

Консультация для родителей «Арт -терапия»

Психическое здоровье ребенка и его эмоциональное равновесие – одни из важнейших составляющих гармоничного развития личности. Арт-терапия – не просто новое модное слово, а метод благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека.

Арт-терапия – это вид лечения, который использует искусство в целях терапии. Это исцеление посредством любого художественного творчества.

Разнообразные занятия искусством способствуют развитию творческих способностей ребенка, формированию у него правильного мировоззрения и позитивного мировосприятия. В процессе детского творчества раскрывается внутренний мир ребенка.

Внутренний мир ребенка с проблемами в развитии сложен и многообразен. Как помочь таким детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать свое “Я”, раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем, развивать себя и в то же время заботиться о своем здоровье? Средством, способным решить все эти задачи, является искусство. Поэтому в системе коррекционной работы с детьми с ОВЗ можно выделить основные направления использования арт-терапии.

Изотерапия - лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Терапия рисованием позволяет понять и ощутить самого себя, научиться свободно, выражать свои мысли и чувства. Методика мягко помогает избавиться от груза прошлого, развивает чувственно-двигательную координацию.

Музыкотерапия Вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Музыкотерапия – метод психокоррекционного воздействия на человека, основанный на возможностях воздействовать музыкой на эмоциональное, волевое интеллектуальное и личностное развитие.

Игровая терапия Метод коррекции посредством игры. Посредством игры между участниками возникают близкие отношения, снижается напряженность и повышается самооценка. Ребенок становится более уверенным в различных ситуациях общения. Игровую терапию можно охарактеризовать как чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и прочие предметы. Это своеобразный способ исследования прошлого опыта с возможностью держать безопасную дистанцию с реальностью.

Сказкотерапия Воздействие чтением, вызывающим положительные эмоции (чтение сказок). Сказки способны вызвать эмоциональный резонанс не только у детей, но и у взрослых. Они помогают воспринимать мир как целостное явление, дают возможность мечтать и тем самым расширять сознание, улучшая взаимодействие с окружающей действительностью. Данная методика активизирует творческий потенциал и позволяет «достучаться» до каждого участника.

Песочная терапия Сочетание невербальной формы психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка (композиции из фигурок) и вербальной (рассказ о готовой работе). Основная цель - помощь в достижении эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого самовыражения. Этот метод помогает упорядочить внутренний душевный хаос, проработать психотравмирующие ситуации на символическом уровне, изменить отношение ребенка к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему.

Имаготерапия Театрализация психотерапевтического процесса. Занятия театрализованной деятельностью детей с ограниченными возможностями здоровья дают положительную динамику в качественном развитии воображения, формировании его творческого компонента. Обеспечивают становление знаково-символической функции мышления, произвольного внимания, коррекции психоэмоционального состояния, а также способствуют развитию многих компонентов личности.

Выбор методов и приемов в арт-терапии определяется:

- возрастными и индивидуальными особенностями и возможностями детей;
- их интересами и склонностями;
- особенностями и степенью отклонений в их развитии;
- целями и задачами коррекции;

- спецификой воздействия каждого из видов искусства;
- формами организации художественной деятельности;
- объемом и качеством художественной информации.

Упражнения с элементами арт-терапии способствуют:

- формированию представлений о себе,
- изучению и выражению своих чувств и эмоций;
- формированию позитивного самовосприятия;
- развитию коммуникативных навыков;
- эмоциональному сближению членов семьи;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- развитию способностей к различным видам творческой деятельности.

Для ребёнка творчество – это его жизнь, это его реальность. Это и его «язык», с помощью которого он пытается рассказать о себе, своих чувствах, радостях и переживаниях. Он абсолютно спонтанен в своём творчестве – ребёнок живёт именно чувствами. Для него не столько важно как что-то нарисовано или вылеплено из пластилина – сколько, что именно. Поэтому для него столь естественным становится самовыражение именно в творческой деятельности.

Рисую, играя, сочиняя сказки, ребенок дает выход своим желаниям, мечтам, чувствам, переживает свои отношения в различных ситуациях. Поэтому очень благотворно эти занятия сказываются на детях с ОВЗ.

Арт-терапия имеет огромное количество положительных сторон, воздействуя на ребенка мягко и незаметно. К тому же, творчество умеет развивать и исцелять внутренний мир человека. Применять самостоятельно методы арт-терапии несложно. Летом на море стройте с детьми замки из песка, играйте в мяч, в дождливый день займитесь рисованием, а на ночь почитайте сказку. Но прежде чем предпочесть какой-либо метод, ознакомьтесь с ним подробнее. Существует немало рекомендаций по их применению. Например, начинать лучше с рисунка. Рисуночные техники очень разнообразны. Это и хаотический рисунок в виде каракулей, и диагностический рисунок, где требуется дорисовать изображение, и сюжетный – например, нарисовать своих друзей или свою семью, и тематический рисунок, через который ребенок может выражать, например, свое желание стать кем-то, или желание завести собаку, а

также произвольный рисунок, который рассказывает о настроении рисующего. Это не весь перечень техник, но самый основной. Предпочтение в работе следует отдавать краскам, так как кисть более пластична и свободна. Не менее важную роль в арт-терапии играют карандаши, мелки, фломастеры. Если вы давно не пользовались такими материалами, смело экспериментируйте и выбирайте то, что больше нравится. Простые карандаши для арт-терапии не подойдут, они блокируют эмоции. А вот цветные материалы – это то, что нужно. А при сильных негативных эмоциях малыша успокоит лепка. Наклеивание коллажей из готовых вырезок требует минимум творческих усилий, поэтому больше подойдет в качестве заключительной стадии арт-терапевтической работы.

Чтобы дать ребенку возможность развиваться и раскрываться через творчество, правильно организуйте рабочее место. Там ребенку должно быть комфортно и уютно, он должен чувствовать себя спокойно.

Помните, что во время занятия не должно быть никаких запретов и правил. Нельзя ставить перед ребенком задачу сделать «красиво» или «правильно». Пусть он будет предоставлен самому себе – здесь он сам хозяин своей Вселенной. В такие минуты раскрывается его творческая сущность, нескованная родительским контролем. Поэтому правило должно быть только одно: полный простор для фантазии и самовыражения!

Не секрет, что ребенку с ОВЗ часто трудно подобрать слова, чтобы выразить, что он чувствует, сказать о своих тайных желаниях или страхах. А бывает, он совсем перестает разговаривать, замыкается в себе. Выход может быть проще, чем вы думаете – предложите ему поиграть вместе!

Играя, ребенок испытывает удовольствие и чувствует себя свободным. Он не боится ошибиться или сделать что-то неправильно. В игре его сознание освобождается, и он может смело выразить себя и свои чувства. Давно известно, что творческая деятельность обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность всё потаённое, скрытое глубоко внутри нас, то, что мы не осознаём, и что порой так мешает нам радоваться жизни... Именно на это и направлена арт-терапия (терапия искусством), основная цель которой – творческое самовыражение личности. Игра и творческие занятия расскажут Вам много нового о Вашем малыше,

и тогда то, о чем он молчит или даже не осознает, Вы увидите в свободной и раскованной детской игре.

Арт-терапия рекомендуется:

- при детской агрессии,
- гиперреактивности или наоборот - пассивности,
- детского энуреза,
- замкнутости,
- депрессии,
- повышенной тревожности.

А в состоянии сильного стресса это, пожалуй, единственное действенное средство, причем не только для детей, но и для взрослых! Кроме того, это чудесная возможность для полноценного общения с детьми.

Если ребенок весь этот многообразный мир постигает рядом с любящими родителями, он растет доброжелательным, спокойным и любознательным.