

Техники арт-терапии в работе с дошкольниками.

Снятие психоэмоционального напряжения.

«Свободный рисунок в круге»

Цель: Налаживание коммуникации, объединение, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: Большой лист бумаги в виде круга, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Детям предлагается по очереди рисовать друг к другу дороги в круге.

«Рисование по сырому листу»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, емкость с водой, губка.

Инструкция: Попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.

«Водный салют»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, раковина с водой.

Инструкция: Попросить ребенка рисовать на воде, разглядывать получившиеся фигуры.

Примечание: Для ввода ребенка в занятие при работе с фобиями можно прочесть стихотворение:

Страшно очень — не беда,

Пусть поможет мне вода.

Краской крашу, отпускаю,

Не боюсь и не скучаю.

«Мелки — наперегонки»

Цель: Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Материалы: Мелки, лист картона.

Инструкция: Ребенок в разном темпе (медленно – быстро) делает штрихи на листе.

«Разноцветие камней»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Материалы: Камни, гуашь, кисть, емкость с водой.

Инструкция: Попросить ребенка раскрасить камни так, как он захочет.

«Картины»

Цель: Развитие моторики, тактильная стимуляция, развитие навыков выбора и «принятия границ», гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: Коробки разных размеров, бумага разной текстуры, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Предложить ребенку выбрать любую из коробок, наклеить бумагу, не выходя за пределы коробки, раскрасить ее по своему усмотрению.

«Лицо»

Цель: Познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями.

Материалы: Шаблоны с изображением лиц (женского, мужского, детского), краски, кисточки, тени, помады.

Инструкция: Ребенка просят раскрасить шаблоны лиц, при желании прокомментировать свою работу.

«Орнамент»

Цель: Развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.

Материалы: Картинки с орнаментами, материалы для изодейтельности (краски, мелки, пластилин), бумага.

Инструкция: Предложить ребенку рассмотреть предложенные орнаменты, а затем изобразить на основе полученных впечатлений все, что он захочет.

Примечание: Обратит особое внимание на то, ка-

кой из орнаментов ребенок выбирает (черно-белый, цветной, смешанный).

«Семья»

Цель: Выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром.

Материалы: Шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: Ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.

«Зеркальный монстр»

Цель: Снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций. С одной стороны, ребенок видит в зеркале свое отражение через нарисованный страх (метафора того, что тело ребенка наполнено страхом), с другой стороны, есть возможность отстраниться от страха, сохранить контроль над ним.

Материалы: Зеркало в полный рост ребенка, краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: Попросить ребенка нарисовать на зеркале то, что его пугает, его страх.

«Маска»

Цель: Осознание и отреагирование чувств, развитие воображения.

Материалы: Заготовка маске из гипса, гуашь, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: Предложить ребенку раскрасить маску так, как он хочет.

«Создание образов в цвете»

Цель: Развитие эмоциональной сферы, отреагирование эмоций, стимуляция.

Материалы: Болванки (деревянные), краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Специалист подготавливает детей к работе: «Один, два, три, четыре, пять. Вышла кисточка гулять. Поиграла, поплясала, захотела рисовать». Далее детям предлагается закрасить болванки так, как им хочется. Специалист обращает внимание на характер болванки (характеристика по выбору фигур).

«Дом для червячка»

Цель: Преодоление страха загрязнения. Получение нового тактильного опыта, проработка темы дома.

Материалы: Яблочки из этюдной бумаги, пастель или акварель, заготовленные червячки из пластилина.

Инструкция: «Я несчастный червячок, грустный я ползу, Потерял я домик-яблочко, новое ищущу». Попросить ребенка сделать новое яблочко для червячка (закрасить шаблон).

«Следы»

Цель: Отреагирование эмоций, тактильная стимуляция, снятие напряжения и преодоление страха загрязнения, подготовка к переходу в другое учреждение или приемную семью.

Материалы : Гуашь, тазик с водой, полотенце,

ватман, шаблоны медвежат, 5 картинок с изображениями домика, поляны, репродукция картины И. И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», дороги и изображение нового дома, к которому прикреплен шаблон медвежонка.

Инструкция: Специалист подготавливает детей к работе, рассказывает сказку, держа в руках игрушечного медвежонка и первую картинку с изображением дома (другие изображения последовательно прикреплены к стене и завешены тканью):

«Жил-был маленький медвежонок. Он был добрым и очень любопытным. Однажды он так увлекся игрой на прогулке, что очень далеко убежал от дома. Мама стала звать его, но найти не могла. Тогда медвежонок стал оставлять на полянке разноцветные следы, чтобы мама обязательно его нашла».

После этого специалисту необходимо предложить ребенку оставлять на бумаге следы своих ножек. Подобные действия детей специалист сопровождает тем, что постепенно приоткрывает каждую из завешенных картин. После этого вновь совершает ритуал оставления следов. В момент, когда ребенок подошел к последней картинке с домом, задать ему вопрос: «Как зовут медвежонка в домике?»

Примечание: Картины — это проекция этапов жизни ребенка из дома ребенка. Жизнь в семье, затем неизвестность, картина Шишкина «Утро в сосновом лесу» — нахождение в доме ребенка с другими детьми, дорога — это будущий путь в другое учреждение или семью, и вновь иллюстрация дома. Надо отметить, что зачастую сессия не заканчивается пятой картинкой. В предоставленное время дети могут брать шаблоны медвежат, ходить с ними от картинки к картинке, оставляя следы, снова возвращаться к пятому изображению. В том случае, если арт-терапевтическая деятельность преследует иные психокоррекционные цели, специалист меняет тематику картин, но принцип работы с ними оставляет прежним.

«Маленький жираф»

Цель: Раскрытие ресурсов у ребенка в возрастном кризисе 3 лет. Тренировка внимания и творческого мышления.

Материалы: Акварель, кисточка, емкость с водой, камни, лист бумаги, игрушечный жираф и черепаха.

Инструкция: После прочтения сказки «Маленький жираф» попросить ребенка помочь жирафу сделать пятнышки светлее, закрасить камушки. Хвалит за то, что ребенок все делает сам.

Сказка «Маленький жираф» (Сучкова Н.О.)

Жил был на свете маленький жираф. И очень он любил повторять две фразы: «Я сам!! И «Не хочу!». Жираф капризничал и дрался. Звери, которые жили рядом, старались обходить жирафа стороной. И вот однажды большая черепаха сказала жирафу:

– Зачем ты упрямисься и дерёшься? Ты хочешь, чтобы все тебя боялись?

Жираф по привычке ответил: «Не хочу!»

– Разреши мне помочь тебе? Ты злишься так сильно, что пятнышки на твоём теле становятся такими яркими, что все вокруг боятся к тебе подходить. Давай сделаем их немножко бледнее?

– Нет. Я сам!

Жираф принялся сам разводить яркие пятнышки водой и раскрашивать камешки, лежащие на дороге. Глядя на это, большая черепаха улыбнулась и сказала:

– Ты молодец! Теперь ты самостоятельно можешь следить за своими пятнышками. Как только они станут очень яркими, делай их бледнее. Ты такой молодец!

«Рисунок глиной»

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

Материалы: Жидкая глина, большой лист бумаги (оргстекло).

Инструкция: Предложить ребенку окунать пальчики в глину и рисовать по бумаге.

Примечание: Регулируя консистенцию глины, можно работать с совершенствованием механизмов саморегуляции.

Для ввода ребенка в работу используем стихотворение:

Ручки в глину окуну,

Лист к ладошке приложу.

След остался от руки

— Так рисуют малыши.

«Рисование на кукле»

Цель: Лучшее познание внутреннего мира ребенка, развитие воображения.

Материалы: Гуашь, кисточки, емкость с водой, кукла.

Инструкция: Попросить ребенка раскрасить куклу так, как он хочет.

«Разноцветные листы»

Цель: Совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

Материалы : Четыре больших листа бумаги, гуашь кисть, емкость с водой, скотч, ножницы.

Инструкция: Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим.