



**Возможности применения
арт-терапевтических
методик в работе с
детьми и подростками**

Презентационный семинар

Составитель Гладкова П.О.,
главный методист
научно-методического отдела
СКДБ им. А. Е. Екимцева

Содержание

Понятие арт-терапии и ее цели

Основные направления арт-терапии

Картотека упражнений

Литература

Определение арт-терапии

Арт-терапия – это один из методов психолого-педагогической работы, который использует возможности искусства для достижения положительных изменений в личностном, эмоциональном и социальном развитии человека.



Цели арт-терапии

- самопознание,
- расширение личного опыта,
- изменение мироощущения,
- внутренняя интеграция личности,
- интеграция с внешней реальностью,
- формирование адекватного образа «Я»,
- выражение эмоций,
- облегчение тяжелого эмоционального состояния,
- выявление и осознание подавленных мыслей и чувств,
- концентрация внимания на чувствах,
- поднятие самооценки,
- развитие художественных способностей и появление новых навыков.



Направления арт-терапии

Изотерапия - терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Изотерапия также используется при создании положительной мотивации, помогает преодолеть страхи детей перед трудностями, помогает создать ситуацию успеха, а также воспитывает чувство взаимопомощи, помогает детям развивать фантазию, используя различные цветовые гаммы, различные материалы для работы.



Направления арт-терапии

Имаготерапия - занятия театрализованной деятельностью детей. Используются технические приёмы возрастающей сложности: пересказ прозаического литературного произведения, пересказ и драматизация народной сказки, театрализация рассказа, участие в воспроизведении фрагментов драматических произведений. Занятия обеспечивают становление знаково-символической функции мышления, произвольного внимания, коррекции психоэмоционального состояния, а также способствуют развитию многих компонентов личности.

Направления арт-терапии

Куклотерапия - это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. Куклотерапия решает следующие задачи: значительно расширяет спектр личностных ролей; дает возможность проработать тему собственной внешности и образа «Я»; способствует повышению самооценки, уверенности в себе. Куклотерапия помогает человеку актуализировать ресурсы; позволяет наделять куклу состояниями и возможностями, которых у него нет, но он хотел бы их иметь и развивать.



Направления арт-терапии

Музыкотерапия - это система психологической коррекции физического и психического здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Музыка может использоваться для отдыха и релаксации и даже для концентрации внимания и активизации мыслительных процессов.



Направления арт-терапии

Библиотерапия - специальное коррекционное воздействие на человека с помощью чтения подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния; она направлена на формирование разных сторон личности читателя. Книги - мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление детей, их характер, формировать их поведение, помочь в решении проблем.



Направления арт-терапии

Сказкотерапия — метод «лечения сказкой» для достижения терапевтического эффекта. С помощью метафорического потенциала сказок (притч, подобных текстов) и игры участники осознают модели своего поведения, мотивацию поступков, и в дальнейшем на этой основе выбирают наиболее эффективные решения. В детской психологии и психотерапии сказку в первую очередь используют для коррекции поведенческих реакций, проработки страхов и фобий, адаптации к детскому саду, повышения самооценки.



Направления арт-терапии

Кинезотерапия - творчество и исцеление через ритмические движения, которые формируют двигательный самоконтроль и произвольность внимания. При этом также совершенствуется координация движений, развивается воображение.



Направления арт-терапии

Песочная терапия - это возможность общения с миром и самим собой через песок; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым.



Направления арт-терапии

Глинотерапия и тестопластика - направления арт-терапии, которые предполагают использование теста, глины, пластилина и подобных материалов.

Эти направления имеют особый потенциал для развития эмоционального интеллекта, формирования новых чувств и отпускания старых, осознания эмоциональных состояний. Глинотерапия не имеет противопоказаний и возрастных ограничений; дает человеку возможность почувствовать себя творцом, это одно из лучших средств при работе с эмоциями (страх, агрессия, обида).



Направления арт-терапии

Мандалотерапия или **метод Мандалы** в прямом переводе обозначает рисование в круге. Это направление арт-терапии пришло из народных традиций и верований и связано с использованием для рисования целительной формы круга. Имеет высокий потенциал в работе с проблемами детей и подростков: коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения, тревожности; воспитание терпеливости и аккуратности; приобщение к мировой культуре; развитие произвольности поведения.



Направления арт-терапии

Фототерапия - набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Техники фототерапии: фотографии, созданные самим человеком; фотографии человека, сделанные другими людьми, автопортреты - любые фотографии самого себя; семейные альбомы. Фототерапия может предполагать, как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков.

Основным содержанием фототерапии является создание и/или восприятие человеком фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, и т. д.).

Направления арт-терапии

Маскотерапия - известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски. Лицо - это проекция нашего психологического состояния и настроения, нашего тела, а также нашего прошлого и настоящего. Избавление от привычных, стереотипных ролей с помощью маскотерапии создает возможность освободиться от ненужного и изменить свою жизнь.



Направления арт-терапии

Драмотерапия - терапия с использованием театральных постановок на разную тематику, благоприятно влияющих на все познавательные психические процессы: память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление. Занятия драмой помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся мечты. Чаще всего применяется при коррекции межличностных взаимодействий: я и друзья, я и родители, сильный и слабый, враг и друг.

Метод драма-терапии эффективен в индивидуальной и групповой работе с учащимися посредством творческой деятельности. Выбор темы сценария, постановка проблемы, создание сценария, кукол, постановка спектакля, обыгрывание ролей, проекция собственной социальной и личностной роли в спектакле, демонстрация спектакля - всё это даёт богатейший опыт для личности ребенка, возможности для его самореализации.

Направления арт-терапии

Цветотерапия - это лечение цветом. Еще в далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх. Цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет.

В древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы. В них изучали применение цвета и учили врачеванию. Было доказано, что органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью. Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например, оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания, давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие; темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение. По мнению психологов, язык цветов универсален, он действует независимо от религии и национальности.

Направления арт-терапии

Эко-арт — практики арт-терапии, которые предполагают использование природных материалов для развития и терапии, воспитывают в ребенке бережное отношение к окружающей среде.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету»

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме). На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

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 пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Рисунок пальцами»

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения:

«За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

Картотека арт-терапевтических упражнений

Техника «Каракули»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Варианты:

- затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;
- после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ;
- выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Рисунок угольными мелками»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Техника «Раздувания краски»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Аватар»

Цель: сформировать образ самопознания.

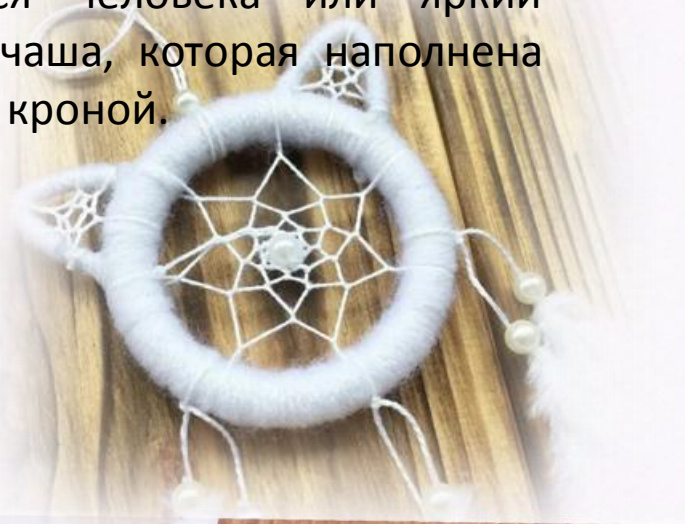
Ход работы: ребенку дают белый лист бумаги и карандаш или несколько карандашей. Задача – прямо сейчас или в течение определенного промежутка времени (день, два) найти и нарисовать объект, который он ассоциирует с самим собой. Не нужно точное повторение, но важно внимание к деталям.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Техника «Талисман».

Талисманы – это найденные или созданные руками человека значимые объекты, наделяемые порой глубоким символическим смыслом. Создание талисманов в ходе арт-терапевтических занятий может рассматриваться как один из вариантов визуального, пластического искусства. Вы можете создать отдельный предмет, а можете трансформировать уже созданный, воспользовавшись цветным пластилином или добавив другие детали. Возможно, вам захочется смастерить фигуру улыбающегося человека или яркий цветок. А может быть это будет чаша, которая наполнена фруктами или же дерево с пышной кроной.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Коллаж»

Такая модель арт-терапии подойдет абсолютно каждому вне зависимости от возраста. А в особенности тем, кто не любит рисовать. Создание коллажа при помощи различных вырезок и иллюстраций помогает детям выразить свои желания и развивает креативность. У ребенка есть возможность разобраться в той теме, которая его волнует и кажется ему важной. Коллаж учит нас понимать себя и свои желания и наглядно их демонстрировать. Для создания коллажа понадобится большой лист бумаги и разные иллюстрации, вырезки из журналов, фотографии, этикетки, наклейки и все, что поможет образно выразить мысли.

Можно определить тему заранее: твои желания, цели, чувства, настроение, мечты, наше лето, воспоминания о школе.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение. Рисование и исполнение сюжета.

Содержание: участники группы образуют пары. Один партнер рисует персонажей, другой сочиняет на их основе историю и диалоги между персонажами. Партнеры также могут рисовать поочередно разные моменты развития какого-либо сюжета. Когда история придет к завершению, участники готовят на основе рисунков и истории драматическую миниатюру и затем показывают ее группе.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Галерея образов».

При выполнении этого упражнения участники группы должны выбрать для себя какой-нибудь персонаж (героя или героиню литературного произведения, сказки, мифа, кинофильма, спектакля) и, идентифицируясь с ним, передать его состояние и характер посредством выразительной мимики и позы. Возможно изготовление или применение готовых аксессуаров и костюмов, а также грима. После «репетиции» участники группы показывают друг другу драматические миниатюры (не представляя героя). Затем происходит обмен впечатлениями. «Зрители» высказывают свои предположения относительно того, какие персонажи были показаны, каковы их характер и переживания, а те, кто их демонстрировал, рассказывают о том, что они пытались передать.

Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Поэзия в качестве стимула». Ведущий выразительно читает какое-нибудь стихотворение и затем предлагает участникам группы создать рисунок, скульптуру или коллаж, отражающие их реакции на стихотворение. Другой вариант проведения данной техники предполагает, что участники группы приносят на занятие сборники произведений своих любимых поэтов и затем читают некоторые стихи либо декламируют их по памяти. После этого создаются визуальные образы, отражающие вызванные стихотворением чувства и ассоциации.



Картотека арт-терапевтических упражнений

Упражнение «Метафорическое послание».

Материалы: различные изобразительные материалы, ручки. Участникам группы предлагается создать метафорическое или символическое «послание» в виде рисунка, коллажа и/или поэтического текста или цитаты. Эти рисунки и тексты должны передавать значимые для них чувства и представления. Затем «послания» помещаются в конверт и вручаются «адресатам». В одних случаях авторы «посланий» готовят их для того, чтобы вручить определенному человеку из числа участников группы, в других случаях «послания» распределяются случайным образом. Одним из вариантов данной техники является изготовление участниками группы ответных «посланий» в виде рисунков, коллажей, стихов, цитат и т. д., отражающих их реакцию на то, что они получили.

Где использовать арт-терапевтические упражнения

Особенности арт-терапии состоят в том, что ее методики можно успешно адаптировать для многих целей и ситуаций:

- проведение творческих экспериментов, поиск новых форм художественного выражения после прочтения книги;
- проведение поэтических мастерских с элементами арт-терапии;
- совместное создание тематических коллажей к выставкам, юбилеям писателей и праздникам;
- организация арт-пространства или креатив-территории в библиотеке вместе с детьми;
- проведение библиотерапевтических игр по мотивам произведений детской литературы;
- создание передвижного арт-музея книги или писателя.

Использованная литература

Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М.Ю. Алексеева. – М., 2003.

Аметова Л.А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт / – Л.А. Алметова. – М., 2003.

Богданович В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. – Пенза: Золотое сечение, 2008. – 224 с.

Вачков И.В. Арт-терапия. Развитие самопознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М., 2001.

Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.

Вудроф Д. Точка за точкой. Арт-терапия / Д. Вудроф. – Мн.: Попурри, 2018. – 208 с.

Гренлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – Санкт-Петербург: Речь, 2004 (ГУП Тип. Наука) . – 284 с.

Использованная литература

- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2004. – 310 с.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
- Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008.
- Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
- Копытин А.И. Экологическая, природоцентрированная терапия искусством // Экопоэзис: экогуманитарные теория и практика. – 2021. – № 2. – С. 6-18
- Лебедева Л.Д. Арт-терапевтические занятия в начальной школе / Л.Д. Лебедева // Школьные технологии. – 2012. – № 6. – С. 200-205.
- Ляшенко В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
- Никитин В. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии / В. Никитин. – М., 2003.