



ВЫПУСК № 1

# ЭФФЕКТИВНЫЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

2024 Г.





# СОДЕРЖАНИЕ



## **СТРАНИЦА 1**

*ЧТО ТАКОЕ "АРТ-ТЕРАПИЯ"*

## **СТРАНИЦА 2**

*ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ*

## **СТРАНИЦА 4-11**

*АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ*



# АРТ-ТЕРАПИЯ



## Арт-терапия

(терапия искусством) – метод психокоррекции, который впервые был использован в психотерапии А. Хиллом в 1938 году.

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

Помимо всего прочего, **арт - терапия** – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

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

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

Посредством несложных, скорее напоминающих детские шалости, упражнений, можно не только диагностировать душевное состояние любого человека (и взрослого, и ребёнка), но и успешно бороться со многими нервными расстройствами.

# ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

- **Изотерапия** - рисование цветным песком, пальчиками на зеркале и на бумаге, пластилиновое рисование;
- **Цветотерапия** - (хромотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние школьника, на его самочувствие.;
- **Сказкотерапия** – это способ корректирования детских проблем психологического характера. Смысл заключается в том, что для ребенка рассказывается сказка, героем которой является он сам. При этом в самом повествовании сказки для главного героя продуманы определенные трудности, с которыми он должен непременно справиться;
- **Песочная терапия.** Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения.
- **Игротерапия** – воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация;
- **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка.

**Важно, что для занятий арт - терапией не требуется специальной подготовки.**

Взаимодействие с детьми при помощи арт - терапии проходит очень плодотворно и интересно. Занятия строятся на игровом сюжете, где дети выполняют определенные задания педагога. Эта замечательная форма позволяет включить в него ряд речевых игр, упражнений, заданий на коррекцию речи, на развитие познавательных и психических процессов, сенсорных навыков.



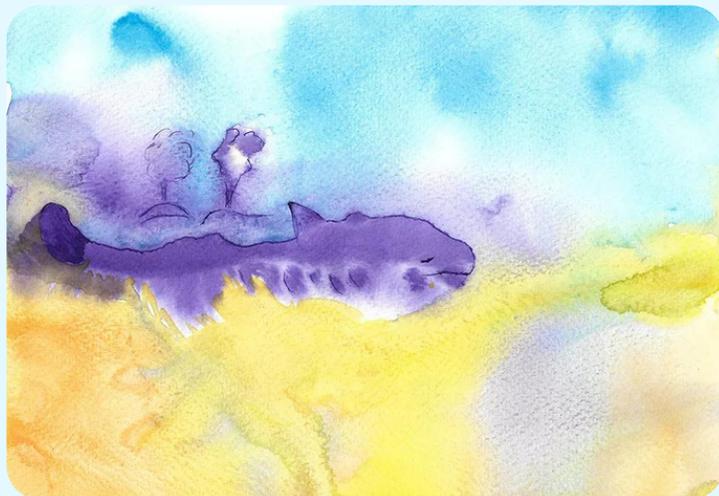
# АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Упражнение «По сырому»

**Вид:** изотерапия

**Цель:** снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью. Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый.



# Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

Вид: изотерапия

**Цель:** снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. До края листа должно оставаться не меньше 3 см.

Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния.

Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия.



## Упражнение «Цветик-семицветик»

Вид: цветотерапия

**Цель:** регулирование эмоциональных состояний.

«Цветик - семицветик» ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения.

Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т. д. Игра хорошо развивает фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или событиям в жизни, о которых напомнили цветовые ассоциации.



## Упражнение «СУХОЙ ДОЖДЬ»

«СУХОЙ ДОЖДЬ» - рассматривается как вид коррекционных технологий.

**Вид:** цветотерапия

**Цель:** регулирование эмоциональных состояний.

- Посмотрите, какие красивые разноцветные ленточки, они очень гладкие и приятные на ощупь. А скажите мне, пожалуйста, на что похожи эти красивые ленточки. Они похожи на дождик. Скоро будет лето и мы будем бегать под теплым летним дождиком. Он ласковый, приятный, теплый. (Педагог показывает кольцо с лентами «теплых» тонов).

- Вот у нас есть летний теплый дождик! Давайте попробуем под ним пройтись и искупаться под теплыми струями воды. Расскажите, что вы почувствовали? (Педагог показывает кольцо с лентами «холодных» тонов).

- А вот у меня есть еще один «сухой дождик» только с ленточками других, «холодных» тонов. Это у нас прохладный, освежающий дождик. Теперь попробуйте искупаться под прохладными струями .



## Упражнение сказка “Воробей”

Вид: сказкотерапия

**Цель:** снятие стресса, напряженности.

Сказка для диагностики стилей совладающего поведения.

«Жил в одной стране воробей, и поскольку на роду ему было написано быть птицей, он только и делал, что летал в поисках пищи. В отличие от всех прочих птиц, был воробей очень чистоплотным: никогда ничего в клюв не возьмет. Пока не искупается и не почистит лапки. И в гнезде у него, куда ни глянь, всюду чистота и порядок.

Однажды утром посчастливилось воробью найти горошину. Обрадовался воробей, что не надо ему летать за завтраком, но на беду не успел он еще выкупаться и почистить лапки. Вот почему он с горошиной в клюве полетел вначале к речке. Положил горошину на камень мостовой и поскакал к воде. Искупался, вернулся туда, где оставил горошину, а на камне нет ничего

**Как поступит воробей?»**



# Упражнение сказка “Волшебный мир”

Вид: сказкотерапия

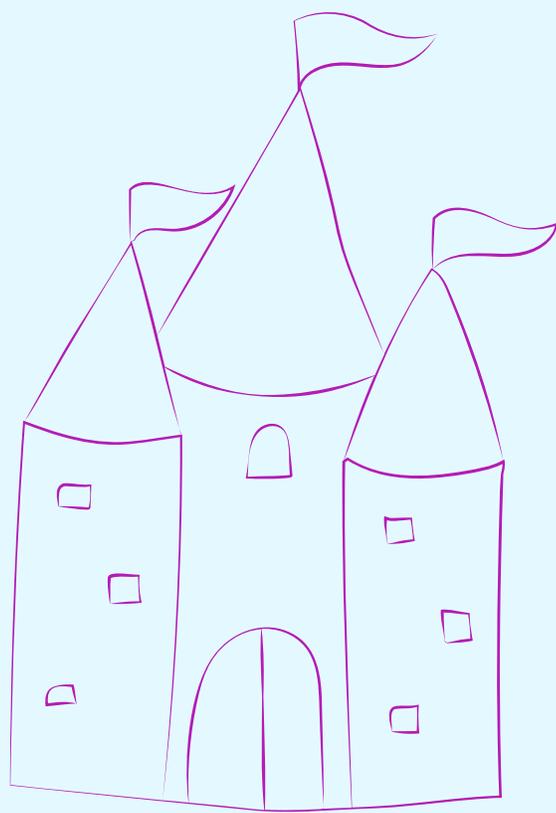
**Цель:** выявить ценности и умение создавать ресурсное будущее. Снятие напряжения.

«Жил-был волшебник, который решил придумать свой мир, где всё будет, так как он хочет.

Что будет в этом мире?

Чем будет заниматься волшебник?

С кем будет дружить? и пр.»



# Упражнения «Песочная терапия»

**Вид:** песочная терапия

**Цель:** раскрытие творческого потенциала и гармонизации психоэмоционального состояния у детей младшего возраста путём использования игр с песком.

## Упражнение «Песочный круг»

Ребенок и взрослый рисуют на песке произвольный круг и украшают его разнообразными предметами: ракушками, камешками, пуговицами, семенами, монетами, бусинами и прочее. Они придумывают название своему «песочному кругу».

## Упражнение «Отпечатки наших рук»

Это упражнение учит оценивать ощущения. Ребенок и взрослый поочередно делают отпечатки ладоней на песке. Ладонь вдавлена и слегка погружена в песок. Первым о своих ощущениях рассказывает взрослый. Он говорит о том, какой песок мягкий или шершавый, какие мелкие песчинки он ощущает кожей. Затем о своих ощущениях рассказывает ребенок (дети).



## Упражнение “Коллаж”

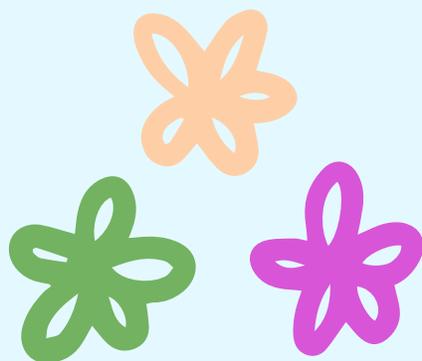
**Цель данной техники** – раскрытие потенциальных возможностей человека. Она предполагает большую степень свободы, является эффективным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.

Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания. Эффективным является включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены.

**Работа над коллажем является безопасным способом «выпустить пар» подросткам и разрядить напряжение.**

**Для работы с 4-ым классом тема создания коллажа может быть: «Моя будущая профессия», что позволит детям, во-первых, подключить свое воображение, во-вторых – научиться делать работу вместе, сообща.**





ЕСЛИ ВЫ ТВОРИТЕ,  
ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ.

АРТ-ТЕРАПИЯ -  
КЛЮЧ К УСПЕХУ.

А ВЫ ГОТОВЫ К СЧАСТЬЮ?

