**Знакомство с АРТ технологией «ИЗОТЕРАПИЯ».**

**Арт-терапия. Что это такое?** (слайд 2)

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности, при которой происходит выражение эмоциональных переживаний и чувств ребенка посредством специально подобранных техник (кисточки, краски, пластилин, глина и др.).

В процессе выполнения работы ребенок высвобождает свое подсознание и через самовыражение творческого потенциала происходит улучшение психоэмоционального состояния. Сам процесс изменений происходит незаметно и безболезненно для ребенка, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные.

Методы арт-терапии относятся к самым мягким, но, в тоже время, глубоким методам, связанным с высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций ребенка. Арт-терапия особенно хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность.Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение. Преимущество арт-терапии состоит в том, что всегда можно подобрать ту форму работы, которая наиболее близка и интересна ребенку.

**Цели, задачи и методы арт-терапии**

Основная цель арт -терапии состоит в гармонизации состояния ребенка через развитие способности самовыражения. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной ситуации. Развивают творческое и пространственное мышление, речь, мелкую моторику. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно.

**Можно выделить следующие задачи арт-терапевтических занятий:**

* Создание положительного эмоционального настроя.
* Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.
* Возможность обратиться к невысказанным фантазиям и желаниям ребенка. Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.
* Возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме.
* Развитие чувства внутреннего контроля. Арт- терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
* Развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
* Повышение адаптационных способностей ребенка к повседневной жизни и школе. Снижение утомления, негативных эмоциональных состояний и их проявлений, связанных с обучением.
* Эффективность в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития с опорой на здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.

Методы арт-терапии успешно применяются с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими различные поведенческие и эмоциональные проблемы, нарушения физического развития, соматические заболевания. Эти методы включают индивидуальную и групповую арт - терапию. Хорошие результаты наблюдаются, когда ребенок сначала проходит курс индивидуальной коррекции эмоционально-личностных особенностей, а потом включается в группу.

Арт-терапевтические занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю, длительностью от 15 минут и более, в зависимости от возраста ребенка и сложности запроса. Курс занятий обычно от 3–5 до 12 недель.

По своим методам арт–терапия подразделяется на изотерапию, сказкотерапию, игровую терапию, песочную терапию, музыкальную терапию, фототерапию. Очень часто бывает, что перечисленные методы переплетаются в одном занятии, однако, в данной брошюре подробное внимание будет уделено одному из самых распространенных, а именно, изотерапии.(слайд 3)

**Изотерапия** - терапия, в первую очередь, рисованием. Занятиях не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина, сыпучие продукты (крупы, горох, фасоль, макароны) засушенные листья. В последнее время особенно популярны рисование пальцами и ладонями, пульверизатором, губкой или ватными палочками; рисование на стекле, аппликации и т. д.

Итак, остановимся на некоторых техниках изотерапии подробнее.

# Техника «Марания»

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». (слайд 4) В данном случае, в условиях арт-сессии, речь идет о спонтанных рисунках детей дошкольного и младшего школьного возраста, выполненных в абстрактной манере, имеющих схожесть с рисунками доизобразительного периода.

В технике «марания» отсутствует структурированные изображения и сюжеты, зато есть самые различные сочетания отвлеченных форм и цветовых пятен. Достаточно широк выбор способов создания рисунков: это могут быть и ритмичность движения руки, и композиционная случайность нанесения мазков и штрихов, и размазывание и разбрызгивании красок, и нанесении множества слоев, и смешивании цветов. Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения.

В ходе работы сам процесс «марания» порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребенку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

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.

У «мараний» нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо плохо», нет эталонов.

# Техника «Акватушь»

Техника проста, необычна и близка детским играм с водой. При помощи акватуши дети с дефицитом внимания приобретают возможность получить радость от поэтапной деятельности с отодвинутым результатом, а испытывающие негативизм получают побудительный мотив для включения в творческую деятельность.

Ход работы: первым слоем на лист бумаги крупными мазками наносится гуашевый рисунок. После его подсыхания вторым слоем весь лист покрывается черной тушью (последняя сохнет быстро, если ее слой не слишком толст). Затем рисунок опускается в воду. В воде гуашь почти смывается, а тушь – лишь частично. В результате на черном фоне остается тонированный рисунок с размытыми контурами. Стремление к удовольствию от контакта с водой и грязью естественным образом раскрывается, когда ребенок испытывает психологическую безопасность и расслабляется. Работа на одном листе в паре или всей группой добавляет выразительности результату, а также обогащает взаимодействие детей.

**Техника «Рисование клубком»**

Данная техника может использоваться для повышения самооценки детей с симптомом «не умею рисовать», развитие креативности, диагностика. (слайд 6)

В ходе работы психолог должен размотать клубок ниток и показать детям, как создать на полу или столе узоры, или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию, после чего проводится обсуждение. Вопросы для обсуждения: —какие буквы ты здесь видишь;

—какие фигуры ты здесь видишь;

—можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры;

—какое блюдо здесь нарисовано;

—что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события.

В индивидуальном режиме эта техника может быть использована с агрессивными детьми, гиперактивными, легко отвлекаемыми и замкнутыми.

**Рисунок на пене**

Пена для бритья – очень необычная поверхность для рисования. Краску на ней можно растягивать и закручивать красивыми виньетками, завитками и другими узорами. Процесс напоминает эбру (рисование на воде), а каждый новый рисунок получается уникальным. (слайд 7,8,9)

При рисовании на пене для бритья используется принцип монотипии – рисование с помощью уникальных отпечатков. Бумагу с такими необычными узорами можно использовать для упаковки подарков, для создания открыток и панно, как фон для аппликаций и т.д. Эта техника помогает развитию фантазии, воображения, оказывает удивительный успокоительный эффект. Рекомендуется для профилактики и коррекции тревожности и страхов.

**Условия успешного проведения изотерапии** (слайд 10)

**Вывод** (слайд 11) Каждый рисунок ребенка уникален. Его невозможно с точностью воспроизвести на последующих занятиях. Каждая новая работа – это естественный способ рассказа о себе, о своих чувствах и мыслях в текущий момент времени, а также о своем опыте и переживаниях, не нашедших словесного выражениях и ставших для ребенка эмоциональным грузом. Все, что беспокоит ребенка, волнует его, он может выразить на бумаге или на другом специально подобранном для этого материале.

Весь процесс творческой деятельности является важным элементом его развития. На занятиях в ребенке открываются такие творческие начала, о которых он ранее и не подозревал. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, он учится выражать свои чувства, справляться с переживаниями, дает возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивает творческие способности. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми.