

ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

ИЗОТЕРАПИЯ



Наиболее востребованный, распространенный и простой в выполнении вид арт-терапии на сегодняшний день. Основан на использовании изобразительного искусства, чаще всего рисования, но также включает в себя лепку из пластилина и аппликации.

Главной целью изотерапии является **отреагирование внутренних процессов** в виде изображений на бумаге (картоне, в виде поделки). Очень часто ребёнок не может вербально выразить то, что его угнетает. В изотерапии можно предложить ему нарисовать свое состояние, свои чувства, ощущения, боль, обстоятельства, переживания. Тогда психолог и маленький клиент могут взаимодействовать через рисунок. В этом случае терапия становится более бережной, безопасной и вместе с этим эффективной. Могут быть изображены ресурсные картинки, каракули или предложены для выполнения проективные техники.

Изотерапия популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений, сложностей в обучении и социальной адаптации, а также для развития эмоционального интеллекта рисующего. Изотерапия способствует повышению самооценки, развитию воображения, улучшению навыков коммуникации.

Что можно использовать в изотерапии:

1. краски;
2. карандаши;
3. восковые мелки;
4. фломастеры;
5. мел;
6. пластилин;
7. ленты;
8. цветная бумага;
9. нитки;
10. бусины;
11. макароны;
12. природные материалы.

Техника «Марания»

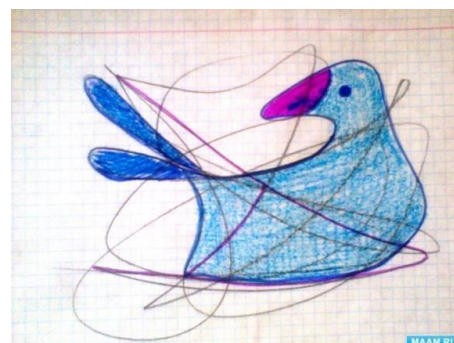


Эта техника очень эффективна для дошкольников и младших школьников. Она представляет собой

спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами - это марианье бумаги всеми подручными средствами и способами. В итоге получаются яркие, эмоциональные рисунки гуашью или акварелью, которые могут быть выполнены кистью или руками. Техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их. Здесь нет понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрашивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

Упражнение «Игра в каракули»

Эта техника придумана английским детским психиатром Д.Винникоттом. Она позволяет не только выявить внутренние проблемы и конфликты человека любого возраста, но и помочь ему их преодолеть. К тому же «Игра в каракули» способна увлечь даже самых скептически настроенных и упрямых подростков.



Для выполнения этого упражнения понадобится только чистый лист бумаги и ручка. Нужно предложить подростку нарисовать любые каракули, зигзаги, короче, как угодно перепутанный клубок линий. Лучше это делать с закрытыми глазами.

Затем, попросите ребят открыть глаза и внимательно рассмотреть каракули.

Спросите: какие образы они смогли увидеть? Попросите их обвести контуры фигур, возможно что-то добавить или заштриховать. В случае необходимости помогите детям рассмотреть нечеткие образы и сделать их более завершенными.

БИБЛИОТЕРАПИЯ (СКАЗКОТЕРАПИЯ)

Практически у каждого человека знакомство с литературой начинается со сказки. Именно поэтому специалисты в работе с детьми рекомендуют отбирать и рекомендовать не отдельную книгу, а литературный жанр. В последнее время в педагогической и библиотечной практике стало развиваться такое направление библиотерапии как сказкотерапия.

Сказкотерапия - это инсценирование сказок, чтение, их обсуждение, знакомство с образными выражениями, подведение к умению выразительно интонировать реплики героев, передавать ритмизацией движения героев сказок, угадывать по выразительному исполнению эмоциональные ситуации;

Незаменимый метод помощи как при работе с маленькими детьми, так и с подростками. Позволяет понимать психическое состояние человека и решать различные конфликтные ситуации. В процессе сказкотерапии человек может либо послушать сказку, либо сам сочинить, раскрывая внутренний мир, таким образом сообщив о своих чувствах и обучаясь нахождению выходов из

любых ситуаций.

Основные методы сказкотерапии:

- рассказывание сказки;
- рисование сказки;
- сказкотерапевтическая диагностика - психодиагностику состояния ребенка можно провести с помощью использования определенных кукол и сказок, которые позволяют выявить те или иные проблемы:

- сочинение сказки;
- изготовление кукол.

Виды сказок:

1. Народные сказки: мудрость народа, простота и доступность сюжета, отсутствие лишних деталей способствуют воспитанию нравственных чувств. Примеры: “Курочка Ряба”, “Репка”, “Волк и семеро козлят”, “Гуси-Лебеди”, “Колобок”, “Маша и медведь” и другие;

2. Авторские сказки Ханса Кристиана Андерсона, Шарля Перо, Александра Пушкина, Эрнста Теодора Амадея Гофмана, Павла Бажова и других писателей-сказочников;

3. Психотерапевтические: их характерной особенностью является счастливый конец, который оставляет в сознании ребёнка определённый вопрос, ведущий к стимуляции процесса личностного роста;

4. Дидактические сказки всегда используются для преподнесения детям новых для них знаний учебного характера. В этих сказках абстрактные для ребёнка символы, буквы, цифры становятся одушевлёнными;

5. Психокоррекционные сказки создаются и рассказываются ребёнку для ненавязчивого и мягкого влияния на его поведение;

6. Медитативные сказки используются для того, чтобы сформировать у ребёнка представление о том, что существуют позитивные модели взаимоотношений с окружающим его миром и другими людьми. Отличительной особенностью медитативных сказок является отсутствие в их сюжете отрицательных героев и конфликтов;

7. Диагностические сказки позволяют определить наличие проблемы у ребёнка, а также особенности его характера.

Упражнение «Маленький сказочник»

Сказка – это та область, в которой малыш может представить свой страх и избавиться от него, найдя выход из сложной ситуации. Конечно, на первых порах ребенку потребуется помощь взрослых.

Одним из распространенных детских страхов является боязнь потеряться, заблудиться, остаться одному. Поэтому в придуманных ими сказках часто герой (мальчик, котенок, щенок и т. д.) оказывается в этой выдуманной ситуации. Помогая малышу придумывать сюжет и приключения героя, направляйте мысль ребенка к решению проблемы. Ведь сказка должна иметь хороший конец, герой должен найти свой дом, родителей, друзей, и в

итоге все должны быть счастливы.

На первых порах сочинение сказок с детьми имеет форму направляющих вопросов педагога и ответов ребенка. Например:

- О ком у нас будет сказка? Может, о котенке? Или о щенке? Или о мальчике?
- Как его зовут?
- Где он живет?
- Что с ним случилось?
- А дальше что произошло?
- Кто ему помог?

Обратите внимание, что в сказке должен быть конфликт или приключение, когда герой попадает в сложную ситуацию, а ребенку необходимо придумать выход из этой ситуации.

Сначала могут возникнуть сложности, ведь придумывать сказки – непростое дело. Но потом дети увлекаются и обязательно порадуют вас чудесами своей фантазии. Главное – проявить терпение и готовность помочь.

Нарисованная иллюстрация к придуманной самостоятельно сказке – очень позитивный момент. Визуализация персонажей помогает проявлению детского воображения. Поэтому будет лучше, если ребята станут не только придумывать героев и приключения, но и рисовать их. А с каким восторгом они встречают «настоящие» книжки со своими рассказами и иллюстрациями!

Терапевтическая сказка «Белочка-Припевочка».

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: несамостоятельность ребёнка.

В одном самом обыкновенном лесу, на одной из зеленых елей жила-была самая обычная белчья семья: мама, папа и дочка — Белочка-Припевочка. На соседних елях тоже жили белки. Ночью все спали, а днем собирали орехи, потому что очень их любили.

Мама и папа учили Белочку-Припевочку, как доставать орешки из еловых шишек. Но каждый раз Белочка просила помочь ей: «Мамочка, я никак не могу справиться с этой шишкой. Помоги мне, пожалуйста!». Мама доставала орешки, Белочка ела их, благодарила маму и прыгала дальше. «Папочка, у меня никак не получается достать орешки из этой шишки!». «Белочка!— говорил ей папа,— ты уже не маленькая и должна делать все сама». «Но у меня не получается!»— плакала Белочка. И папа помогал ей. Так Припевочка прыгала, веселилась, а когда ей хотелось съесть орешек, она звала на помощь маму, папу, тетю, дядю, бабушку или еще кого-нибудь.

Проходило время. Белочка росла. Все ее друзья уже хорошо собирали орехи и даже умели делать запасы на зиму. А Белочка всегда нуждалась в помощи. Она боялась сделать что-то сама, ей казалось, что она ничего не умеет. У взрослых уже не было достаточно времени, чтобы помогать Белочке. Друзья стали звать ее неумехой. Все бельчата веселились и играли, а Припевочка стала печальной и задумчивой. «Я ничего не умею и ничегошеньки не могу сделать сама»,— грустила она.

Однажды пришли дровосеки и срубили зеленый ельник. Пришлось всем белкам и бельчатам отправиться на поиски нового Дома. Они разошлись в

разные стороны и договорились встретиться вечером и рассказать друг другу о своих находках. И Белочка-Припевочка тоже отправилась в дальний путь. Страшно и непривычно было ей прыгать по веткам в одиночестве. Потом стало весело, и Белочка была очень довольна, пока совсем не устала и не захотела есть. Но как же ей достать орехи? Никого нет рядом, не от кого ждать помощи.

Прыгает Белочка, ищет орехи — нет их и нет. День уже близится к концу, наступает вечер. Села Белочка на ветку и горько плачет. Вдруг смотрит, а на веточке шишка. Сорвала ее Припевочка. Вспомнила, как ее учили орешки доставать. Попробовала — не получается. Еще раз — опять неудача. Но Белочка не отступала. Она перестала плакать. Подумала немножко: «Попробую-ка я свой способ орешки доставать!».

Сказано — сделано. Поддалась шишка. Достала Белочка орешки. Поела, развеселилась. Огляделась, а вокруг большой ельник. На еловых лапах шишек видимо-невидимо. Перепрыгнула Белочка на другую елку, сорвала шишку — там орешки, другую сорвала — и та полная. Обрадовалась Белочка, собрала немного орешков в узелок, запомнила место и поспешила на назначенную встречу с ветки на ветку, с ветки на ветку. Прибежала, видит ее родные и

друзья сидят грустные. Не нашли они орешки, устали, проголодались. Рассказала им Припевочка про ельник. Достала орешки из узелка, накормила. Обрадовались мама и папа, улыбнулись друзья и родные, стали Белочку хвалить: «Как же мы тебя неумехой звали — всех обогнала, всем силы придала и новый дом нашла! Ай, да Белочка! Ай, да Припевочка!».

На следующее утро белки пришли на то место, о котором рассказала Припевочка. И действительно, орехов там оказалось очень много. Устроили праздник-новоселье. Орешки ели, да Белочку-Припевочку хвалили, песни пели и хоровод водили.

Вопросы для обсуждения:

- Почему так получилось, что Припевочку стали звать неумехой?
- Что помогло Припевочке достать орешки из шишки?

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Психотерапевтический метод коррекции эмоциональных состояний, который позволяет снять психическое напряжение и успокоиться при помощи прослушивания музыки или её воспроизведения.

Выделяют несколько форм музыкотерапии для детей:

- пассивная — ребенок внимательно слушает;
- активная — ребёнок исполняет звуки или композицию.

Танец, мимика, жест, как и музыка, является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Помимо того, что они снимают нервно — психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко установить дружеские связи с другими детьми группы, воспитателем. Это также



дает определённый психотерапевтический эффект. Часто идет совмещение музыкотерапии и кинезиотерапии.

Занятия по музыкотерапии строятся по определенной схеме:

1. разминка - двигательные и ритмические упражнения;
2. основная часть - восприятие музыки;
3. музыкальная релаксация - аутотренинг.

В одно занятие часто включают различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах и элементы театрализации.

Советы по музыкальным произведениям, исполнителям и их воздействию:

Чтобы нейтрализовать у ребенка страх, тревогу, неуверенность, предложите ему послушать произведения А.Рубинштейна, И.Штрауса, Ф.Шопена. Успокоиться поможет музыка Л.Бетховена, И.Брамса, Ф.Шуберта. Чтобы снять напряжение в отношениях, рекомендуется слушать музыку И.Баха. Повысить настроение поможет музыка П.Чайковского, С.Рахманинова, Л.Бетховена. А музыка А.Хачатуряна, Ф.Листа, В.Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса. Для концентрации внимания используют произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского.

Упражнение «В лесу» (элементы музыкального моделирования и кинезитерапии).

Музыка, текст и движения при выполнении упражнения включаются, озвучиваются и показываются психологом.

- Переживание эмоционального состояния (звучит тревожная музыка).

«Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты. Мы идем, перешагивая через кочки, высокую траву, пни» (ребенок шагает, высоко поднимая ноги, оглядывается).

- Этап выхода из сложной ситуации (звучит радостная музыка).

«Вот впереди солнечная полянка. На ней мягкая трава, прекрасные цветы, летают птицы» (ребенок садится на пол и смотрит вокруг).

- Эмоциональное расслабление (звучит спокойная музыка для релаксации).

«В озере тихо плещется вода, поют птички, журчит ручеек, жужжат пчелки, нас обдувает тихий теплый ветерок» (ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами).

Упражнение «Тонирование» (вокалотерапия)

Предложите ребенку пропеть протяжно звук «м-м-м» - способствует снятию стресса и расслаблению. Протянуть звук «а-а-а» - помогает быстро расслабиться. Протянуть звук «и-и-и» - на несколько минут стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма. Эти упражнения также способствуют развитию речевого дыхания и полезны для развития речи детей.

ДРАМАТЕРАПИЯ



Это набирающее темп направление арт-терапии использует широко распространенный технический прием, который называется **драматизация**, т.е. разыгрывание какого-либо сюжета. Техника драматизация используется в психодраме (это основной, базовый прием), в транзактном анализе и ряде других направлений.

Данное направление в арттерапии иногда называют театротерапией. Это название более правильное (так как в данном случае основой является искусство театра, а не драматургия), но менее распространенное. Современная драматерапия – сложное и многогранное явление, представленное разными подходами, школами, концепциями.

Драматерапия используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в оргконсультировании, развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой.

Задачи, которые могут быть решены с помощью драматерапии:

- осознание своих телесных и поведенческих паттернов (*паттерн – это термин, обозначающий некий повторяющийся шаблон, также им можно назвать образец, модель, схему или образ*);
- развитие спонтанности и импровизационности;
- развитие и совершенствование способности к «режиссуре» собственной жизни;
- возможность «переиграть» жизненные сценарии и паттерны;
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной);
- расширение репертуара поведенческих паттернов;
- возможность стать иным (развитие множественности личности);
- возможность «вернуться назад» и «сходить вперед» - работа с прошлым и будущим.

Все действия упражнений проигрываются из своих чувств и эмоций. Главное для ребёнка, чтобы он отреагировал и погрузился в предложенные ситуации.

*Упражнение «Ледяная вода»
(для детей 4-х лет и старше)*

Представьте, что вы с компанией знакомых людей отправляетесь в путешествие к горному озеру. Осмотритесь вокруг, что вас окружает? Живописные горы, необъятное небо и водоём насыщенного синего цвета. Попробуйте опустить ногу в воду и тут же достаньте её, ведь вода невероятно холодная. Необходимо опускать ногу в воду и доставать её несколько раз подряд.

Упражнение «Ожившая скульптура» (для подростков и детей постарше)

Перед подростками поставлена задача – создать из своих тел скульптуру на заданную тему (например, болото) таким образом, чтобы постепенные «добавки» к возникающей форме способствовали разнообразию ситуаций. По команде ведущего вся скульптура «оживает», и импровизируется этюд.

Упражнение «Летний дождь» (для детей пяти лет и старше)

Представляем шум дождя, он медленно утихает. Осадки закончились и малыши выходят гулять на улицу. Сначала они ходят осторожно, стараются не наступать на лужи и аккуратно их обходят. Через некоторое время детвора начинает баловаться и прыгать по лужам. Этому сопутствует звонкий детский смех, брызги, веселье.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



Это психотерапевтическое использование танца как процесса, который способствует интеграции эмоционального и физического состояния личности. Это про выражение собственного настроения, эмоций и чувств. **Основной принцип танцевальной (танцевально-двигательной) терапии** — это применение спонтанных движений, чем в первую очередь и

отличается от занятий танцев с тренером в студии. При помощи танцевальной терапии можно разбить или предотвратить, например, процесс образования мышечного панциря - когда отрицательные эмоции, вследствие долгого сдерживания, накапливаются в человеческом теле.

Целями танцевально-двигательной терапии являются:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- выплёскивание энергии;
- проработка страха и агрессивности;
- осознание собственного «Я» в предлагаемых обстоятельствах;
- проигрывание внешних и внутренних ощущений;
- совместное переживание волнующих ситуаций;
- пробуждение положительных эмоций;
- развитие коммуникабельности и творческих способностей (импровизировать, воображать);
- умение рассуждать логически и проявлять инициативу;
- сплочение в коллективе (если это групповое занятие).

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: невербальное общение, сближает группу. Направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом.

Процедура: Все члены группы располагаются в комнате, стоя на некотором расстоянии друг от друга. Стулья отодвигаются в сторону.

Участникам предлагается закрыть глаза и представить себя атомами. По команде тренера атомы начинают хаотично двигаться по комнате с закрытыми глазами. Через некоторое время тренер дает команду остановиться и объединиться в молекулы по два, или по три, или по четыре атома. Все участники должны объединиться в молекулы, открыв глаза, с теми, кто оказался поблизости. Так делают несколько раз, меняя количество атомов в молекуле.

Обсуждение.

Упражнение «Следуй за главным»

Дети делятся на группы по пять человек, которые выстраиваются в ряд. Затем выбирается главный и становится перед остальными участниками команды. Его задача – делать любые оригинальные движения, которые другие будут за ним воспроизводить остальные участники группы. Каждый ребёнок должен обязательно побывать в роли главного, при этом, не повторяясь движениями со своим предшественником.

Такое упражнение позволяет экспериментировать с движениями, стимулировать танцевальную экспрессию. Кроме того, важную роль играют межличностные позиции ведомого и ведущего.

Упражнение «В космосе»

В рамках данного упражнения необходимо представить себя за пределами земного пространства. Если дети не знают, нужно объяснить им, что значит невесомость в космосе.

А теперь задача участников группы – выполнять различные движения космонавта. Вариантов здесь масса: можно поиграть в футбол, баскетбол, кувырнуться, выполнять какие-то физические потребности (например, кушать), знакомиться с инопланетянином.

Кроме того, интересно будет угадывать, что изображает другой участник группы. В роли ведущего может выступать как взрослый, так и ребёнок.

Упражнение не просто развивает фантазию у детей, оно ещё и помогает почувствовать своё тело, его возможности.