К сожалению, не все дети развиваются так, как того хотели бы любящие родители. Различные психологические проблемы могут возникнуть у малыша даже в самой благополучной семье. И для их решения замечательно подойдет арт-терапия, включающая в себя огромное количество методов, приемов и форм работы. Очень удобно то, что использовать их можно не только на занятиях у профессионалов, но и в домашних условиях.

СУТЬ ПОНЯТИЯ

Арт-терапия представляет собой комплекс психотерапевтических методов и приемов, ключевой особенностью которых является активное задействование искусства. Занимаясь творчеством, ребенок не только помогает внимательному взрослому понять свои проблемы, но и таким образом сам решает их. Впервые методика «лечения искусством» была применена в США после Второй Мировой войны для помощи детям – узникам концлагерей. Неожиданно оригинальные приемы оказались весьма результативными, поэтому данный вид терапии был изучен более детально.

Известно, что произведения искусства помогают избавиться от страха, отвлечься от проблем, поэтому взрослые люди включают классическую музыку, наслаждаясь ее дивными звуками, идут в музей и часами стоят, вглядываясь в полотно. То же самое происходит и с ребенком. Но для него необходимо подбирать задания более простые, комфортные по возрасту – например, создать собственное «произведение», в котором в нестандартной форме выразить свои мысли и переживания. Это и есть лечение искусством.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Основной целью занятий арт-терапией с детьми является организация им психологической помощи, решение проблем, которые могут стать препятствиями в дальнейшей взрослой жизни, борьба с комплексами и страхами, фобиями.

**Задачи методики разнообразны:**

* Диагностика психологической проблемы. На основании рассказа родителей и поведения малыша специалисту за ограниченное время бывает трудно определить, с чем именно он имеет дело. А анализ рисунков и поделок помогает получить ответы на многие вопросы. Эмоции, даже подавляемые, легко и безболезненно выходят наружу в процессе творчества.
* Синхронизация работы полушарий головного мозга.
* Организация помощи ребенку в управлении своими переживаниями и чувствами. Взрослые знают – бывает, достаточно выговориться, чтобы стало легче. Терапия искусством поможет малышу «выговориться» посредством творчества.
* Обеспечение контактов: ребенка и специалиста (или родителя), ребенка и внешнего мира.
* Раскрытие и развитие творческих способностей.
* Повышение самооценки маленького «пациента».
* Реализация эстетических потребностей.
* Снижение агрессии у «трудных» детей.

Использовать элементы такой терапии можно не только у профессиональных психологов. Даже дома несложно помочь малышу справиться с психологическими проблемами при помощи творчества.

О ПОЛЬЗЕ ТЕРАПИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Основное значение лечения искусством состоит в том, что ребенок в процессе создания чего-то нового становится более уравновешенным, постепенно повышается его самооценка, способность к самоанализу. Занимаясь творческой деятельностью, малыш не просто создает некий конкретный продукт, но и учится действовать по плану, достигать поставленной цели, находить альтернативу.

Все это поможет ему в дальнейшей взрослой жизни. Даже со вполне здоровыми детьми можно применять некоторые элементы и методы, чтобы помочь осознать себя и свое место в мире, познакомить с разнообразием форм искусства, реализовать творческий потенциал.

А малыши с какими-либо формами отклонений получат возможность развиваться, придумывать, фантазировать, веселиться. Исследования доказали, что различные формы арт-терапии оказывались очень полезными для детей-инвалидов, которым в процессе занятий удавалось раскрыть свое «внутреннее я». Также такая форма работы позволяет помочь ребенку, пережившему психологическую травму (например, ставшему жертвой насилия), принять действительность и справиться с ней. Заминаться можно с детьми от 3 лет, но главное – давать им задания, соответствующие возрасту.

ВИДЫ

Для работы с маленькими пациентами специалисты используют несколько видов арт-терапии. К числу наиболее востребованных относятся:

* сказкотерапия;
* песочная терапия;
* изотерапия (использование различных форм рисования, включая лепку, роспись, рисунок);
* библиотерапия (исцеление при помощи книг);
* имаготерапия (работа с театральными образами);
* фототерапия;
* цветотерапия;
* музыкотерапия.

В домашних условиях можно использовать элементы этих направлений. Чаще всего используется работа с художественным творчеством, дающая возможность расслабиться, проявить себя, отказаться от общепринятых рамок и раскрыть свою личность. Полезна и танцевальная терапия (кинезитерапия), которая помогает выразить эмоции и переживания в спонтанных движениях, обрести свободу, избавиться от застенчивости и комплексов, сбросить груз негативных эмоций. Групповые занятия позволяют дошкольникам научиться общению.

Песочная терапия основана на предоставлении малышу полной свободы действий. Он может лепить из песка все, что посчитает нужным, улучшая таким образом свое тактильное восприятие, а также творческое начало.

Имаготерапия поможет ребенку попробовать себя в новой роли, выстроить и «проиграть» определенную модель поведения, оценить результат, лучше разобраться в себе и своих поступках.

Сказкотерапия – замечательная форма работы с дошкольниками, поскольку полностью им понятна. Именно ее зачастую используют для самых маленьких пациентов, которым другие формы искусства пока не представляются привлекательными. Вариантов реализации несколько:

* прослушивание сказки, которую читает педагог (родитель);
* придумывание собственного произведения с разной степенью участия взрослого;
* ответы на вопросы, призывающие порассуждать, на основе прослушанного текста.

Далее – фототерапия, новое направление, позволяющее малышу не только создать продукт (например, красивый коллаж), но и проявить себя, придумать что-то, украсить свой мир.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Чтобы арт-терапия принесла наилучший результат, следует грамотно подойти к организации занятия, сделать так, чтобы малыш чувствовал комфорт, безопасность, чтобы ему было интересно и весело. Важно проявить терпение, ни в коем случае не кричать на ребенка, не требовать от него соблюдения каких-либо надуманных «правил» – на то терапия и творческая, чтобы малыш мог творить. Только в этом случае дошкольник сможет раскрыться и поделиться своими самыми сокровенными переживаниями. Для малышей 3-4 лет лучше всего использовать песочницу, которая поможет развить мелкую моторику, а также пофантазировать, вылепляя различные фигурки. Даже дома можно поставить небольшой ящик с песком, но лишь в том случае, если ребенок понимает, что данная «забава» действует только в определенных пределах и разносить песок по всей комнате не следует.

Среди различных форм и приемов занятий можно выбрать такие, которые будут по душе конкретному малышу, выполняться им с удовольствием, а виды деятельности лучше всего чередовать, чтобы не допускать скуки. Предоставив ребенку свободу творчества, можно ожидать положительного эффекта.

**При построении занятия использовать следует любой из двух основных приемов:**

* дать малышу конкретное задание (например, нарисовать животное), но не особо ограничивая его в технике;
* ничем не стеснять малыша, дать ему, к примеру, краски и лист бумаги, чтобы он сам изобразил то, что посчитает нужным.

Какой из них выбирать – каждый решает сам. Это зависит от индивидуальных особенностей малыша. Некоторые специалисты советуют после создания произведения обсудить его с «творцом», поговорить, почему он сделал именно так, а не иначе. Но если ребенок пока не настроен на диалог, это не обязательно. При регулярных занятиях со временем он сам начнет испытывать потребность в том, чтобы поделиться впечатлениями.

Использовать терапевтические элементы можно дома, не обращаясь к специалисту. Мама должна понимать, что детально проанализировать детские работы она едва ли сможет, но интерес, общение и дружелюбная атмосфера сделают свое дело и помогут решить некоторые психологические проблемы. Однако в наиболее сложных случаях, когда домашние занятия не дают результата, следует обратиться к специалистам.

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При выборе материалов нет каких-либо ограничений, они напрямую зависят от той методики, которая будет использоваться. Например, для терапии песком необходима компактная песочница.

**При изотерапии могут потребоваться:**

* кисти и краски;
* мелки;
* фломастеры;
* карандаши.

Популярная нынче мандалотерапия нуждается в специальном инструменте – мандале. Это раскраска в форме круга, в котором нанесен некий узор. Ребенок при закрашивании не только научится красиво и гармонично подбирать цвета, но и станет более спокойным и сосредоточенным.

Для тканевой методики потребуются кусочки различных материалов, из которых малыш будет создавать композиции. Можно также использовать и пластичные материалы – пластилин, тесто, глину, – чтобы с их помощью создавать поделки. Такой улучшающий мелкую моторику метод называется тестопластикой.

Очень важно правильно организовать рабочее место юного творца, сделать так, чтобы ему было удобно. Если мама будет пристально следить, чтобы кроха не испачкал новые обои или не поставил пятно на ковер, результата не будет. Поэтому нужно заранее рассмотреть, какие материалы будут использоваться, и подготовиться к этому – например, закрыть светлые поверхности пленкой.

ПРИМЕРЫ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Существует большое количество упражнений для детей, которые помогут им избавиться от переживаний, раскрыться в творческой деятельности, повысить самооценку, разобраться в собственных чувствах.

ИЗОТЕРАПИЯ

Рисовать любят дети всех возрастов, поэтому с крохами 3-4 лет можно заняться именно такими упражнениями, продолжив терапию и в более взрослом возрасте. Надо предложить малышу изобразить каракули на листе бумаги при помощи карандашей или фломастеров, ничем особо не ограничивая полета фантазии. Некоторым родителям удается даже найти некий смысл в пересечениях линий и штрихов, еще лучше понять своего малыша, но в целом интерпретация рисунков необязательна, главное – малыш выплеснул на бумагу все свои эмоции, переживания.

**Можно использовать и другие интересные формы изотерапии:**

* **Рисование пальцами.** Для этого потребуется лист ватмана (его с успехом заменят старые обои) и жидкие краски. Можно проводить пальчиками линии, поставить на бумаге разноцветные отпечатки ладони, попробовать придумать и воплотить законченную композицию.
* **Рисования музыки.** Некоторым скептикам упражнение может показаться бессмысленным, однако включив малышу классическое произведение и дав ему кисть и краски, можно получить неожиданный результат – оригинальное изображение того, как именно дошкольник понял музыку. Помогает научиться выражать свои эмоции при помощи рисования.
* **Монотипия.** Это методика создания рисунка при помощи отпечатков.
* **Цветок.** Взрослый просит малыша придумать некий сказочный цветок, представить, как он выглядит, какого цвета лепестки, а после – изобразить его на бумаге. Далее вместе с мамой ребенок продолжает творить, сочиняя сказку про цветок. Это не только помогает улучшить способность малыша фантазировать, но и приводит к снятию эмоционального напряжения.
* **Рисование теннисным мячиком.** На листе ватмана малыши рисует при помощи предварительно погруженного в краску мячика, потом можно додумать картину, придать ей смысл, дорисовав линии.
* **Оформление окна.** Дается установка – завтра по нашей улице будет проезжать сказочная принцесса, нам необходимо так украсить окно, чтобы ей понравилось. Для самой работы можно использовать краски, наклейки, блестки.
* **Рисование страха.** Взрослый предлагает ребенку визуализировать свой страх, нарисовать его, а после – порвать рисунок.

Все это интересно ребенку, доставит ему удовольствие и поможет справиться с некоторыми психологическими проблемами.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Это еще одна эффективная методика помощи ребенку, страдающему комплексами или страхами. Дома можно играть с песком, расположенным в небольших подносах, тазиках, старых противнях и иных плоских емкостях, желательно синего цвета (он успокаивает). Кроме того, потребуются и небольшие фигурки – куклы, деревья, домики. Их можно приобрести или изготовить самостоятельно, например, из плотного картона или фанеры.

Для малышей лучше всего провести знакомство с песочницей: показать, что на поверхности можно рисовать линии и фигурки, как песок пересыпается, как в него можно «зарыть» ладони. Это очень интересно ребенку.

Далее мама предлагает крохе создать в песочнице собственный мир, используя набор фигурок. Это может быть, например, миниатюрная модель города или волшебного царства. Задача ребенка – творить, используя свою фантазию, от родителей требуется дать установку и наблюдать со стороны. Не стоит поправлять ребенка, если что-то он делает не так, как хотелось бы взрослому, – процесс детского творчества порой непостижим.

Когда волшебный мир готов, необходимо обсудить результат с маленьким «строителем», узнать суть его идеи, кто является жителями, чем они занимаются. Внимательно выслушав ответы ребенка, родитель сумеет разобраться в его проблемах и предложить варианты их решения. Например, если все жители города напуганы тем, что на него периодически совершает набеги некое существо, можно подсказать ребенку построить специальную ловушку. Это поможет в борьбе с реальными страхами.

ДРУГИЕ ВИДЫ

Для арт-терапии можно смело использовать лепку, но чтобы дошкольнику не стало скучно, необходимо использовать не только пластилин, но и иные материалы:

* макароны разной формы;
* крупы;
* природные материалы – желуди, шишки, семечки, камешки;
* пуговицы;
* бусинки, бисер, пайетки.

Создавая с их помощью композицию, ребенок сможет проявить фантазию и дать эмоциям выход.

Таковы некоторые упражнения из арт-терапии для дошкольников, которые действительно полезны для детей, помогают им справиться с проблемами и комплексами, научиться выражать себя, разобраться с чувствами и переживаниями. Главное правило, которого должны придерживаться родители, – ненавязчивость: малыш должен творить, создавать свое собственное произведение, а не «плясать под чужую дудку», не действовать по заранее определенному плану. Только в этом случае занятия окажутся полезными.