или терапевт вместе с наблюдателем. Когда ребёнок приходит на первое занятие, его встречает терапевт и проговаривает ему и три простых правила поведения во время занятия:

- не вредить себе.

- не вредить другим: не бить других, не портить рисунки других детей (в случае, если арт-терапия групповая).

- не портить комнату и материалы.

Эти правила можно вспоминать в начале каждого занятия.

Прежде чем дать задание, нужно провести настройку. Обычно достаточно взять ребенка за руку, помолчать, ощутить собственное сердцебиение, сосредоточиться на дыхании. Здесь возможны разные варианты, терапевт может творчески подойти к этому. Можно рассказать какую-нибудь историю, рассказ (небольшой), стихотворение.

После настройки даётся основное задание: терапевт говорит ребенку о том, что у него есть час для того, чтобы изобразить всё, что он хочет, и тем самым выразить себя. Обычно ребёнок сам выбирает, что он будет рисовать и какие материалы использовать, но в зависимости от ситуации (например, ребёнок долго не может придумать, что ему делать) или от целей, это может быть определённое задание. Ряд заданий, которые можно использовать в таких случаях, приведены в приложении или могут быть взяты из других источников. Кроме этого нужно уверить ребенка в том, что если он не хочет показывать никому свой рисунок, то его никто не увидит, сам же он может в любой момент к рисунку обратиться и сделать с ним всё, что захочет. Свободные темы следует предлагать как можно чаще, а специальные упражнения и задания - только в том случае, если терапевт чувствует сильную необходимость в этом, а не потому, что это ему нравится. Если ребенок затрудняется в выборе того, что нарисовать, то можно попросить его сначала подобрать материалы, которые ему нравятся, посмотреть на лист и подумать; не нужно давить на него, иногда требуется время, иногда ребенку необходимо поговорить о том, что его волнует, только после этого он сможет начать рисовать. Если ребенок спрашивает, можно ли ему нарисовать то или иное, то его нужно в этом подержать. Рекомендуется уделить время на изготовление папок для хранения собственных рисунков на первых сессиях.

После окончания сессии снова проводится настройка с ребёнком, терапевт прощается и напоминает о следующем занятии. Если следующее занятие будет последним, необходимо сказать ребёнку об этом.

Терапевту необходимо сделать выводы о проведённой сессии или заполнить все листы наблюдения (см. приложение). Рисунки вместе с отчётами сохраняются, подписываются и датируются. Дети могут всегда возвращаться к своим старым рисункам и изменять их.

В середине арт-терапевтических сессий рекомендуется встретиться с родителями и учителями и снова собрать информацию об изменениях в поведении ребёнка за последнее время. На этом этапе принимается решение – продолжать или закончить занятия. После итогового занятия нужно рассказать родителям и учителям о результатах проведённой арт-терапии и дать рекомендации. В Китеже для этих целей так же, как и в начале, собирается педагогический совет.

 Роль арт-терапевта

Во время проведения сессии арт-терапевт должен вести себя так, чтобы создать атмосферу принятия и безопасности, необходимую для свободного выражения ребёнком содержания своего внутреннего мира как в художественной работе, так и иных формах экспрессивного поведения.

Вместе с этим, терапевт структурирует и организует деятельность ребёнка путём формирования определённой системы правил его поведения, фокусировки его внимания на изобразительной деятельности, регулирования количества и качества используемых ребёнком материалов и обучения способам работы с ними.

Еще одна важная задача для арт-терапевта - это установление с ребёнком эмоционального контакта, необходимого для взаимного обмена чувствами, образами и идеями, то есть для диалога с ребёнком, осуществляемого как напрямую – с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации, – так и опосредованно изобразительными средствами.

На протяжении всей сессии терапевт оказывает эмоциональную поддержку ребёнку, помощь в выражении своих чувств и мыслей, осознании связи содержания своей работы с особенностями его личности и проблемами.

Важной завершающей частью процесса является интерпретация или вербальная оценка ребёнком своего рисунка. После того как ребёнок сказал, что он закончил работу, ведущий терапевт просит его рассказать о рисунке (формы могут разные: просто рассказ о своих чувствах, описание, придумывание истории на тему рисунка, танец, стихотворение и т.д.). Сам арт-терапевт должен избегать прямой интерпретации рисунков ребенка, так как это может блокировать у ребенка желание и способность самостоятельно доходить до осознания их содержания. Задача арт-терапевта - сфокусировать мысль ребёнка на ощущениях и действиях, связанных с изобразительной деятельностью, а не на символическом содержании рисунков, - для того, чтобы способствовать развитию психологического мышления ребенка.

В большинстве случаев во время обсуждения рисунков используются так называемые открытые утверждения, дающие возможность ребенку завершить их как ему хочется. Как правило, задаваемые терапевтом вопросы, направлены на то, чтобы дать ребенку возможность рассказать о рисунке так, как он считает нужным: прокомментировать различные части рисунка, изображенные на нем предметы и персонажей, привести свои ассоциации с цветом, а также рассказать, как работа связана с его жизненной ситуацией. Основной приём, которым пользуется терапевт в работе с ребёнком и его рисунками, – «отзеркаливание». Например: «У этого человека нет ног, этот мальчик плачет, в рисунке - много крови». Такие высказывания могут побудить ребёнка рассказать более подробно о рисунке. Терапевт «отзеркаливает» те вещи и элементы рисунка, которые, по его мнению, являются важными и вызывают интерес у самого терапевта.

Рекомендуется в процессе обсуждения обращать внимание на особенности интонации, положение тела, выражение лица и ритм дыхания ребёнка с тем, чтобы при наличии у него сильного эмоционального напряжение переключить его внимание на другую тему. Также следует обращать внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства в рисунке, просить ребенка рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Большое значение может иметь обсуждение серии работ, созданных за определенное время.

Арт-терапевт не должен:

- оценивать рисунок (ни отрицательно, ни положительно) и поведение ребёнка. Когда ребёнок понимает, что его оценивают, он - сознательно или нет - стремится соответствовать ожиданиям арт-терапевта, чтобы быть оценённым в лучшую сторону, таким образом нарушается естественное течение процесса.

- торопить ребёнка, задавать ему прямые вопросы с целью выяснить причины того или иного изображения, пока ребёнок к этому не готов. Преждевременные попытки побудить ребёнка к исследованию своего травматичного опыта могут восприниматься им как стремление арт-терапевта дистанцироваться от него и вызвать ощущение тревоги и покинутости.

Во время сессий и в промежутках между ними арт-терапевт ведёт работу по совершенствованию своих профессиональных качеств. Он постоянно должен анализировать свои чувства, возникающие в ходе общения с ребёнком или вызванные его работами. Помимо этого, терапевту необходимо самому выполнять различные арт – терапевтические упражнения, завести папку для своих рисунков; перед проведением какого-либо упражнения или задания терапевту необходимо выполнить его самому. Можно использовать и придумывать свои собственные упражнения; полезно для развития архетипического и мифического воображения читать мифы, традиционные и современные сказки, Необходимо также регулярно набирать новую информацию, встречаться с коллегами, найти консультанта, который мог бы помочь, ответить на возникающие вопросы терапевта. Используйте различные источники информации по арт-терапии: сайты, книжки, журналы, газеты, конференции и семинары.

Роль наблюдателя

Присутствие наблюдателя на арт-терапевтических сессиях не обязательно – терапевт сам может записывать свои наблюдения, делать выводы после занятия. Однако присутствие наблюдателя даёт терапевтическому процессу ряд преимуществ, поэтому в Китеже он чаще всего присутствует на занятиях. Наблюдатель, являясь участником арт-терапевтического процесса, в то же время сохраняет дистанцию по отношению к происходящему. Он имеет возможность сосредоточить своё внимание на том, насколько арт-терапевт и ребёнок вовлечены в творческий процесс и какое влияние они оказывают друг на друга.

После того как ребенок начал рисовать, наблюдатель начинает вести отчет, он записывает в хронологическом порядке все действия ребёнка (время, материалы, слова, движения, настроение, значительные изменения, способ рисования, последовательность рождения изображения, комментарии и истории ребёнка по ходу рисования). Наблюдатель никак не вмешивается в ход сессии и старается не привлекать к себе внимания. В случае присутствия наблюдателя, ребёнку нужно сказать, что в комнате будет находиться другой человек, который будет помогать ведущему терапевту и заниматься своими делами.

В конце занятия наблюдатель вместе с терапевтом делают выводы, отмечают важные моменты, делятся друг с другом впечатлениями от занятия. По итогам всей сессии так же пишутся выводы и рекомендации.

В ходе сессии наблюдатель отвечает для себя на следующие вопросы:

- как ребёнок рисует

- что ребёнок рисует

- почему ребёнок рисует это

- как рисунок или изделие влияют на состояние их автора

Результаты арт-терапии и определение эффективности занятий

Есть несколько знаковых моментов, по которым можно судить об эффективности арт-терапевтической работы и возможном её окончании.

Одним из таких показателей является повышение самооценки ребёнка, изменения его самоотношения в позитивную сторону, приобретение уверенности в себе.

Другой показатель – демонстрирование ребенком автономности и независимости в отношениях с арт-терапевтом после того, как были последовательно пройдены стадии налаживания контакта с терапевтом, зависимости от его оценки, ожидания одобрения, уверенности в постоянстве поддержки арт-терапевта. Уверенность в поддержке освобождает ребёнка от необходимости постоянно контролировать состояние взрослого и даёт возможность сосредоточиться на своей работе, на своём внутреннем мире, переживаниях. Внешне это проявляется в некотором отчуждении от терапевта, но для профессионала является позитивным показателем.

Третий показатель эффективности психотерапевтической работы - расширение временной перспективы. Это изменение можно выявить, собирая информацию о поведении ребёнка дома, иногда в школе: ребёнок чаще начинает говорить о своём прошлом, интересоваться им, порой делать какие-то обобщения. Ребёнок начинает больше замечать людей и обстановку его окружающую, начинает интересоваться прошлым своих близких, иногда планировать свою будущую жизнь, говорить о том, кем он станет, когда вырастет и т.д. В такой момент ребёнок нуждается в поддержке со стороны близких: на свои вопросы он должен получать честные, спокойные ответы, воспоминания о прошлом должны быть выслушаны.

И наконец, ещё одним знаковым моментом является изменение качества рисунков ребёнка. В них появляются символы (не культурные изображения вроде инь-янь или серпа и молота, а интегрированные, обобщённые в одном образе значимые для ребёнка смыслы). То, что периодично повторялось, хаотично проливалось в рисунках, теперь приобретает некую структурную целостность, некий обобщённый образ, в котором ребёнок сознательно объединяет значимые для него чувства, моменты.

Какой может быть арт-терапия?

Рисование.

Этот метод наиболее известен и применяется также для диагностики эмоционального состояния малышей. Очень распространены рисуночные тесты: «моя семья», «дом-дерево-человек», «несуществующее животное». Однако сейчас речь пойдет именно о коррекции состояния, а не о диагностике.

Самый простой способ – это дать малышу простор для фантазии и не вмешиваться. Я думаю, его и так применяют все родители. Однако очень важно именно не вмешиваться в процесс рисования. Разумеется, что Вы знаете, как лучше, красивее и правильнее нарисовать солнце. Или Вашего кота. Но сейчас работаете не Вы, а Ваш малыш. Поэтому очень важно сдерживать все свои порывы вмешаться и показать, как «надо». Исключения составляют те случаи, когда вы рисуете вместе изначально. То есть это ваша общая картина.

Вы можете рисовать страх малыша. Здесь как раз лучше, чтобы Вы были рядом и участвовали в процессе. Однако тоже в меру.

Задача: нарисовать то, чего малыш боится. Пусть он рисует, а Вы ему помогаете. Либо наоборот: Вы рисуете, а малыш закрашивает, добавляет и дорисовывает, если он еще маленький и ему сложно рисовать самому.

Затем есть несколько вариантов:

1. Вы говорите: «Сейчас мы этот страх вместе с тобой сложим, и уберем в волшебную шкатулку. Потом поставим ее вот сюда. И ты сможешь всегда взять этот рисунок, может быть, дорисовать что-то, может просто убедится, что он на месте, а не у тебя внутри». Это позволяет малышу увидеть свой страх и совершить с ним какие-то манипуляции. А то, чем можно управлять, уже не такое страшное.

2. Вы вместе дорисовываете рисунок так, чтобы он стал смешным. Или добрым. Пририсовываете бантики, усики, шляпки или воздушные шары. Одеваете страху заячьи белые ушки или пятачок. Главное, чтобы на смену пугающему образу пришел позитивный.hello\_html\_78d26beb.jpg

3. Вы делаете страх маленьким. Берете и приклеиваете к этому листу еще 8 других, так чтобы исходный оказался в центре. И тогда страх становится в 10 раз меньше. А вокруг рисуете что-то уютное, теплое. И страху там становится неудобно. Или он сам начинает бояться нового места.

4. Вы стираете страх. Но для этого его нужно рисовать карандашом. И говорите малышу, что стирая страх на листе, он также стирает его в своем внутреннем мире.

Вы можете фантазировать и придумывать свои методы изменения страхов. Однако принцип должен быть одним и тем же: сначала увидеть свой страх, а затем что-то с ним сделать.

Музыкальная терапия.

Она подразделяется обычно на активную (когда малыш сам играет) и пассивную (когда просто слушает музыку). Пассивная больше подходит как сопровождение другим видам терапии, например рисованию, танцам, сказкотерапии и пр. А сейчас поговорим о некоторых аспектах активной музыкотерапии.

Для этого Вам понадобятся музыкальные инструменты. Это не обязательно должны быть какие-то настоящие инструменты. Ударные можно сделать из чего угодно. Также можно добавить «сыпучих» (в банки или бутылки насыпать крупу), любые игрушки издающие звук тоже подойдут.

И вы разыгрываете сценку, где вместо слов вы используете музыку. Например: «Малыш с мамой гуляют (звучат какие-то приятные звуки), малыш падает и разбивает коленку (ударные), потом приходят в поликлинику (сыпучие, тревожные звуки), потом малыш с мамой идут к доктору, который обрабатывает ранку (ударные).

Потом малыш с мамой дуют на ранку. Малыш уже взрослый и не боится (Для мальчиков – он мужественно терпит). Очень важно, чтобы Вы при этом проговаривали те чувства, которые в каждый момент звучания испытывает малыш. Например: «Ты упал, тебе больно и страшно. И судя по тому, как мы бьем по кастрюле, еще и немного обидно». И пр.

Этим Вы поможете малышу лучше понять, что он чувствует в такой момент. А заодно покажете, что понимаете его состояние. Как и в любом другом варианте терапии, все должно заканчиваться на позитивном настроении. В данном случае сценка завершается смелым преодолением трудностей и какими-то радостными звуками.

Лепка.hello\_html\_1fea33b2.jpgДля этого Вам понадобится любой материал, из которого можно лепить: глина, тесто, пластилин. Вы можете лепить какие-то картины (тогда это будет просто выражением текущего эмоционального состояния), можете лепить страхи или переживания. Главный принцип, который здесь работает, такой же, как и в описанных ранее. Сначала создаете образ проблемы, потом трансформируете его во что-то более мирное или веселое. Можете слепить коллекцию разных эмоциональных состояний.

Песочная терапия.

Для этого требуется организовать «домашнюю песочницу». Это может быть ящичек или коробка с наполнением. Песок можно заменить любыми другими сыпучими материалами (гречка, рис, манка). Здесь можно также как и в предыдущих методах или просто играть, или же работать со страшилками, грустилками и обижалками.

Последние два метода объединяет дополнительный плюс: они задействуют мелкую моторику, а ритмичное воздействие на пальцы и ладони само по себе оказывает успокаивающее действие. По этому принципу мы для успокоения крутим что-то в руках, перебираем бусы и пр.

Танцевальная терапия.

Через тело можно также работать с психикой. Тело является как бы экраном, на котором отображаются все наши эмоциональные переживания, страхи, недовольства. Они фиксируются в виде соответствующих мышечных напряжениях, зажимах. Воздействуя на тело, можно влиять на эмоциональное состояние. Поэтому так важно, чтобы тело имело возможность на «самовыражение».

Вы можете устраивать танцы на разные состояния: вот танец злости, вот печали, а вот – радости. И пусть это будут самые необычные танцы. Пусть со стороны это выглядит как дикие прыжки, нелепые дергания и неуместные гримасы. Главное – позволить своему телу делать под музыку те движения, которые хочется.

Такая эмоционально-телесная импровизация. Причем главное, чтобы Вы, взрослый, смогли себе это позволить. Тогда и малышу будет проще раскрепоститься и танцевать от души. Здесь нет понятий «красиво, правильно, эстетично». Здесь есть только ощущение своего тела.

Что нужно, чтобы терапия удалась?

Ваше открытое участие и поддержка, но не руководство и вмешательство.

Специально выбранное время. Необходимо, чтобы Вы не были ограничены во времени, и у малыша была возможность заниматься столько, сколько потребуется. Начинать занятие с условием, что Вам через полчаса нужно будет кушать или спать, не стоит.

Подготовленное пространство. Необходимо, чтобы место для работы было специально подготовлено. Если это рисование, то пол застелен клеенкой, малыш одет в одежду, которую не жалко пачкать, а все ценные предметы спрятаны подальше. Если это музыка или танцы, чтобы была возможность шуметь, прыгать и пр. На типичное замечание: «У меня же соседи» можно только возразить: «Но у Вас и ребенок». Кто для Вас важнее? Ваш малыш или соседи?

Ваша вера в то, что все это поможет Вам с крошкой справиться с трудностями. Сами малыши в это верят, и это действительно работает. Стоит поучиться этому у Ваших детей. Ведь и самому быть ребенком иногда очень здорово.

В работе с дошкольниками возможно использовать следующие арт-терапевтические техники:

Техника «мандала» (рисование в круге) – включает в себя спонтанную работу с цветом и формой внутри круга, способствует изменению состояния сознания человека и открывает возможность для личностного роста.

Техника направленной визуализации – стимулирование и направление потока воображения ребенка в определенное русло.

Техника образа и пластики настроения – работа с пластилином, тестом или глиной используется для снятия мышечного напряжения, а также способствует развитию навыков самоконтроля, формирует творческую активность.

Техника работы с песком – такая работа дает возможность для выражения самых разных чувств, хорошо снимает агрессию.

Техника рисования на стекле – используется для парных работ, способствует развитию коммуникативных навыков.

Техника фотоколлажа и аппликаций – способствует снятию мышечного напряжения, развивает абстрактное мышление и креативность.

Техника телесно-ориентированной терапии .

Музыкальная терапия.

Условия подбора техник и приемов создания изображений

Рисуночные сессии с дошкольниками и младшими школьниками не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Перечислим условия подбора техник и приемов создания изображений, от которых зависит успешность арт-терапевтического процесса с детьми.

Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

Сталкиваясь с трудностями, пусть даже мнимыми, дети реагируют привычным для них образом. Как правило, психологу приходится иметь дело с детьми, которые на препятствия реагируют разными формами защиты. Наличие трудностей любого плана – учебных, коммуникативных, эмоциональных, семейных, перед которыми ребенок чувствует себя слабым и незащищенным, когда-то спровоцировало появление проблем, с которыми внимательные родители впоследствии обратились к детскому психологу. Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не противоречит потребностям и возможностям детского возраста, если обладает указанной чертой. Создавать изображения в данной технике будет для ребенка также естественно, как рисовать.

Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т.д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Приемы работы: изобразительные техники

Марания

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В нашем случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках дошкольников и младших школьников, выполненных в абстрактной манере, имеющих схожесть с рисунками доизобразительного периода. Определение «марание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов.

Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Их можно облечь в привлекательную для детей форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, нарисованный на полу.

Марания по внешнему виду порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребенку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки мараний исключает и саму оценку. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения.

Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Как мы уже отмечали, часто в ходе мараний дети отказываются от кисточек, губок и начинают рисовать пальцами и ладонями. Новизна мараний, необычность, и в то же время, естественность, родство детской природе способствуют тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и табу.

Марания могут проходить не только в виде непосредственных раскрашиваний, размазываний и т.д., они могут стать частью изобразительных техник (например, монотипии, которая будет описана ниже, или акватуши). Последняя техника — акватушь — проста, необычна и близка детским играм с водой. Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его подсыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью (последняя сохнет быстро, если ее слой не слишком толст). Затем рисунок опускается в воду. В воде гуашь почти смывается, а тушь – лишь частично. В результате на черном фоне остается тонированный рисунок с размытыми контурами. Весь процесс, каждый его этап удерживает интерес создателей. При помощи акватуши дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Результат мараний может иметь весьма привлекательный вид, либо наоборот, представлять собой бурое бесформенное пятно (рисунок 7). Иногда ребенок замазывает краской всю поверхность листа, тщательно уничтожая пробелы и щели возле кромки. При этом бумага под силой нажима может вытираться до образования катышков или даже протираться до дыр. Нельзя сказать, что ребенок действует спонтанно, так как он нацелено достигает результата – абсолютно закрашенной или деформированной поверхности. Временами в процессе мараний ребенок наливает из банки для полоскания кистей или выжимает из губки воду на поверхность листа, стекла. Вода так же, как и краски, служит материалом для мараний. Часто случается, что возникшее на листе изображение, которое можно назвать действительно красивым, интересным, экспрессивным, замазывается сверху безобразными, разрушающими зримый образ пятнами, шлепками, разводами. Результат создания зримого образа для автора имеет субъективную оценку, и она может не совпадать с оценкой других. Порой, начиная рисовать яркими красками, ребенок переходит на темные цвета, или смешивает собранные на листе краски в одно бурое пятно. Стремление к удовольствию от контакта с водой и грязью естественным образом раскрывается, когда ребенок испытывает психологическую безопасность и расслабляется.

Работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

Штриховка, каракули

Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта и пр.

Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Штриховки и каракули могут иметь различное воплощение:

заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности) ;

рисование отдельных линий или их сочетаний (передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной, испугавшейся линии, ссоры; так же появляются волны, лучи солнца, ветер, языки огня, взрывы, препятствия) ;

изображение объектов и символов в ритмической манере.

Графические линии могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира.

Чиркать можно, используя технику «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт. Наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку!

Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве зачина арт-занятия.

Штриховки и марания происходят в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

Монотипия

Базовая графическая техника, описанная в брошюре О.А. Никологорской и Л.И. Маркус «Излечивает гнев и заполняет время», заключается в следующем. На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.

Название «монотипия» произошло от греческого слова «monos» – «один», так как отпечаток в этой технике получается только один. Если хочется что-то изменить или улучшить, нужно изготовить новый «оригинал», то есть нарисовать все заново.

Традиционная техника печатного художественного изображения в арт-работе с дошкольниками и младшими школьниками может быть модифицирована.

На одном и том же листе можно делать несколько оттисков. Если после получения отпечатка ребенок продолжит рисовать на той же основе и повторно приложит лист с оттиском, рисунок изменится, вдохновляя автора на новое творчество. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата.

При желании возможно «прописать» готовый отпечаток – дорисовать или приклеить сверху нужные элементы для завершения образа.

Известная всем работникам детских садов «кляксография» — это тоже вариант монотипии. Лист сгибается пополам, и снова раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения). Можно нанести краску непосредственно около линии сгиба, либо в другой части половины листа – от этого будет зависеть, сольются ли оригинал и будущий оттиск в одно целое или между ними будет расстояние, как между двумя разными изображениями. Затем лист снова сгибается и плотно проглаживается ладонью. Краска симметрично отпечатывается на другой половине листа. Сложенный лист раскрывается, и перед взором оказывается ЧТО-ТО!

Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки!

Можно получать разные оттиски:

 если проглаживать верхний лист с разным нажимом;

 если на оригинал наносить много/мало краски;

 если, наложив лист на оригинал, слегка/сильно сдвинуть его

— полученные в результате разводы дают богатый материал для детских фантазий.

Часто бывает, что, проглаживая верхний лист, ребенок оставляет на его тыльной стороне следы испачканных краской рук. Эти случайно появившиеся разводы могут привлечь ребенка не меньше, а то и значительно больше, чем сам оттиск. И дальнейшая активность развернется именно здесь – пальцы будут целенаправленно окрашиваться, а краска вытираться о лист бумаги. Для ребенка это собственный, придуманный им, способ рисования. Для психолога – организованное самим ребенком условие избавления от гиперсоциализации, подавленности и страхов, укрепления уверенности в себе. Ребенку задается вопрос, какое из изображений ему нравится больше, выбранный вариант получает название и внимание автора, взрослого, других детей.

Рисунок на стекле

Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в мастерской (техника безопасности).

В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает.

Детям нравится рисовать на стеклах больших размеров, например, 25х40см или 40х70см, – на них есть где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети.

Часто случается, что кто-нибудь выливает на стекло много воды, перегоняет ее из стороны в сторону, собирает губкой, смешивает с краской и т.д. Такая манера характерна для детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих проблемы аффективно-личностного плана. Пространство активности ребенка расширяется за счет вытекания воды за пределы стекла. К тому же консистенция воды значительно отличается от краски. Меньшая плотность и текучесть увеличивают скорость манипуляций, убирают статику и конкретику изображений.

За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Только наметки, игра, можно не нести ответственности за результат, так как результата и нет. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний о свершившемся, которое уже не изменить.

Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, «задавленных и затюканных» замечаниями учителей и родителей, учебными неуспехами, нагрузкой, непомерными требованиями. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

Рисование пальцами

Почти во всех перечисленных выше способах создания изображений имелись комментарии о спонтанном переходе детей на рисование пальцами и ладонями.

Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество, переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок. Это целый ритуал!

Ценность рисования пальцами с точки зрения диагностики индивидуальности описывается психологом Асей И. Кэйдис. В качестве сильных сторон метода перечисляются:

 свобода от двигательных ограничений;

 свобода от культурного влияния;

 свобода от социального давления;

 отсутствие проблем эквивалентных форм.

Все эти особенности значимы для успешного арт-терапевтического процесса.

Ради достижения изобразительных эффектов нанесением краски непосредственно ладонями и пальцами от ребенка не требуется развитой мелкой моторной координации. Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми. Толщина пальцев уже сама по себе не предполагает создание тонких мазков, линий.

Рисование пальцами и ладонями не подвержено влиянию стандартных шаблонов. Так рисовать детей не учат ни в детском саду, ни в школе. Поэтому такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка.

Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

У одного и того же ребенка каждый процесс и продукт рисования пальцами не похожи на предыдущие. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т.д. Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге.

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом, который может иметь широкий диапазон от ярко отрицательной до ярко положительной. Новый опыт эмоционального принятия себя в процессе рисования, пробы несвойственных ребенку характеристик поведения, расширяют и обогащают образ Я.

Далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)

Сухие листья приносят много радости детям. Даже если вы не производите с ними никаких действий, а просто держите их в ладонях, перцептивные впечатления после привычного пластика, полиэстера и ДСП вызывают сильный эмоциональный отклик. Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь.

С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеем, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изображения на тонированной и фактурной бумаге.

Даже когда дети пытаются изобразить что-то опредмеченное, например, Чебурашку или машину, изображение получается «лохматым», пушистым, малоразборчивым, но при этом эффектным и привлекательным.

Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена), сахарного песка, вермишели и т.д. В частности, если в кабинете психолога есть песочница, бывают случаи инициативного использования песка. Маленькие дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы либо прямо из емкости для хранения, либо целыми горстями. Очень часто дети засыпают всю поверхность листа крупой, даже если до этого нанесли совсем немного клея. При стряхивании лишних материалов изображение все равно останется только в месте приклеивания.

Рисование сухими листьями или сыпучими продуктами захватывает окружающее ребенка физическое пространство. Материалы рассыпаются, разлетаются вокруг рабочего места, покрывают поверхность стола, пола. Легкие и хрупкие сухие листья в руках превращаются в мелкую труху. Дети набирают их снова и снова, сгребая в кучки со всей поверхности, до которой дотянулись, и которую смогли «отбить» у соседей. Перемешанные между собой и раскиданные сыпучие продукты, труха листьев по своей внешнему выражению — сор, который в обыденности аккуратно выметается, выбрасывается, от которого детей приучают избавляться, к которому не разрешают прикасаться.

Когда занятие заканчивается и дети уходят из арт-комнаты, взору открывается помещение, закиданное ровным слоем мусора. Именно этот момент и есть та временная точка, в которой карета превращается в тыкву, а сыпучие материалы – в мусор. До него обстановка арт-помещения является креативным пространством, необходимым для творческого самораскрытия личности. Обстановка помогает детям приобретать новый опыт свободной активности, а манипуляции с сыпучими материалами — в социально разрешенной форме удовлетворять деструктивные влечения в обход социальных барьеров и догм.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Рисование предметами окружающего пространства

Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для психолога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!

Предложения по новому использовать неизобразительные материалы может исходить и от психолога. Целенаправленное «раскачивание» двигательных и функциональных стереотипов создает почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости — в частности, от ритуалов, — повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей.

Трехмерные изображения из газет (фольги, слюды)

Бесплатные рекламные газеты – это популярный расходный материал, которого очень много у всех владельцев почтовых ящиков. В семьях его используют для бытовых нужд: обертывания и прокладывания вещей при хранении, укрывания поверхности стола во время рукоделия или ремесленничества. Рекламные газеты – это незаменимый помощник во время ремонта квартиры и хозяйственных дел на даче. Прямое назначение рекламных газет быстро обесценивается в виду их регулярного появления в почтовом ящике, вновь и вновь. И отношение к рекламным изданиям такое же, как к компьютерному спаму, – скорее обреченное, чем радостное.

Во время творческих действий с газетами и скотчем создается образ, вызывающий положительный отклик у ребенка. Даже деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги нацеливаются именно на созидание Нового. Можно сказать, что из «мусора» возрождается «ценность», из Ничего создается Что-то, также как в процессе арт-терапии из неуверенного, робкого, пугливого, затюканного постоянными придирками и нападками ребенка возрождается Личность.

Дети легко абстрагируются от рекламно-информационного назначения газет, а в нашем случае воспринимают их, в крайнем случае, как бумагу, на которой можно поискать картинки. Как и при создании изображений на плоскости, дети не получают от взрослого готового образца, к которому надо стремиться в ходе изготовления творческого продукта, но перенимают способы действий, диктуемых свойствами материалов. В данном случае – свойствами газетной бумаги. Она легко мнется, рвется, режется, складывается, заматывается, скручивается. Она тонкая, но при необходимости удерживает форму. К ней надежно приклеивается скотч, на нее хорошо ложится гуашь.

Внешний вид созданного продукта может получиться самым разным – от двумерных плоских силуэтов, до многоярусных пышно украшенных конструкций. Это зависит от возраста детей, воплощаемой идеи (или идей), количества создателей, стратегии психологического руководства. Взрослый может принимать участие в изготовлении творческого продукта, но стратегия взаимодействия с детьми и степень оказываемой детям помощи должны быть определены задачами данной арт-сессией. Соответственно его роли по степени участия можно определить как «партнер», «ассистент», «наблюдатель».

Дети любят, когда прямо на их глазах происходит чудо – только что исчирканный, замаранный лист легким движением руки и степлера превращается в предмет: шапочку, коробочку, домик, игрушку. На закрашенный разными цветами ватман приклеиваются кусочки зеленой бумаги в виде листьев кувшинок – и взору предстает сказочное болото, и где-то на нем обязательно появится Царевна-Лягушка. Мелкие кусочки разорванной бумаги приклеиваются рядом, и теперь они напоминают лохматое существо. На смоченный мокрой губкой лист бумаги прилетают капли краски – росинки, и от каждой росинки рождается цветок. Блеклый невыразительный рисунок вставляется в веселую рамку, сразу становится «картиной». Таких приемов можно придумать множество, важно знать, какие коррекционные задачи вы хотите решить, и в соответствии с ними подбирать или изобретать задания.

Как правило, дети выполняют задания арт-терапевта индивидуально, каждый создает свой рисунок или трехмерное изображение. Но особое удовольствие доставляет создание коллективных работ — общих картин, композиций, где объединяются изображения, созданные всеми детьми группы. В процессе коллективного выполнения задания создаются условия для развития умений договариваться, уступать, вносить собственный вклад в общее дело, проявлять инициативу, выдвигать предложения, отстаивать собственное пространство, идею. По завершении происходит процесс совместного любования общим продуктом. Положительные переживания объединяют детей.

Арт-терапия включает в себя как изотерапию, так и хромотерапию, изучающую свойства цвета. Издавна было замечено, что цвет оказывает благотворное или негативное воздействие на человека, так как зрение является одним из важных видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативную, влияющую на поведение.

Например:

Синий цвет - оказывает успокаивающее воздействие, помогает расслабиться, способствует снятию напряжения. Может использоваться при коррекции невротических реакций, беспокойства, повышенной возбудимости и агрессии.

Зеленый - успокаивает, способствует улучшению настроения, оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей и детей с ослабленным зрением. Может использоваться при коррекции повышенной возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Розовый – оказывает тонизирующее воздействие при подавленном состоянии. Может использоваться при коррекции неусидчивости, невротических реакций, переутомлении.

Желтый - это цвет радости и в тоже время покоя, он способствует нейтрализации негативных действий. Может использоваться при коррекции гиперактивности, при формировании самоконтроля и для повышения самооценки.

Красный – активизирует человека, стимулирует многие психические процессы, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты. Однако изобилие красного цвета может спровоцировать раздражение. Красный цвет рекомендуют использовать при коррекции страхов, инертности и апатии.

Фиолетовый - оказывает угнетающее действие, снижает настроение, поэтому он используется как вспомогательный цвет.

Коричневый – способен вызывать чувство вины, соответственно тоже используется как вспомогательный.

Черный оказывает угнетающее действие, вызывает страх.

Психологам, работающим с детьми, необходимо владеть информацией о цветотерапии и использовать эти знания в воспитательно–образовательном и коррекционно – развивающем процессе. Зная проблемы ребенка, его особенности, педагог - психолог может подобрать краски нужных цветов и предложить вместе их смешать, чтобы затонировать бумагу, а потом на ней порисовать. Детям агрессивным или с повышенной возбудимостью лучше предлагать рисовать на голубом фоне. Детям замкнутым, застенчивым лучше рисовать на оранжевом фоне. Ослабленным детям хорошо предложить для рисования розовый фон. Затем выполнять рисунки соответствующими цветами.

Арт-терапевтическая изобразительная деятельность предполагает наличие огромного выбора различного материала: гуашь, акварель, пальчиковые краски, карандаши, фломастеры, восковые мелки, цветная бумага, картон, фольга, текстиль, журналы, пластилин, глина…Бумага должна быть разных размеров, кисти, отличающиеся по толщине и жесткости ворса, губки для закрашивания бумаги больших форматов, нитки, скотч, клеевые карандаши, ножницы.

Имея перед собой такой огромный выбор материалов, практически любой ребенок захочет “выразить себя” с помощью рисунка, а психолог, использую нижеперечисленные инновационные техники и приемы, решить поставленные задачи.

Инновационные техники и приемы, используемые в арт-терапии:

Рисование ладошками (бабочки, рыбки, солнышко, цветы). Психологи рекомендуют использовать эту технику рисования для коррекции агрессивного поведения и повышенной возбудимости.

Кляксография (дорисовывание клякс). Используется при повышенной возбудимости.

Рисование шерстяными нитками (нитка складывается пополам, делается петелька, опускается в гуашь, окрашивается и тянется через бумагу). Тоже используется при коррекции повышенной возбудимости.

Рисование поролоновыми губками. При повышенной возбудимости.

Рисование двумя кисточками одновременно. При повышенной возбудимости.

Рисование мыльными пузырями, смешенными с гуашью. Детям предлагают выдувать пузыри через трубочку для вытеснения агрессии.

Точечный рисунок (ватными палочками, пробками, крышками…) для снижения агрессии.

Монотипия – рисование на одной стороне бумаги, которую потом складывают пополам. Используется для снижения агрессии.

Оттиск мятой бумагой. Для снятия негатива, выплеска эмоций.

Рисование на мятой бумаге. Для робких и тревожных детей.

Рисование ватными шариками. Ребенку предлагают окрасить ватный шарик в краске, положить на бумагу, лежащую на подносе, и шевелить поднос, чтобы шарик перекатывался. Используется при коррекции повышенной возбудимости и истерических состояний.

Рисование на марле (капель). Коррекция истерических состояний.

Рисование цветными карандашами, скрепленными резинкой или скотчем. Используется при коррекции истерических состояний.

Сочетая в своей работе проверенные временем техники и инновационные, достаточно быстро добиваешься положительного результата, так как для дошкольников подобная деятельность является очень необычной, интересной и увлекательной, а это в свою очередь, помогает психологу наладить взаимодействие и достичь желаемого эффекта.

 Арт-терапевтические упражнения: упражнения, подталкивающие к самовыражению.

Нарисуй картину про то, что ты хочешь, что-то важное в твоей жизни сейчас.

Сделай себе наряд, который помог бы тебе выразить себя, быть тем, кем ты хотел быть (например: волшебная майка с крылышками, чтоб ты мог летать).

Сделай отпечаток своей руки на бумаге, а потом сделай из этой руки что-нибудь.

Сделай из бумаги или ткани плащ, снаружи нарисуй вещи, которые бы ты хотел, чтобы все видели про тебя, а внутри вещи, которые бы ты не хотел, чтобы видели про тебя.

Нарисуй картину про свою семью. Я в семье.

Нарисуй картину себя идеального.

Нарисуй себя как дерево.

Возьми свой национальный флаг или другой символ и измени его так, чтобы он был твоим личным, добавь туда вещи, которые тебе дороги.

Сделай в песке, коробке, на подносе, на бумаге или из пластилина сад всех времён года. Нарисуй (сделай) себя в этом саду.

Нарисуй человека, собирающего яблоки с дерева.

Упражнение «контейнер»: возьми лист бумаги и согни пополам, вообрази, что это ящик, корзина, коробка, сундук или что-то другое. Верхнюю часть листа разрисуй как крышку, а внутреннюю - как внутренность контейнера. Затем нарисуй в контейнере плохие вещи, чувства, действия или людей. Потом нарисуй хорошие: то, что ты любишь и то, что ты не любишь или секретные вещи о себе. К этому упражнению можно всегда возвращаться, дополняя «контейнер».

Рисунок «День и ночь». Нарисуй круг раздели его. Одна часть будет ночью, другая днем. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те места на рисунке, где они нужны.

Рисунок «Добро и зло». Раздели лист. Одна часть будет добром, другая злом. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те, места на рисунке, где они нужны.

Рисунок «Дорога». Нарисуй дорогу. Подумай, какие бывают дороги: быстрые, медленные, асфальтовые, прямые, кривые, узкие, широкие. Из чего сделана дорога? В каком она состоянии? Сколько у нее полос? Что по бокам от дороги? Дорожные знаки? Кто-нибудь по ней едет? Куда?

Рисунок «Настроение». Нарисуй с помощью разных цветов свое настроение.

«Доспехи». Изготовь из бумаги или картона себе рыцарские доспехи. Разукрась их. Снаружи можешь сделать рисунок, который будут, видеть все (не секрет), а внутри доспехов нарисуй или напиши что-то тайное, секретное, личное - это никто не увидит, это секрет.

Прорисовка тела. Отрежь длинный кусок бумаги (обои), ляг на него удобно. Я обведу твой контур. Разрисуй свой контур как хочешь.

Мандалы. Нарисуй круг. Нарисуй внутри него твой символ, твой оберег, который будет охранять тебя.

Нарисуй свой оберег, который будет охранять тебя. Это может быть что угодно: (семена, посуда, узор, символ, кукла, человек, одежда, украшения, животные, растения, постройки и проч.).

Зеркало. Посмотри в зеркало на свое отображение. Нарисуй на этом зеркале себя (свое лицо) маркерами для доски. Разрисуй свое отображение.

Нарисуй волшебное дерево. Придумай о нем историю. Можно нарисовать на большом куске бумаге (обоях), дети обычно отрезают длину бумаги в свой рост.

Упражнение «Создание нового мира». Придумай и нарисуй, как был создан этот мир, как в нем все образовалось. Расскажи и покажи другим.

Посмотри на природу, выбери ту вещь или тот объект, которым тебе бы хотелось стать (туча, дерево, дом, река, океан, пчела, лужа, лес и проч.). Нарисуй это. Нарисуй, как оно изменяется (туча льет дождь, река впадает в океан, дерево вырастает и проч.).

 Разминки для групповых и индивидуальных занятий.

А) Использование готовых картинок (использование воображения для обдумывания или проговаривания своей внутренней жизни, надо иметь в наличии много картинок: люди, места, животные, настроения…)

Выбери картинку, наклей её на лист, скажи, что тебе приходит в голову.

Выбери 4-6 картинок людей, скажи, что каждый из них делает, что говорит, что думает.

Выбери 4-6 картинок, которые означали бы что-то доброе и 4-6 картинок, которые значат что-то плохое, наклей на лист и скажи, что они означают.

Выбери картинку человека, наклей на лист, скажи или напиши, что происходит с этим человеком, или что он думает или говорит, ты думаешь, что-то может поменяться?

 Б) Совместное рисование (меняться местами):

- нарисуй моей рукой;

- обрисуй мою руку; разрисуй контур;

- обрисуй мою стопу; разрисуй контур;

- нарисуй линию – «загогулину» (сделай из неё рисунок);

- нарисуй лицо, фигуру с закрытыми глазами; разрисуй контур;

- нарисуй моё лицо с закрытыми глазами на ощупь; разрисуй контур;

- дорисуй картинку (из заданных партнёром недоделанных фигур);

- нарисуй карту (Что это за место? Где находится остров? Что там за клад?);

- охота (один зверь, а другой охотник, надо играть не отрывая карандаша от бумаги, не торопиться, задача охотника - подойти близко к зверю);

В) Рисунок «вдох-выдох».

Брать плохие цвета и рисовать линии от себя на выдохе, а потом хорошие цвета и рисовать линии к себе на вдохе. Мы вынимаем из себя плохие чувства (зло), а потом набираем хорошее (добро).

Г) Рисунок «восьмерка».

Сидя перед листом бумаги, хорошо закрепленным, раскачиваясь взад и вперед или в бок, рисовать восьмерку.

Д) Групповое интерактивное упражнение. Создай какой-нибудь рисунок. Передай его соседу по кругу. Сначала измени в нем что-то, затем передай его следующему, измени его в худущую сторону (сделать уродливым). Передать далее по кругу, исправь его сделай лучше, передай, испорть рисунок, передай его владельцу-автору. Автор должен изменить так, чтобы его исправить.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Здороваемся ладошками».

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – ладошкой. (дети по кругу прикасаются ладонью друг к другу). Соединим ладошки с ладошками соседа и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

Упражнение «Здороваемся мизинчиками».

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – мизинчиками (дети по кругу прикасаются мизинчиком друг к другу). Соединим наши мизинчики и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

Коммуникативные игры.

Игра « Я сегодня вот такой ».

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, - называют имя водящего. Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» – при этом, стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!».

Игра «Пересядьте все, кто...»

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время нее чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом, он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... пла­вать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

Игра «Доброе животное»

Ведущий: «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох и выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук- шаг назад. И еще раз тук-шаг вперед, тук – шаг назад».

Упражнение «Свеча».

Давайте посмотрим на свечу. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Сейчас мы будем передавать свечу, друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу справа от вас и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: Я рад тебя видеть!

Игра «Дотронься до…..»

Ведущий предлагает: «дотронься до синего цвета». Участники должны сориентироваться, обнаружить у других в одежде синее и дотронуться до этого предмета и т.д.

Упражнение «Цветочное имя».

Участники становятся в круг. Предлагается представиться друг другу новым способом – при помощи цветочных имен. Например: Татьяна – тюльпан, Мария – мак, Ольга – одуванчик, Александр – астра. Все участники должны запомнить цветочные имена. А кому-нибудь одному предложить назвать все, что запомнит.

Игра «Ветер дует на того, у кого …»

Педагог начинает игру со слов: « Ветер дует на того, на того у кого светлые волосы»- все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д.

Упражнение «Имя-движение».

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

Игра «Зеркало».

Группа делится на пары, которые встают друг против друга. По очереди каждый партнер становится то зеркалом, то смотрящим в зеркало. Задача смотрящего в зеркало показать себя, свои любимые движения, настроение, занятия. Занятие зеркала – все это точно отражать.

Обсуждение:

- Что было наиболее сложным и простым в игре?

Арт-терапевтические техники и упражнения.

Упражнение «Имя».

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ.

Упражнение «Сказка по кругу».

Все участники начинают сочинять сказку по кругу. По команде ведущего «дальше», предыдущий игрок останавливается, следующий продолжает.

Упражнение «Прекрасный сад».

Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зазубринками? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное чтобы ты мог описать свой цветок.

Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаг, формируя огромный красивый сад.

Упражнение «Сочини свой танец».

Под музыку «Вальс цветов» детям предлагается в такт музыки выполнить несколько танцевальных движений «танец цветка», все остальные копируют его танец. Затем водящий дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец и так далее по кругу. В конце упражнение можно закончить единым свободным танцем цветов.

Упражнение «Рисуем на спине».

Под музыку один ребенок рисует на спине у другого у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять?

Упражнение « Волшебные краски».

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

Упражнение «Каракули».

Участникам предлагается нарисовать на листе несколько непроизвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь предает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидеть в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

Упражнение «Ритмическое эхо»

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущими те танцевальные движения, которые он показывает. Задача всех добиться выполнения в едином ритме.

Упражнение «Воображаемый зверь».

Детям предлагается нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем и рассказать о нем, используя 5 слов.

Упражнение «Свободный танец».

Детям предлагается придумать и выразить в танце «воображаемого зверя».

Упражнение «Импульс».

Ведущий и все дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий говорит детям, в какую сторону будет запускаться импульс (по часовой стрелке или против), затем достаточно ощутимо сжимает руку соседа справа или слева; тот пожимает руку своего соседа и т. д. Рукопожатие «идет по кругу», пока не вернется к ведущему. После этого можно пустить импульс в другую сторону.

Упражнение «Танцы для пальцев».

Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На столе (под музыкальное сопровождение) они танцуют вприсядку, по парам и т.д.

Упражнение «Разговор с руками».

Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.

Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается изобразить свое настроение чувства при помощи линий и цвета. После завершения рисования каждый всем участникам демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем настроении.

Упражнение «Создай маску».

Детям предлагается сделать маску. Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. Детям раздаются шаблоны масок в виде овалов, определяется место для рта и глаз и затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов каждые ребенок наполняет маску своим содержанием. После завершения каждый маску надевает на лицо.

Далее по очереди «оживают» маски всех участников. Педагог задает вопрос: «Что бы ты хотел рассказать о своем владельце?»

Упражнение « Танец масок».

Сейчас каждый из вас возьмет свою маску и под музыку попробует показать танец маски.

Обсуждение: участники возвращаются в круг, и каждому предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях.

Упражнение «Рисование в зеркалах».

Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано 3 зеркала. Под первым находится надпись « Я глазами родителей», под вторым «Я глазами друзей», под третьей - «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать себя в зеркалах в соответствии с надписями.

Обсуждение:

- Какой ты на каждом рисунке?

- Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах?

- Какое отражение тебе нравится больше?

Упражнение «Слайд фильм».

Просмотр слайд - фильма (специально подобранные слайды с видами природы, животных, насекомых с музыкальным сопровождением).

Упражнение « Изо-терапия».

Изобразить на листе бумаги, что особенно запомнилось во время просмотра слайд-фильма. Обсуждение этого упражнения.

Упражнение «Ритм».

Водящий при помощи карандаша или фломастера отстукивает какой-либо ритм, остальные участники повторяют. Далее водящим становится следующий участник круга.

Изотерапия.

На листе бумаги, используя любые художественные материалы, попробуйте изобразить чувства и образы, которые при выполнении упражнения оркестр. Обсуждение упражнения.

Упражнение «Свободный танец».

Детям предлагается придумать и выразить в танце какой-либо образ – птицу, лошадку, зайчика, цветок и т.д. используется любая музыка.

Упражнение «Спонтанное рисование под музыку».

Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге (музыка со звуками леса).

Упражнение « Волшебный лес».

Представьте себе, что мы оказались в волшебном лесу, он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Двигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других. А теперь мы сядем. И каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный персонаж. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, что он любит.

Релаксационные упражнения.

Релаксация «Дождь в лесу».

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (гладят ладошками по спине товарища). Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

Релаксация « Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небе. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало. Теперь понаблюдай, как оно медленно растет в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Ритуал прощания.

Упражнение «Ладошки».

Взрослый на свою ладонь приглашает положить ладони детей, каждый следующий участник кладет свою ладонь на ладонь предыдущего. Когда ладони участников собраны хором говорят: «До свидания!».

Упражнение «Необычное прощание».

Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить в центр круга, и прощаться с нами каким-нибудь необычным способом. Все мы будем повторять его действия, прощаясь с ним.

Дневник арт-терапии:

Что делать?

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 что-то понять - нарисуй мандалы,

15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи,

16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет,

17. Важно запомнить состояние - рисуй цветовые пятна,

18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты,

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях– сделай коллаж,

20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками,

21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги,

22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали,

23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.