

# **Картотека**

## **арт-терапевтических упражнений**

*Пособие содержит систему упражнений, эффективных для развития психологической культуры людей и повышения уровня их психологического здоровья посредством использования потенциала разных видов искусства. Сборник упражнений универсален и подходит для работы в условиях любого дошкольного учреждения.*

*Пособие адресовано, прежде всего, воспитателям, методистам, родителям, учителям-логопедам, музыкальным работникам, инструкторам ФК, специалистам широкого круга педагогических и вспомогательных профессий.*

### **Содержание**

1. Введение.....	5
2. Преимущество метода арт-терапии.....	6
3. Какие бывают виды арт-терапии.....	6
4. Арт-терапевтические упражнения.....	8
5. Рекомендации по применению методов арт-терапии.....	24
6. Список используемой литературы.....	26

## Введение

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.

Арт-терапия – упражнения для детей – это:

- ✚ знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;
- ✚ создание позитивного самовосприятия;
- ✚ обучение выражению своих чувств и эмоций;
- ✚ снятие психоэмоционального напряжения;
- ✚ развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Так, творя и фантазируя, вы можете разобраться в своих душевных переживаниях, понять себя и свой внутренний мир, а можете помочь ребенку побороть робость, развеять страхи, стать более коммуникабельным и открытым для общения с людьми.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание.

Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

## *Преимущества метода арт-терапии в том, что он:*

- ✚ предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ✚ ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- ✚ позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- ✚ помогает укрепить взаимоотношения между участниками;
- ✚ способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- ✚ развивает и усиливает внимание к чувствам;
- ✚ усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

## *Какие бывают 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 дошкольника, 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. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо;

- **Терапия водой.** Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой один из самых приятных способов обучения. Это дает возможность использовать эту технологию для познавательно, речевого развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, при трудностях с адаптацией;

- **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.

Занятия с помощью средств арт-терапии проводятся в индивидуальной и групповой форме, во время НОД, самостоятельной деятельности.

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 «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.

## Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»

**Цель:** расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

## Упражнение «Рисование себя»

**Цель:** Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

## Упражнение «Процарапывание»

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

Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

**Материал:** лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой.

Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся

плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

### Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»

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

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

### Упражнение «По сырому»

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, 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. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

### Упражнение «Набрызгивание»

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

**Материал:** расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на ольхе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

### Упражнение «Яичная мозаика»

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

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В

нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

### Упражнение «Монотипия»

**Цель:** Развивает творчество, фантазию.

**Материал:** целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.

Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.

Этот способ можно использовать при тонировании бумаги для рисования лугов, пейзажей, фон можно получить одноцветный и разноцветный.

### 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.

### Упражнение «Парное рисование»

**Время проведения:** 10-15 мин.

**Цели:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и

карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### Упражнение «Прогулка по лесу»

**Цель:** развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

**Материалы:** бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура:** 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.



### Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

### Упражнение «Рисуем круги...»

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений. Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы. Художник, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

**Цель:** развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

**Материалы:** Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Ход упражнения:** Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает,

при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция:** Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее ходите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

#### **Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»**

**Цель:** актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

**Материалы и оборудование:** лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

#### **Процедура:**

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки

помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

### ***3. Изготовление коллажа.***

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

### **Упражнение «Спонтанное рисование»**

**Цель:** предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

**Ход упражнения:** После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко

было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

### 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.

### Игра «Двое с одним мелком»

**Цель:** развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

**Оборудование:** лист А4, карандаши.

**Ход игры:** Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

- Что ты нарисовал, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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;
- размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

### Упражнение «Рисуем настроение»

**Цель:** Развитие эмпатии.

**Материал:** Краски, бумага.

**Проведение:** Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

### Упражнение «Радуга»

**Цель:** Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

**Материал:** Ватман, краски, кисти.

**Проведение:** Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

### Упражнение «Групповое рисование по кругу»

**Цель:** Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

**Материал:** Бумага, карандаши.

**Проведение:** На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

### Упражнение «Рисование под музыку»

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

**Материал:** Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

**Проведение:** Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

- Лето – красные мазки (ягоды)
- Осень – желтые и оранжевые (листья)
- Зима – голубые (снег)
- Весна – зеленые (листья)

### 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».

### 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 – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое, когда вы закончите рисовать, вы сможете обсудить вашу мандалу со своим психотерапевтом.

### Упражнение «Волшебные краски»

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

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

**Обсуждение:**

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

### Упражнение «История из жизни цветов»

**Цель:** развитие сенсорных способностей; развитие воображения.

**Возраст:** дошкольный; младший школьный.

**Материалы:** бумага формата А4; акварельные краски; кисточки; фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев.

**Описание упражнения:**

*«Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, а какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать, договорились? Итак, красный...»*

Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

*«Жили-были два цвета: Жёлтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились...Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!*

*Жёлтый говорил:*

*- Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!*

*Синий же отвечал:*

*- Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!*

*- Нет! Всё равно я самый лучший! – спорил Жёлтый.*

*- Нет, лучший это я! – не сдавался Синий.*

*И так они спорили и спорили...Спорили и спорили...*

*Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Всё кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика...Жёлтый цвет и Синий....*

*А, когда ветер стих, то Жёлтый и Синий увидели рядом с собой ещё один цвет – Зелёный! А тот смотрел на них и улыбался. - Друзья! – обратился он к ним. - Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!*

*Жёлтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ.*

*- Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным! И взявшись втроём за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!»*

*После этого предложите ребёнку вместе сотворить чудо. Для этого возьмите один альбомный лист, краски и две кисточки. Спросите ребёнка: а каким цветом ты хотел бы сейчас рисовать - жёлтым или синим? После того как он выберет цвет, скажите:*

*«Отлично! Ты выбрал свой цвет, и будешь рисовать им. А я буду рисовать тем цветом, который остался. И вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую я тебе рассказала? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: жёлтый и синий. И получился зелёный! Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать!*

*Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа, и тихонько продвигаться к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся – то и получится чудо!»*

*Когда «чудо» произошло, и получился зелёный цвет:*

- спросите ребёнка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги;*
- спросите из-за чего спорили жёлтый и синий цвет;*
- почему потом они решили больше не ссориться;*



- проговорите ещё раз, что понадобилось сделать для получения зелёного цвета;

- предложите поэкспериментировать со смешением других красок;

- нарисуйте общую картину, на которой бы присутствовали все найденные вами цвета. Придумайте ей название. Отметьте, как действительно здорово, что наш мир такой разноцветный, и всё в нём хорошо по-своему. Как важно жить дружно.

**Примечание:** Будет в особенности хорошо, если рассказывая историю, вы будете ещё и показывать ребёнку фотографии или картинки соответствующей тематики. Допустим, когда идёт спор между жёлтым и синим, то покажите ребёнку фотографии неба, солнца, песка, моря и т.д. Когда появится зелёный, то покажите луга, различные растения. А в конце повествования покажите фотографии, на которой бы ребёнок смог увидеть, как все эти цвета сочетаются друг с другом.

### Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

**Цель:** формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материалы:** бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

**Описание упражнения:** Покажите ребёнку различные географические карты.

*«Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.*

*Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»*

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии» друг для друга.

При просмотре уделите внимание:

- что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма;

- какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась;

- какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать;

- спросите ребёнка, что ему было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

**Примечание:** Постарайтесь, чтобы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, чтобы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

### 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.

**Возраст:** старший дошкольный;

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

**Описание упражнения:**

*«За целый день успевают 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 будет готов – 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.

Пусть 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!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

**Примечание:** Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, что б писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдете из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

### Упражнение «Наш семейный плакат»

**Цель:** эмоциональное сближение членов семьи, усвоение семейных ценностей.

**Возраст:** дошкольный, школьный.

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

**Описание упражнения:**

*«Когда семья собирается вместе, то хочется разделить друг с другом всё то, что близко сердцу. Хочется поговорить, поделиться новостями и планами. Так давай с тобой сделаем наш семейный плакат, на котором мы сможем отобразить всё то, что ценно для нас. И который мы сможем заполнять постепенно, словно семейный дневник!»*

Лучше всего для изготовления плаката подойдёт бумага формата А3 или лист ватмана. Придумайте вместе с ребёнком приветствие, которое вы напишите на плакате, продумайте оформление. Возможно, вы захотите украсить плакат вашими семейными фотографиями, а может вы совместно что-то нарисуете.

Затем на плакате стоит разместить «кармашки». Для этого вы можете использовать готовые конверты, которые предварительно украсите и затем приклеите. Оговорите с ребёнком, сколько всего будет кармашков, и что в

них будете собирать. Можно назвать один из кармашков «расскажи о себе» - тогда у всех членов семьи появится возможность поделиться какими-то своими мыслями, идеями, планами. Очень хорошо, когда мы друг друга поддерживаем, говорим тёплые слова. И для этого тоже можно отвести специальный кармашек – «мои пожелания». А порой нам хочется кого-то предостеречь, что-то посоветовать, поделиться опытом. Кармашек «тебе на заметку» может в этом помочь.

В каждой семье свои традиции, свой ритм, своя атмосфера. Постарайтесь придумать кармашки, которые будут характеризовать именно вашу семью, чтобы чувствовалась «изюминка».

**Примечание:** постарайтесь, чтобы эти кармашки заполнялись всеми членами вашей семьи. Благодаря этому ребёнок сможет быстрее понять и усвоить семейные ценности, и что особенно важно - почувствовать сплочённость своей семьи.

### Упражнение «Моя эмблема»

**Цель:** формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** дошкольный возраст.

**Материалы:** бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

**Описание упражнения:** Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их.

*«Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы. А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?»*

*Попробуй создать свою собственную эмблему»*

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с ребёнком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;
- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

**Примечание:** Так же можно предложить ребёнку создать герб вашей семьи. Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.

### Упражнение «Цветок»

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

**Материалы:** бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

**Примечания:** важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

## Рекомендации по применению методов арт – терапии в работе с детьми

*Уважаемые педагоги, родители!*

Для некоторых из вас арт – терапия еще безызвестная область, про которую вы мало слышали и слабо доверяете, может быть некоторые из вас, уже знакомы с арт – терапией, ее методами и особенностями, и, возможно, Вас уже захватил спонтанный, творческий, несущий радость переживаний дух данного метода. Безусловно, кроме творчества у данного метода масса преимуществ – и мы еще раз подчеркнем их.

- ✚ Занимаясь с детьми, помните, что их руки еще недостаточно развиты, они неловкие и неуклюжие. Дети еще не умеют регулировать силу, точность, направление движений. Часто отсутствие или несформированность этих умений сердит и расстраивает, подскажите, помогите – как нужно правильно выполнять определенное действие, но, ни в коем случае не критикуйте.
- ✚ Если ребенок агрессивен — то в работе с ним стоит предпочесть — лепку. В этом случае рисунок будет только раздражать ребенка, а вот лепка, наоборот — успокоит.
- ✚ Всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочтительней краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.

### Помните арт – терапия:

- ✓ помогает развивать эмоциональную сферу ребенка, закрепляя доверие к миру;
- ✓ помогает легче прожить период адаптации – снимает негативные стрессовые состояния – гнев, тревогу, обиду, резкий уход матери на некоторый промежуток времени и т.д.;

- ✓ развивает сенсорные способности ребенка – ощущения, восприятие, интеллект, мелкую моторику, речь, воображение, творческие способности; обогащает социальный опыт ребенка, развивает коммуникабельность ребенка;
- ✓ арт – терапия помогает познавать мир, исследовать его, развивать опытную и экспериментальную деятельность;
- ✓ помогает развить гармоничную, духовно развитую личность;
- ✓ вскрыть проблемы и недостатки в развитии и воспитания ребенка, его переживания и состояния, отношения с миром.

## Список литературы

- 1.Арт-терапия [Текст]: хрестоматия / сост. и общая ред.А.И.Копытина. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с.
- 2.Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст] / учеб. для студ. сред. и высш.пед. учеб. Заведений / Е. А. Медведева, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская – М.: Академия, 2001. – 248 с.
- 3.Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии [Текст]: учеб. пособие / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. - СПб. : Речь, 2003. - 400 с.
- 4.Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. - СПб. : ООО "Речь", 2002. - 310 с.
- 5.Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред.А.И.Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 448 с.
- 6.Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии [Текст] / Копытин А.И. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.