

Ата-аналарға арналған "Арт-терапия" консультациясы

Баланың психикалық денсаулығы және оның эмоционалды тепе – теңдігі тұлғаның үйлесімді дамуының маңызды компоненттерінің бірі болып табылады. Арт-терапия - бұл жаңа сөз ғана емес, сонымен қатар психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіруге және сақтауға, сондай-ақ адамның жеке басының үйлесімді дамуына бағытталған пайдалы психологиялық әсер ету әдісі.

Арт-терапия-бұл терапияны қолдану үшін өнерді қолданатын емдеу түрі. Бұл кез-келген көркем шығармашылық арқылы емделу.

Әр түрлі өнер сабақтары баланың шығармашылық қабілеттерін дамытуға, оның дұрыс дүниетанымы мен позитивті дүниетанымын қалыптастыруға ықпал етеді. Балалар шығармашылығы процесінде баланың ішкі әлемі ашылады.

Дамуында проблемалары бар баланың ішкі әлемі күрделі және алуан түрлі. Мұндай балаларға қоршаған ортаның алуан түрлілігін көруге, естуге, сезінуге, "мен" туралы білуге, оны ашуға және ересектер әлеміне енуге, онда толық өмір сүруге және өзара әрекеттесуге, өзін-өзі дамытуға және сонымен бірге өз денсаулығына қамқорлық жасауға қалай көмектесуге болады? Осы міндеттердің барлығын шеше алатын құрал-өнер. Сондықтан мүгедек балалармен түзету жұмыс жүйесінде арт-терапияны қолданудың негізгі бағыттарын бөліп көрсетуге болады.

Изотерапия емдік әсері, бейнелеу қызметі арқылы түзету. Сурет салу терапиясы өзіңізді түсінуге және сезінуге, еркін сөйлеуге, өз ойларыңыз бен сезімдеріңізді білдіруге мүмкіндік береді. Техника өткеннің ауыртпалығынан арылуға көмектеседі, сенсорлық-моторлық үйлестіруді дамытады.

Музыкалық терапия-бұл арт-терапия түрі, мұнда музыка емдік немесе түзету мақсатында қолданылады. Музыка шығармашылықтың, қиялдың дамуына ықпал етеді. Әуен әсіресе біздің гиперактивті балаларымыз үшін тиімді жұмыс істейді, қоршаған әлемге деген қызығушылықты арттырады және баланың мәдениетін дамытуға ықпал етеді. Музыкалық терапия-музыканың эмоционалды, ерікті интеллектуалды және жеке дамуына әсер ету мүмкіндіктеріне негізделген адамға психокоррекциялық әсер ету әдісі.

Ойын терапиясы ойын арқылы түзету әдісі. Ойын арқылы қатысушылар арасында тығыз қарым-қатынас пайда болады, шиеленіс азаяды және өзін-өзі бағалау

жоғарылайды. Бала әртүрлі қарым-қатынас жағдайларына сенімді бола бастайды. Ойын терапиясын ойыншықтар мен басқа заттарға проекцияланған адамның сезімдері, ойлары мен тілектері ретінде сипаттауға болады. Бұл шындықпен қауіпсіз қашықтықты сақтау мүмкіндігімен өткен тәжірибені зерттеудің бір түрі.

Ертегі терапиясы жағымды эмоцияларды тудыратын оқумен әсер ету (ертегілерді оқу). Ертегілер балаларда ғана емес, ересектерде де эмоционалды резонанс тудыруы мүмкін. Олар әлемді біртұтас құбылыс ретінде қабылдауға көмектеседі, армандауға мүмкіндік береді және осылайша қоршаған шындықпен өзара әрекеттесуді жақсарта отырып, сананы кеңейтеді. Бұл әдіс шығармашылық әлеуетті белсендіреді және әр қатысушыға "қол жеткізуге" мүмкіндік береді.

Құм терапиясы психокоррекцияның вербалды емес формасының тіркесімі, Мұнда негізгі назар баланың шығармашылық көрінісіне (фигуралар композициясы) және ауызша (дайын жұмыс туралы әңгіме) аударылады. Негізгі мақсат-өздігінен шығармашылық көрініс арқылы өзін-өзі емдеу әсеріне қол жеткізуге көмектесу. Бұл әдіс ішкі психикалық хаосты реттеуге, символдық деңгейде травматикалық жағдайларды шешуге, баланың өзіне, оның өткеніне, бүгініне және болашағына деген көзқарасын өзгертуге көмектеседі.

Имаготерапия психотерапиялық процесті театрландыру. Мүмкіндігі шектеулі балалардың театрландырылған іс-әрекетімен айналысу қиялдың сапалы дамуында, оның шығармашылық компонентін қалыптастыруда оң динамика береді. Олар ойлаудың, ерікті зейіннің, психоэмоционалды жағдайды түзетудің символдық-символдық функциясының қалыптасуын қамтамасыз етеді, сонымен қатар тұлғаның көптеген компоненттерінің дамуына ықпал етеді.

Арт-терапиядағы әдістер мен әдістерді таңдау анықталады:

- балалардың жас және жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктері;
- олардың қызығушылықтары мен бейімділіктері;
- олардың дамуындағы ауытқулардың ерекшеліктері мен дәрежесі;
- түзету мақсаттары мен міндеттері;
- өнердің әр түрінің әсер ету ерекшелігі;
- көркемдік қызметті ұйымдастыру нысандары;
- көркем ақпараттың көлемі мен сапасы.

Арт-терапия элементтері бар жаттығулар ықпал етеді:

- өзі туралы идеяларды қалыптастыру,
- өз сезімдері мен эмоцияларын зерттеу және білдіру;
- позитивті өзін-өзі қабылдауды қалыптастыру;
- коммуникативтік дағдыларды дамыту;
- отбасы мүшелерінің эмоционалды жақындасуы;
- психоэмоционалды шиеленісті жеңілдету;
- шығармашылық қызметтің әртүрлі түрлеріне қабілеттерін дамыту.

Бала үшін шығармашылық-бұл оның өмірі, бұл оның шындығы. Бұл және оның өзі туралы, оның сезімдері, қуаныштары мен тәжірибелері туралы айтуға тырысатын "тілі". Ол өз жұмысында мүлдем стихиялы – бала дәл сезімдермен өмір сүреді. Ол үшін пластилиннен жасалған немесе мүсінделген нәрсе сияқты маңызды емес-дәл не. Сондықтан шығармашылық қызметте өзін-өзі көрсету ол үшін табиғи болады.

Сурет салу, ойнау, ертегілер жазу, бала өзінің қалауына, арманына, сезіміне жол ашады, әртүрлі жағдайларда қарым-қатынасын бастан кешіреді. Сондықтан бұл сабақтар мүмкіндігі шектеулі балаларға өте пайдалы. Арт-терапияның көптеген жағымды жақтары бар, олар балаға жұмсақ және нәзік әсер етеді. Сонымен қатар, шығармашылық адамның ішкі әлемін дамытып, емдей алады. Арт-терапия әдістерін өз бетіңізше қолдану оңай. Жазда теңізде балалармен құмнан құлыптар тұрғызыңыз, доп ойнаңыз, жаңбырлы күнде сурет салыңыз, түнде ертегі оқыңыз. Бірақ кез-келген әдісті таңдамас бұрын, оны толығырақ оқып шығыңыз. Оларды қолдану бойынша көптеген ұсыныстар бар. Мысалы, суреттен бастаған дұрыс. Сурет салу әдістері өте алуан түрлі. Бұл дудл түріндегі хаотикалық сурет, кескінді аяқтауды қажет ететін диагностикалық сурет және сюжет-мысалы, достарыңызды немесе отбасыңызды салу және бала білдіре алатын тақырыптық сурет, мысалы, оның біреуге айналуға деген ұмтылысы немесе ит алуға деген ұмтылысы, Сондай-ақ суретшінің көңіл-күйі туралы ерікті сурет. Бұл техниканың барлық тізімі емес, бірақ ең негізгісі. Бояуларға жұмыста артықшылық беру керек, өйткені щетка икемді және бос. Арт-терапияда қарындаштар, қарындаштар, маркерлер бірдей маңызды рөл атқарады. Егер сіз ұзақ уақыт бойы мұндай материалдарды пайдаланбаған болсаңыз, тәжірибе жасап, өзіңізге ұнайтын нәрсені таңдаңыз. Қарапайым арт-терапия қарындаштары жұмыс істемейді,

олар эмоцияларды блоктайды. Бірақ түрлі – түсті материалдар-бұл қажет нәрсе. Ал күшті жағымсыз эмоциялармен нәрестені модельдеу тыныштандырады. Дайын кесінділерден коллаждарды желімдеу ең аз шығармашылық күш - жігерді қажет етеді, сондықтан арт-терапевтік жұмыстың соңғы кезеңі ретінде қолайлы.

Балаңызға шығармашылық арқылы дамуға және ашуға мүмкіндік беру үшін жұмыс орнын дұрыс ұйымдастырыңыз. Онда бала жайлы және жайлы болуы керек, ол өзін тыныш сезінуі керек.

Сабақ кезінде ешқандай тыйымдар мен ережелер болмауы керек екенін ұмытпаңыз. Сіз балаңызға "әдемі" немесе "дұрыс" жасау міндетін қоя алмайсыз. Ол өзіне берілсін-мұнда ол өз әлемінің қожайыны. Мұндай минуттарда оның ата-анасының бақылауынан тыс шығармашылық мәні ашылады. Сондықтан ереже тек бір нәрсе болуы керек: қиял мен өзін-өзі көрсету үшін толық кеңістік!

Жасыратыны жоқ, мүмкіндігі шектеулі балаға өзінің сезімін білдіру, өзінің құпия тілектері немесе қорқыныштары туралы айту үшін сөздерді табу қиынға соғады. Кейде ол сөйлесуді мүлдем тоқтатады, өзіне жабылады. Шығу сіз ойлағаннан оңайырақ болуы мүмкін – оны бірге ойнауға шақырыңыз!

Ойнаған кезде бала Рахат сезінеді және өзін еркін сезінеді. Ол қателесуден немесе дұрыс емес нәрсе жасаудан Қорықпайды. Ойында оның санасы босатылады және ол өзін және сезімін батыл білдіре алады. Шығармашылық іс-әрекеттің ерекше қасиеті бар екендігі бұрыннан белгілі: ол біздің ішімізде жасырылған, жасырын, біз түсінбейтін және кейде өмірден ләззат алуға кедергі болатын барлық нәрсені бетіне шығарады... Арт-терапия (өнер терапиясы) осыған бағытталған, оның негізгі мақсаты – жеке тұлғаның шығармашылық көрінісі. Ойын және шығармашылық әрекеттер сіздің кішкентайыңыз туралы көп нәрсені айтады, содан кейін ол үнсіз немесе тіпті түсінбейтін нәрсені сіз бос және бос балалар ойынында көресіз.

Арт-терапия ұсынылады:

- балалар агрессиясы кезінде,
- гиперреактивтілік немесе керісінше-пассивтілік,
- балалар энурезі,
- оқшаулау,
- депрессия,
- мазасыздықтың жоғарылауы.

Ал қатты күйзеліс жағдайында бұл тек балаларға ғана емес, сонымен қатар жалғыз тиімді құрал ал ересектер үшін! Сонымен қатар, бұл балалармен толық қарым-қатынас жасаудың керемет мүмкіндігі.

Егер бала осы алуан түрлі әлемді сүйіспеншілікке толы ата-ананың қасында сезінсе, ол мейірімді, сабырлы және ізденімпаз болып өседі.