

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ**

# **"Арттерапия: изотерапия"**

**Воспитатель  
подготовительной группы  
Овнян Н.О.**

## **Что такое арт-терапия?**

**Арт-терапия** (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и даже педагогами. Так как, существует и педагогическое направление арт-терапии задачи, которой развитие, коррекция, воспитание и социализация. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

## **Возможности арт-терапии**

Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических и педагогических проблем.

В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству.

Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия развивает творческие возможности. Во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.

Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе и в детском саду она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая.

## **Виды арт-терапии**

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик.

К ней относят также игротерапию, изотерапию, сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцеваль-двигательную терапию и т. д.

**Изотерапия** – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Используется для психологической коррекции психосоматических нарушений у детей и подростков с проблемами в обучении.

Изобразительное искусство позволяет выразить свои чувства линией, цветом, формой, рисунком, почувствовать себя художником, осознать свой творческий потенциал, изменить самооценку и взаимоотношение с окружающим миром.

Изотерапия - это не создание произведения искусства и не занятия, направленные на создание эстетического продукта. Эффективность применения изотерапии основывается на том, что метод позволяет выражать чувства на символическом уровне. При этом:

- скрытые переживания выражаются свободнее и легче;
- неприятные или тяжелые переживания не воспринимаются, а преобразовываются в творчество;
- появляется возможность отстраниться от внутренних тревог и страхов, что является первым шагом на пути к освобождению от них;

Общеизвестно, что изобразительное искусство положительно влияет на развитие функций нервной системы, эмоциональной среды и эстетических чувств.

Таким образом, изотерапия искусством, помимо решения диагностических задач, оказывают лечебное воздействие: вырабатывают цельность мировосприятия, активизируют эмоциональную сферу, делая ее более глубокой, насыщенной.

## **Применение средств изотерапии в работе педагогов с дошкольниками.**

### **Условия подбора техник и приемов создания изображений.**

Занятия с дошкольниками 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. Перечислю условия подбора техник и приемов создания изображений, от которых зависит успешность арт-терапевтического процесса с детьми.

**Условие 1.** Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффективности. Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

**Условие 2.** Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат. Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью.

**Условие 3.** Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными. Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

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. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.

## **Приемы работы: изобразительные техники**

### **Марания**

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». Определение «марание» выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании 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. 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-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.

### **Рисование пальцами**

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями 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.

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.

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 техника «рисование пальцами» служит профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

### **Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)**

Сухие листья приносят много радости детям. С помощью листьев и клея можно создавать изображения. На лист бумаги клеем наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются.

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. )

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**

Можно рисовать мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, листьями, 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 других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для педагога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!

### **Литература:**

Л. Д. Мардер «Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».