

АРТ – ТЕРАПИЯ, ИЛИ КАК МОЖЕТ ИСЦЕЛИТЬ РИСОВАНИЕ



Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности средствами художественной деятельности. Одним из распространенных видов арт – терапии является изо – терапия – занятия рисованием.

Чем полезны занятия рисованием для ребенка?

- Создают положительный эмоциональный настрой.
- Позволяют обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким – либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- Создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Способствуют творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышают адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе. Снижают утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.
- Эффективны в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опираются на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Как создать условия?

Занятия с детьми 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.

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.



Ребенок почувствует свой успех, ведь он сможет победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

Какие техники применить?

Рисование под музыку.

Основа музыки – звук. Звук, как акустический сигнал, воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. На музыку реагирует сердечно-сосудистая система, дыхательная система, музыка оказывает влияние на гормональный обмен и др. Предложите детям прослушать музыку, представляя ее цвет и движения звуков. Затем при повторном звучании предложите изобразить то, что они представляли изобразительными материалами, не создающими сопротивления на бумаге и не требующими мышечного напряжения при работе. Лучше использовать акварель или восковые мелки.

Рисование пластилином.

Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.

Марание (разбрызгивание красок).

Игра с красками очень увлекает и завораживает, тем более, если разрешено брызгаться и «пачкать» лист красками. Дети выполняют такие работы с особым удовольствием и интересом.

Рисование пальцами.

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом.