Педагог-психолог

МБДОУ № 42

Ерошок Валентина Викторовна

**Рекомендации для родителей.**

**Арт-терапевтические техники**

Уважаемые родители, предлагаю Вам Арт-терапевтические техники в коррекции эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста. С помощью данных упражнений можно снять напряжение, тревогу и агрессию не только у детей, но и у себя любимых.

**Арт  терапия** (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику **лечения и развития при помощи художественного творчества**.

**Цель арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Используя арт-терапию в работе с детьми, можно достичь следующих целей: формирование высокого жизненного тонуса и гармоничных отношений с окружающим миром, развития взаимопонимания между детьми, а также между ребенком и взрослыми. Мы учим ребенка самовыражению, умению управлять своими чувствами, переживаниями, эмоциями. В конечном итоге использование метода арт-терапии способствует развитию мышления, логики, воображения, памяти, внимания, речи, мелкой моторики, творческих способностей, навыков успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также отличному самочувствию ребенка.

1. **Техника рисования на влажных салфетках**

**Цель**: работа с напряжением, страхом, тревогой.

**Инструментарий**: гуашь, вода, кисточки, влажные салфетки, на столах клеенка.

**Возраст применения**: с 4-х лет. Ограничения: в этой технике сложно работать с генеративным ребенком.

**Инструкция:** 1. Подумайте о какой-то своей тревоге или страхе.

2. Возьмите влажную салфетку, положите перед собой. Нарисуйте свой страх или тревогу.

3. Когда вы почувствуете, что вы закончили и этого достаточно, просто держа его в руке, отслеживайте свои чувства и ощущения в теле. Когда вы почувствуете, что этого достаточно, когда почувствуете, что готовы освободиться от своего страха, выбросьте салфетку в мусорный пакет (обязательно мусорный – чтобы была четкая ассоциация с мусорным, а не простым пакетом).

4. А теперь нарисуйте новый рисунок на чистой влажной салфетке «Ваши ощущения сейчас». Почувствуйте, что вам комфортно.

5. Расскажите о своих чувствах и ощущениях во время рисования, и от конечного рисунка и результата работы.

С детьми мы не устраиваем подробного анализа. Просто просим рассказать про рисунки, как ему было в разных процессах. Ребенок рисует до удовлетворяющего его эмоционального состояния. Уточняем: «Тебе нравится рисунок?», «Достаточно?»

2. Вопросы после рисования:

* Как рисовалось?
* Что чувствуете сейчас?
* Какие ощущения в теле были во время рисования и сейчас?

1. **Упражнение «Дерево достоинств»**

Работа с пластилином. Пластилин дает чувство безопасности, чувство расслабления, дает метафору «Я всё могу слепить» - «Если я это слеплю, значит это будет в моей жизни».

**Цель:** дать ресурс каждому ребенку; повышение самооценки.

**Инструментарий**: пластилин, карандаши, ручки, лист А4.

**Инструкция:** 1. «Нарисуйте дерево, желательно на весь лист бумаги».

2. «Теперь возьмите пластилин и повесьте на свое дерево свои достоинства. Что в вас е есть хорошее?»  
Обязательно нужно проговаривать вслух свои достоинства, как бы предъявляя их миру.

**3. Техника «Работаем с агрессией, тревогой, страхом».   
Цель:** снизить уровень агрессии, снять мышечное напряжение, вернуть  
ребенку ощущение контроля над эмоциями.  
**Возраст:** от 4 лет.  
**Материалы:** Дощечка для пластилина, влажные салфетки, пластилин.  
**Инструкция:**  
1. Подумайте о той ситуации, человеке которая  
вызывает максимальное чувство гнева.  
2. Отметьте, в каких частях тела   
максимально ощущает свой гнев.   
3. Какой ваш гнев, если бы он был предметом? На что похож ваш гнев?  
Можете слепить свой гнев из пластилина?

**Вопросы:**1. Что вы слепили?  
2. Что ты чувствовали когда лепили?  
3. Может ваш гнев говорить?  
4. Что бы он тебе сказал?  
5. Что бы ты хотел сделать с гневом?

Трансформация: Предложить ребенку сделать что-то с арт-объектом, можно предложить скатать его в шарик или разорвать на кусочки, сделать блин и постучать по нему, подавить, комкать.

Важно проговорить о том что гнев- это естественная эмоция, реакция на  
определенную ситуацию, просто таким способом ребенок учится безопасно  
для себя и окружения выражать свой гнев, справляться с ним, освобождаться от него.

**Вопросы:**Как вы чувствуете себя теперь?

**4. Упражнение «Рисование под музыку»**

**Цель**: Снятие эмоционального напряжения.

**Материал**: Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, музыка Вивальди «Времена года».

**Проведение: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.**

1. Лето – красные мазки (ягоды)
2. Осень – желтые и оранжевые (листья)
3. Зима – голубые (снег)
4. Весна – зеленые (листья)

**Новогодняя ёлочка». Арт-терапевтическое упражнение.**

**Цели:**

1. - обозначить свои большие и маленькие цели;
2. - визуализировать свои эмоции и чувства, которыми вы хотите наполнить себя и свою жизнь;
3. - подвести итоги прошлого года или любого жизненного периода, отметить свои заслуги и достижения.
4. Проводится со взрослыми (педагоги, родители)
5. **Материалы:**
6. Карандаши, краски (лучше всего), кисточка, бумага А4.

Алгоритм проведения:

Инструкция.

1. Возьмите бумагу и то, чем вы будете рисовать свою елочку. Представьте, что елочка – это ваша жизнь в следующий год. Нарисуйте ее так, как хочется.

Рассмотрите свою елочку: какая она – высокая, низкая, пушистая.

1. Теперь нарисуйте свою главную цель на следующий год – украшение верхушки (это может быть и звезда, и конус, и что-то необычное).
2. . Теперь нарисуйте другие большие значимые цели – украсьте елочку крупными игрушками.
3. 4. Теперь можете нарисовать гирлянды-бусы проговаривая свои желания и небольшие цели, которые вам так же хотелось бы воплотить в этом году.
4. Посмотрите на вашу елочку. Какая она красивая, яркая, необычная.
5. Это ваш будущий год.
6. 6. Полюбуйтесь на свою елочку, наполнитесь этой атмосферой праздника, чуда, детской радости и уверенности в своих силах.

***Будьте здоровы!***

