

Арт-терапия в работе с детьми: цели, особенности применения, техники, приёмы

Психотерапевтическая работа с детьми требует не только терпения и осторожности, но и использования особых методов. Ведь далеко не все приемы, которые психотерапевты применяют к взрослым, подходят и детям. У малышей иной тип восприятия и мышление, они не так реагируют на слово. Дети более эмоциональны, их поведением управляет не разум, а мир чувств. Одним из самых эффективных и безопасных направлений работы психолога с детьми является арт-терапия. Она не только оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние совсем еще малышей и подростков, но и способствует их умственному и творческому развитию.

Арт-терапия: особенности работы с детьми

Данный вид работы с детьми в настоящее время становится одним из самых популярных направлений в психотерапии. Она отличается мягкостью и одновременно эффективностью воздействия на эмоциональную сферу и способствует развитию творческого потенциала. К тому же использовать технику арт-терапии, в том числе и в работе с детьми, могут люди, не имеющие специального психологического образования, например, воспитатели детского сада или родители.

Что такое арт-терапия

Это направление психотерапии, в котором используются средства художественного творчества для коррекции эмоционального состояния человека, их самопознания и общего развития. Существуют два направления арт-терапии, целью которых является гармонизация личности. Использование произведений художественного творчества (картин, скульптуры, музыки, художественной литературы и т. д.) для воздействия на психические процессы человека, в первую очередь на эмоциональную сферу. Контакт с выдающимися произведениями искусства может не только создать необходимый эмоциональный фон, но и помочь преодолеть неврозы, фрустрацию, состояние депрессии. Занятие различными видами художественного и декоративно-прикладного искусства. Процесс включенности в творчество оказывает очень сильное тонизирующее действие, снимает эмоциональное напряжение, позволяет с позитивной точки зрения взглянуть на мир и создает условия для развития личности. Оба эти направления давно и активно используются в психотерапевтической практике в работе и со взрослыми, и с детьми. Но в последнее время

значительно возрос интерес именно ко второму направлению. Думаю, это во многом связано с тем, что люди, ранее не занимавшиеся творчеством, поняли, насколько позитивно оно влияет на психику. Они-то и становятся активными пропагандистами арт-терапии. Но это имеет отношение к взрослым, а что касается детей, то художественное творчество всегда считалось благоприятной средой развития личности ребенка и активно использовалось педагогами. Однако детская арт-терапия имеет свои особенности, которые следует учитывать, организуя занятия с малышами.

Арт-терапевтические занятия с детьми: принципы, правила, особенности

Дети обладают гибкой и восприимчивой, но в то же время ранимой психикой. И хоть они более открыто выражают свои эмоции, чем взрослые, часто с малышами сложно установить контакт, они стесняются и замыкаются в себе. А подростки и вовсе могут отказаться рисовать или лепить, так как считают эти занятия несерьезными и не хотят демонстрировать свое неумение. Поэтому занимаясь арт-терапией с детьми, необходимо следовать некоторым обязательным принципам: Создать доброжелательную, позитивную обстановку, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым малышам. Учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, техник и материалов.

Не допускать негативных оценок результатов детского творчества. Если ребенок вместо осмысленного рисунка зачеркал лист хаотичными линиями, то этот хаос в душе малыша, и психолог должен помочь маленькому пациенту с ним разобраться. Поощрять и хвалить любое проявление творчества, стараясь поддерживать каждого участника сеанса арт-терапии, и находить в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, индивидуальное. Организовывать занятия таким образом, чтобы у детей формировалось позитивное, доброжелательное и уважительное отношение к работам других; не допускать злой критики и насмешек – дети часто бывают жестоки. Несомненно, работать с детьми сложнее, чем со взрослыми, но и отдача в случае успеха намного больше.

Цели и задачи детской арт-терапии

Главная цель арт-терапевтической практики – создание благоприятных условий для гармоничного развития ребенка. Процесс взросления, адаптация малыша к социальному миру всегда связаны с психологическими проблемами и трудностями. Они вполне естественны, но часто для ребенка

являются источником негативных эмоций, страхов и стресса. Арт-терапия – это наиболее щадящая методика подготовки детей к возрастным кризисам и преодоления их последствий. И вообще, она способствует развитию малышей и помогает педагогам и родителям решать целый комплекс задач:

- преодоление фобий, комплексов, неуверенности в себе и замкнутости;
- развитие эмоциональной сферы ребенка;
- формирование позитивного эмоционального фона, создание условий для релаксации и избавление от последствий стрессов;
- развитие мелкой моторики руки и высших психических функций: мышления, воображения, речи;
- раскрытие творческого потенциала ребенка и привитие интереса к творческим видам деятельности;
- формирование навыков общения в группе и умения доброжелательно оценивать работу других.

Особо следует сказать о совместных занятиях родителей и детей. Сейчас в рамках арт-терапии распространяется практика организации такого творческого взаимодействия. Оно необычайно полезно и важно для развития малышей. Когда ребенок видит в своих родителях не просто строгих взрослых, а единомышленников, увлеченных общим делом, его отношения с ними переходят на совсем иной уровень. Это отношения не подчинения, а партнерства, взаимной заинтересованности и уважения. Подобные взаимоотношения с родителями – основа дружбы и доверия, которые продлятся всю жизнь, и никакой кризис подросткового возраста не помешает этой дружбе. Поверьте, я знаю это на собственном опыте.

Техники и упражнения арт-терапии для детей разного возраста

Заниматься различными видами художественного творчества можно с раннего детства, разумеется, выбирая подходящие техники и проводя упражнения в игровой форме.

Занятия с детьми 2-4 лет

В этом возрасте есть несколько ключевых моментов, которые стоит учитывать при организации занятий. В первую очередь это касается развития разных способностей малыша:

эмоциональной сферы;

мелкой моторики руки;

речевой деятельности.

Включение данных сфер в творческую деятельность благотворно влияет на их состояние и развитие. Эмоции малышей тесно связаны с восприятием, в том числе зрительным и тактильным. Поэтому можно посоветовать больше внимания уделять работе с красками, карандашами, пластилином, цветной бумагой.

Для занятий лучше отбирать материалы ярких цветов, предпочтительно теплых. Известный исследователь психологии цветовосприятия Б. А. Базыма называл оттенки желтого, оранжевого и красного «цветовыми витаминами», необходимыми для нормального развития малышей. В качестве дополнительных можно использовать нежно-зеленые, салатные, голубые, бирюзовые цвета.

Упражнение «Ладочки»

Для этого упражнения вам потребуется лист бумаги, пальчиковые краски и цветные карандаши. Попросите малыша сделать на бумаге отпечаток ладошки. Если пальчиковых красок нет, то ручку ребенка можно просто обвести по контуру, а потом предложить раскрасить ярким цветом. Полнобуйтесь вместе с малышом на отпечаток. Спросите, на что он похож? Во что ребенок хотел бы превратить свою ладошку? Можно, например, на каждом пальчике нарисовать цветочек, превратив ладошку в букет, или на большом пальце изобразить голову петушка, тогда остальные станут перьями крыла. Старайтесь, чтобы ребенок рисовал и рассказывал самостоятельно, лишь изредка помогая ему, подсказывая, но не подавляя инициативу. Сочините вместе с ним историю про того персонажа, что получился. Можно нарисовать и других птичек или рыбок, чтобы получилась целая картина. Если занимается несколько детишек, то хорошо будет сделать и коллективную работу.

Занятия с детьми 4-6 лет

В занятиях арт-терапией с ребятами 4-6 лет можно уже использовать сочетание нескольких техник, что будет способствовать их творческому развитию. Арт-терапия в этот период уже часто применяется для работы со страхами, тревогами, внутренними проблемами малышей, и занятия помогают их преодолеть. Очень важно с детьми этого возраста активно

использовать речевую деятельность, побуждая их проговаривать свой страх и выносить его за пределы сознания, тем самым избавляясь от него. Эту же функцию выполняет и рисование.

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 героев, 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!

Занятия с детьми 7-8 лет. Для ребят этого возраста характерно развитие пространственного мышления и увлечение разными видами конструкторской

деятельности. Девочки с энтузиазмом рисуют и обустривают в тетрадках домики для кукол, а мальчики – роботов, машины и космические корабли. Организуя занятия арт-терапией, нужно учитывать эти увлечения.

Упражнение «Город будущего»

Предложите детям нарисовать (слепить из пластилина, склеить из цветной бумаги) фантастический город будущего. Большинство детей (так же, как и взрослых) испытывают затруднения, если необходимо что-то придумать самостоятельно. Поэтому сначала стоит с ребятами обсудить, что бы они хотели увидеть в этом городе будущего. Обсуждение сыграет и психотерапевтическую роль, заставив освободиться от робости и нерешительности, подтолкнув фантазию. Проговаривая, дети лучше представляют и визуальную картину, понимают, что и как хотели бы нарисовать. Рисуя, дети не только демонстрируют свои творческие способности, но и осмысливают свои мечты, ожидания, жизненные идеалы. После того как рисунок закончен, нужно обсудить его, похвалив каждого участника занятий, отметив что-то оригинальное, интересное, необычное в рисунке. Обязательно расспросите, для чего были изображены те или иные детали, почему выбраны эти цвета, кто живёт в этом городе и т. д.

Это лишь примеры упражнений, которые можно проводить с детьми в рамках арт-терапии. Но методика эта не только разнообразная, эффективная, но и удобная. Каждый способен придумать собственные упражнения и внести в занятия что-то своё. Более того, арт-терапия способствует творческому развитию не только детей, но и тех, кто ей занимается – педагогов и родителей. Попробуйте, и вы не пожалеете.

Подготовила:

И.И.Шиманица