

Арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Использование арт-терапевтических технологий особенно показано в работе с детьми, имеющими различные виды нервно-психических нарушений, таких как, гиперактивность, быстрая утомляемость, импульсивность, раздражительность, агрессивность, страхи, плохая концентрация внимания, и др. Арт-терапия является одним из самых действенных способов для коррекции подобных состояний и улучшений самочувствия ребенка, а также средством развития его творческих и когнитивных способностей.

Техники арт-терапии для детей – это:

- ✚ знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;
- ✚ создание позитивного самовосприятия;
- ✚ обучение выражению своих чувств и эмоций;
- ✚ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✚ развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Техники изотерапии для коррекции психоэмоционального состояния детей

Техника «Марания»



В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». Способы создания рисунков могут быть разными: это и ритмичность движения руки, и композиционная случайность нанесения мазков и штрихов, и размазывание и разбрызгивание красок, и нанесение множества слоев и смешивание 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.

Техника «Рисование на воде»

Акварисование – это технология рисования по поверхности воды. Рисунок наносится красками, которые не растворяются в воде, а остаются на поверхности. Затем краски смешиваются между собой при помощи кисти (или палочки) и образуют причудливые и неповторимые узоры. Далее на рисунок накладывают бумагу, осторожно снимают и высушивают.

Дети воспринимают сам процесс рисования по воде как настоящее волшебство. Когда же их творение отпечатывается на бумаге, оставляя при этом воду кристально чистой, детский восторг не поддается описанию!

Техника «Акватушь»

Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. 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.



Первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его подсыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью. 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.

Техника «Монотипия»

«Монотипия» - это рисование на гладкой поверхности с последующим отпечатыванием на обычной бумаге.

Замысловатые узоры, проявляющиеся на запечатанном материале, носят случайный характер и не могут быть в точности воспроизведены автором. В процессе выполнения работы происходит спонтанное самовыражение, актуализация чувств и эмоций, снятие напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Техника «Рисунок по кругу»

Данная техника используется при групповой работе, способствует сплочению группы, вовлечению в процесс даже самых неактивных участников, развитию креативности, повышению самооценки.

Дети рассаживаются по кругу, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 части заворачиваются вовнутрь, подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. Первый человек рисует голову, передает лист другому участнику, а тот рисует тело, не глядя на голову. Затем лист отдается третьему человеку, который рисует ноги. Следующий разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

Техника «Парное рисование»

Совместное рисование учит детей сотрудничеству, формирует умение действовать в конфликте, развивает способность к конструктивному взаимодействию.

Группе предлагается разделить на пары. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы.

Техника «Рисуем эмоции»

Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и т.п.).

В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

Техника «Рисование пальцами»

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.

Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.



Арт-терапевтические техники в коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ



