

АРТ-терапия для дошкольников

Показания для проведения детской арт-терапии:

- + упрямство;
- + агрессия;
- + страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;
- + частая смена настроения;
- + задержки речевого и психического развития;
- + кризисные ситуации;
- + общении со сверстниками и/или взрослыми;
- + возбудимости или апатичности;
- + изменение места жительства;
- + подготовки к детскому саду / школе и периоде адаптации;
- + потери родительского контроля над ребенком, непослушания.
- + застенчивости и неуверенности в себе;

Задачи:

- + Создание атмосферы психологической безопасности.
- + Гармонизация эмоционального состояния.
- + Развитие чувственно-двигательной координации.
- + Развитие психических функций.
- + Активизация конкретно-образного мышления.
- + Развитие коммуникативных способностей ребенка.
- + Развитие самооценки.
- + Формирование уверенности в себе.
- + Развитие эмпатических способностей.
- + Развитие умения выражать свои чувства, переживания.
- + Развитие творческой активности
- + Коррекция и профилактика поведенческих отклонений.
- + Развитие речевой функции.

Основные принципы занятий арт-терапией:

Желание ребенка – основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.

Поощрение и благодарность ребенку.

Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на общие вопросы о себе или рисунке ребенок иногда отвечает «Не знаю», и предлагает ему варианты ответов.

Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагога в той работе, которую он предлагает. Педагог вместе с ребенком говорит о своем настроении (в начале и в конце занятия), рисует, лепит, рассуждает о тех или иных произведениях, словом, выполняет все задания, которые дает и ребенку. Только тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается.

Нужно использовать яркий, красивый, добротный материал, с которым идет работа на занятии. Краски, карандаши, пластилин, бумага имеют аккуратный вид, ведь ребенок чувствует к себе отношение и через материал, с которым ему предлагают работать. Для тех ребят, которые включаются в работу с неохотой, яркие красивые канцелярские принадлежности и другое оборудование могут стать привлекающим моментом.

На многих занятиях педагог рассказывает о том или ином явлении. Его монолог более всего полезен, если он содержит элементы гипнотического повествования, т.е. в какой-то степени речь педагога должна вводить в легкий транс с помощью повторения слов, предложений, использования эпитетов, метафор, изменения голоса. Это помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.

Главное – получать удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления

Арт-терапевтические техники:

Марания

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». 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. Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо или 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.

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 10 неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание

предстанет в абстрактной манере. 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 артзанятия. 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

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 отпечаток 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. На одном и том же листе можно делать несколько отпечатков. Если после получения отпечатка ребенок продолжит рисовать на той же основе и повторно приложит лист с отпечатком, 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.

Кляксография

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! 12 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. 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. 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. 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. 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! 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. 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 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! 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. Поэтому такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка.

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 клеим, 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 определённое, 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. 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. 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

На моих занятиях дети рисовали мятой бумагой, резиновыми игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права 17 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!

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.

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 на мокрой бумаге.

Необычная работа может получиться, если ее выполнить на заранее смоченной пульверизатором бумаге. Интересно наблюдать, как растекаются и смешиваются на мокрой бумаге краски, это доставит ребенку особое наслаждение подарит много положительных эмоций. Цель занятий: не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, и дать выход творческой энергии. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства, а продукты творчества, 20 возникающие в ходе этого процесса, имеют лишь прикладное значение: служат материалом для анализа породивших их переживаний.