

## Семинар практикум «Как помочь эмоциональному ребенку (средства арт-терапии)».

Подготовила:

Педагог-психолог Абрамова Е.В.

**Цель** – познакомить педагогов с различными видами арт-терапии.

**План:**

1. Актуальность. Раскрытие понятия «арт-терапия».
  2. Основные задачи арт-терапии.
  3. Виды арт-терапии.
  4. Арт - терапия для детей и взрослых – приемы.
- 
1. Каждый день на наших деток сваливается огромное количество новой информации, новых людей, новых ситуаций, тревог и переживаний. Как все мы знаем, детская психика очень ранима и требует бережного отношения, ведь наши малыши только начали познавать других, себя, учатся понимать свои эмоции и чувства. И не всегда это хорошо получается. Наверняка, вы замечали, что иногда малышу плохо, грустно или не хочется идти в садик. А почему так происходит, что вызывает все эти эмоции, он и сам толком понять и объяснить не может. А помочь своему чаду ведь хочется! В таких случаях на помощь придет арт-терапия для детей! Что это такое, и не страшно ли это, расскажем дальше!

Арт-терапия, одна из специализированных форм психотерапии, основанная на искусстве. Эти методики используются как самостоятельные или вспомогательные, широко применяются в семейной терапии, а также при занятиях с детьми до 6 лет, подростками. Главные задачи – гармонизация развития личности, самовыражение и самореализация, повышение самооценки и степени самопринятия.

Методы арт-терапии являются ценным инструментом в деятельности образовательных учреждений, особенно в работе с детьми дошкольного возраста. Используемые формы и методы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. Разные виды творческой активности могут оказывать важные психопрофилактические, развивающие эффекты, снижают высокое эмоциональное напряжение, детскую тревожность.

Сам термин «**арт-терапия**» (буквально - терапия искусством) был введен А. Хиллом в 1938 году, и является средством свободного самовыражения.

В особой символической форме: через рисунок, игру, сказку, музыку - мы можем помочь человеку дать выход своим сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций. Ведь, перенося свои проблемы из реальной жизни в выдуманные сказки или на лист бумаги в виде рисунка – можно совершенно по-другому посмотреть на себя и ситуацию, найти выход.

2. **Основная задача** арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повышении его адаптационных способностей. Несмотря на простоту и доступность метода это глубокая и серьезная форма психотерапии, имеющая свои показания, к которым относятся:

- неврозы
- повышенная тревожность, страхи
- низкая самооценка
- трудности взаимоотношений с окружающими
- депрессии
- стрессовые ситуации (в т.ч. семейные)

Арт-терапия не концентрируется на конечном продукте – произведении человека. Наиболее важным является сам процесс самовыражения. Поэтому профессионализм автора в данной области и его таланты не имеют особого значения. Искусство выступает инструментом межличностной коммуникации. Создавая какое-либо произведение, человек абстрагируется от пережитого и способен трезво и спокойно оценить и переосмыслить его. Арт-терапия должна проводиться под наблюдением специалиста. Арт-терапевт должен иметь медицинское, психологическое или психотерапевтическое образование. Правда, при отсутствии каких-либо серьезных нарушений и заболеваний, заниматься можно и самостоятельно.

### **Преимущества арт-терапии:**

Терапия эффективна и для взрослых, и для детей.

Арт-терапия позволяет раскрыть творческий потенциал и скрытые резервы внутреннего мира человека.

Развивается память, мышления, навыки внимания.

Арт-терапия способствует повышению самооценки.

Для занятий арт-терапией не требуется специальная подготовка.

Арт-терапию с успехом используют, как дополнение к другим методам психотерапии и системам оздоровления.

С помощью этой методики можно бороться с зависимостями.

Арт-терапия способствует социальной адаптации, что делает ее одним из самых успешных методов работы с инвалидами, которые обычно социально дезадаптированы. Они нуждаются в общении, которого в повседневной жизни им обычно не хватает.

Арт-терапия использует преимущественно способы невербального общения. Это важно для людей, которым сложно выражать словами свои мысли.

### **Виды арт-терапии:**

*Классическая арт-терапия* включает в себя только визуальные искусства: живопись, лепку, фотографию, графику. Но современная терапия позволяет включать все новые и новые виды творчества и самовыражения. Сейчас популярны также оригами, драматерапия, сказкотерапия, видео и аудиотерапии, библиотерапия, маскотерапия, этнотерапия приветствуются и игровые приемы коррекции — игротерапия, песочная терапия, игры с водой и многое другое. Количество методик арт-терапии постоянно растет.

**Сказкотерапия** - пожалуй, самый детский метод психологии, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь ребёнку. Во-первых, он сможет усвоить такое жизненное правило: "нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом". Во-вторых, сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать. А ещё "походы" в сказочный мир разовьют воображение ребёнка, научат свободно, не страшась опасностей, импровизировать, дадут ему чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчества! Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. "Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты" - так перефразировали известную поговорку психоаналитики. Конечно, у сказкотерапии есть специальные условия при работе с детьми: ребенок должен чётко представлять то, что существует сказочная действительность, отличная от реальной жизни. Навык такого различения, обычно, появляется у ребенка к 3,5-4 годам, хотя, конечно, в каждом конкретном случае важно учитывать индивидуальные особенности психического развития ребенка.

**Типологии сказок.** Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет шесть видов сказок: художественные, народные, авторские, дидактические, психокоррекционные сказки и психотерапевтические сказки.

**Художественные** К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Собственно, именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами.

**Народные сказки** среди них можно выделить следующие виды:

**Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных.** Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

**Бытовые сказки.** В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Поэтому эти сказки незаменимы в семейном консультировании.

**Страшные сказки.** Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

**Волшебные сказки.** Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

**Психокоррекционные сказки.** Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Ткач Р.М. считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.
2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.
3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

### ***Жили-были***

Начало сказки, встреча с ее героями.

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных;

Начиная с 5 лет – фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

### ***И вдруг однажды...***

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

### ***Из-за этого...***

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

### ***Кульминация.***

Герои сказки справляются с трудностями.

### ***Развязка.***

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

### ***Мораль сказки...***

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Даже если он не проявил восторга по поводу сказки, она все равно запала в его душу, и через некоторое время его поведение изменится.

**Психотерапевтические сказки.** Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны, — со стороны жизни духа. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

От психолога требуется выполнение следующих условий:

При чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства;

Во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо психолога и наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами;

Нельзя допускать затянувшихся пауз.

**Основные методы сказкотерапии: рассказывание сказки, рисование сказки, сказкотерапевтическая диагностика, сочинение сказки, изготовление кукол, постановка сказки.**

**Музыкотерапия** - это лекарство, которое слушают. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Например, мирный и ласковый плеск волны снимает психическое напряжение, успокаивает. Однако врачуют не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы и даже может вызвать стресс. С помощью музыки облегчается установление контакта с человеком. Самый большой эффект от музыки - это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Замечено, что антистрессовое воздействие оказывает музыка Баха, Моцарта, Бетховена, а спокойные мелодии Франсиса Гэйн успокаивающе действуют на нервную систему, приводя в равновесие процессы возбуждения и торможения. Этим же целями способствуют фонограммы леса, пение птиц, пьесы из цикла «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунная соната» Бетховена. Научно установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном, что следует учитывать в повседневной практике. Музыкотерапия используется для решения психокоррекционных задач:

1. Снятие негативных эмоциональных реакции (тревожность, раздражительность)
2. Стимуляция двигательных функций;
3. Развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей.
4. Улучшение общего эмоционального состояния, исполнения качества движений.

Непосредственное лечебное воздействие музыки на нервно психическую сферу происходит при ее пассивном или активном восприятии. Музыка используется во время выполнения самостоятельной работы, когда исключено речевое общение. Громкость звучания строго дозирована (звук негромкий и не тихий) Музыкалотерапия включает:

- прослушивание музыкальных произведений;
- пение песен;
- ритмические движения под музыку;
- сочетание музыки и изодетельности.

Условия необходимые для музыкатерапии:

1. использовать для прослушивания только произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
2. продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

**Игровая терапия** – это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме.

Отправная точка начала игротерапии – это полное принятие индивидуальности ребёнка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребёнка, наблюдайте за его самочувствием.

Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чём могут помочь эти игры:

- 1) обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- 2) уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- 3) улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;

- 4) освоить групповые правила поведения;
- 5) наладить контакт между родителями и детьми;
- 6) развить ловкость и координацию движений.

В заключении хотим вам напомнить, что самое главное - это не то, во что играть, а то, как играть.

### Цветотерапия

С давних пор людям известны лечебные свойства цвета. **Цветотерапию** активно применяли в Древнем Китае, Древней Индии, Египте. Влияние цвета на человеческий организм очень велико. Когда мы любуемся неповторимой синевой неба, солнечными желтыми бликами, всей гаммой зелени, дающей ощущение вечности и безопасности, мы недооцениваем о лечебном эффекте каждого цвета. Благоприятное воздействие цвета происходит не только через глаза, но и через кожу. Большое значение имеет, какого цвета пищу мы едим, одежду какого цвета носим, какого цвета стены комнаты, где мы находимся. Цвета играют в жизни человека важнейшую роль и оказывают огромное воздействие множеством путей. Совсем не трудно научиться использовать цвета совершенно по-новому и достичь больших успехов в поддержании здоровья и повседневной жизни. Если проблемы со сном, поможет *голубой* цвет. Он ассоциируется с состоянием покоя, поэтому оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему и на весь организм. А если понервничали, расстроились - *зелёный*. Зеленый поток очищает организм от всего ненужного, успокаивает, выравнивает дыхание. А если усталость одолела и необходим быстрый прилив энергии, представьте *золотисто - желтый* цвет. Цвет - один из факторов, определяющих состояние нашей психики. На основании предпочтения к конкретному цвету определяют характер человека, его склонности, склад его ума, психики и состояния здоровья. Так, например, **белый** цвет предпочитают флегматики, **черный** - меланхолики, **красный** - сангвиники, а **желтый** - холерики. Цвет действует на людей даже с завязанными глазами. Курс цветотерапии направлен на развитие конкретной задачи: на расслабление организма перед отходом ко сну, на активизацию жизненной энергии после физических нагрузок, на избавление от депрессии или на нормализацию внутренних органов, улучшает самочувствие и настроение, помогает сохранить здоровье. Очень важен правильный подбор цвета в быту. Так низкие потолки зрительно могут стать выше, если окрасить их в светло-зеленый или светло-голубой цвет. Помещения, где происходит значительное выделение тепла и где много шума, рекомендуется окрашивать в синий и голубой цвета. Красные, желтые цвета оказывают возбуждающее воздействие, поэтому они

нужны там, где это возбуждение необходимо (спортивный зал, но не спальня). Цвет как естественный и наиболее эффективный фактор воздействия на организм человека может служить универсальным средством оздоровления человека.

- Работа с цветом способствует решению многих задач:
- повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
- знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

**Танцевальная терапия.** Сегодня танец используется для выражения всего диапазона эмоций, чувств, мыслей. Когда исполняется танец в терапии, чувства спонтанно освобождаются в свободном движении и импровизации. Танец является коммуникацией посредством движения. Поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных движений, и для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька... Представление о танце как коммуникации было развито экспрессивной танцовщицей Мери Уигман. Импровизация движений в танце происходит спонтанно. Спонтанность - это творчество и полет интуиции. Это состояние спонтанного танца, в котором имеет значение та внутренняя свобода, которую могут демонстрировать и дети, и взрослые. Спонтанный танец используется в качестве "противоядия" все возрастающего напряжения социально - ролевого поведения, освобождения от тревоги. Актуализируя свой природный потенциал, человек достигает иного жизненного тонуса. Мышечная последовательность напряжения и расслабления закономерно связана с психической установкой.

Спонтанность и импровизация, тем не менее, требуют собственного контроля сознания. Самоконтроль поведения в танце дает возможность принять, понять и изменить стереотипы поведения. Осознание собственных внутренних кризисов, желание их разрешить, самоконтроль эмоций и поведения помогают создать собственный образ Я. Импровизация интуитивного танцевального творчества - это искусство строить свой образ по подобию своей природы. "Если" при танце изменяются наши эмоции, то изменяются и чувства, так как меняется отношение к самому себе, то есть к своему телу.

Особенности и возможности танцевальной терапии требуют внимания к структуре упражнений танца. Так как спонтанность — это условие движения, то импровизация - это интуиция в создании рисунка танца. Полет творчества зависит, прежде всего, от характера звучащей музыки и тех эмоций и чувств,

которые и определяют характер отношений к импровизации. Поэтому важно знать состояние участника, для того, чтобы подобрать для него соответствующую музыку, специфическую тему и символическое использование пространства и те предметы, которые будут включены в танец для того, чтобы помочь разрешить душевное напряжение и высвободить подавленные чувства радости. Музыка и импровизированный танец, вызывая определенные чувства, включает человека в общение. Вот тут — то и происходит молчаливое, но очень сильное влияние языка музыки и движения на внутреннюю способность к духовному общению. Этим языком является красота движения звука и тела. Поэтому так важно детей до восьми лет учить именно этому языку общения, так как именно с этого и начинается воспитываться духовная культура детей.

Спонтанность и импровизация требуют тщательного подбора содержания. Важно занятие построить так, чтобы была учтена психофизиологическая направленность в развитии. Например, на одном занятии дается музыка, требующая сначала размеренности, уравновешенности. Затем движения ускоряются и переходят в темп: сначала медленно, потом быстро. Только после этого дается ритмическая музыка. Танцотерапия - это проверенное тысячелетиями, абсолютно надежное и самое приятное средство лечения многих болезней и обеспечения здоровья и долголетия!

**Песочная терапия.** *Часто нам бывает сложно найти подходящие слова для объяснения своих трудностей, переживаний и конфликта. Мы не понимаем причины происходящего с нами, не видим решения возникших проблем. Через взаимодействия с песком возможно представить в образах то, что происходит во внутреннем или внешнем мире. Так образы становятся языком, с помощью которого можно выразить, сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. Во время такого процесса через активное воображение и творческий процесс становится проявленным и зримым личностный опыт человека. Так выстраивается мост между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, между невербальным и вербальным.*

Игра с песком как консультативная методика была описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд в 1939 году. В игровом помещении созданного ею Лондонского Института Детской Психологии она установила два цинковых подноса, один наполовину наполненный песком, а другой водой, и формочки для игры с песком. Игрушки "жили" в коробке. Маленькие пациенты института использовали игрушки в игре с песком, а коробки с песком они называли "миром". Поэтому М.Ловенфельд назвала свой игровой метод "мировой методикой".

***Песок вместе с водой*** - идеальная развивающая среда, где можно творить без страха, что-либо сломать или испортить. Воссоздавая в песке

*различные аспекты проблемы человек, используя символические объекты, способен ими манипулировать и легко изменять. В этом процессе игры человек развивает такие важные качества как творчество, доверие и решительность, примеряет и ощущает состояние «создателя» своего пространства жизни. основополагающая идея песочной игротерапии заключается в том, что будь то ребенок или взрослый, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может контролировать самостоятельно свои побуждения, выражая их в символической форме. Метод песочной терапии эффективно применяется в работе со взрослыми, парами, семьями, с детьми от трех лет, со следующим спектром проблем:*

- навязчивые состояния;
- повышенная тревожность, страхи, панические состояния;
- различные формы нарушений поведения;
- сложности во взаимоотношениях, одиночество;
- психосоматические заболевания;
- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях;
- самопознание. **Основные принципы игр на песке**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
2. "Оживление" абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур, и пр.
3. Реальное "проживание", проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

**Драматерапия** – это лечебный метод, использующий техники действия. Он может быть использован не только для устранения симптомов и «поврежденных» моделей поведения, но и для ускорения личностного роста и развития; эффекты психодрамы наблюдаются и в помощи в управлении симптомом, и в высвобождении потенциалов внутреннего роста и творчества. Она работает как с проблемами ограниченного поведения, так и с незрелостью, связанной с задержкой развития. Термин «драматерапия» в том числе используется для обозначения клинических ролевых игр, моделирования поведения путем репетиций, анализа действия, креативной драматики, а также театра импровизаций. Таким образом, психодрама – это метод психотерапии, в котором клиенты продолжают и завершают свои действия посредством театрализации, ролевой игры, драматического самовыражения. Используется как вербальная, так и невербальная коммуникация. Психодрама основана на допущении, что люди - это актеры, выходящие на различные подмостки в течение жизни. Мир – театр, а люди в

нем — актеры; У каждого есть выходы, уходы, И каждый не одну играет роль. Эта цитата из комедии Шекспира "Как вам это понравится?" отражает сущность психодрамы. Недавно идея о ролях, которые играют люди, заинтересовала социальных, клинических и детских психологов, в результате сформулировавших обширные теории человеческого жизненного цикла и индивидуальных средств саморегуляции.

Они пришли к заключению, что люди, идя сквозь время, восходят на новые ступени жизни, каждая из которых является переломным моментом, содержащим в себе либо возможности для роста, либо потенциальный личностный кризис.

Таким образом, психодрама — это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента.

**Фототерапия**, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, является одним из направлений арт-терапии. Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений. Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром могут проявляться как при просмотре и обсуждении фотоснимков (слайдов) совместно с психологом, так и с участниками группы при групповых занятиях. В основе фотографии (слайда) лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства.

### **Водотерапия**

Вода - доступное, безопасное и приятное лечебное средство. Использование воды в целях оздоровления - метод древний, доказавший свою эффективность. Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции. По воздействию на организм вода может быть приравнена к физическим упражнениям, в результате которых тонизируется сердечная мышца, сосуды и капилляры, усиливается кровоток. Для расслабления полезно просто смотреть на воду. Самое доступное упражнение - мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде. Таким образом, активируется мозговое кровообращение, снимается усталость. В состоянии стресса, когда «голова идет кругом», хочется тишины и одиночества, нужно встать под сильную струю душа, направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет. Вода способствует снижению эмоционального напряжения, созданию для ребенка обстановки внешней безопасности, внутренней защищенности, хорошо

использовать в период адаптации. Вода очень хороший стимулятор и помощник в снижении тревожности, агрессивности, помогает в коррекции детско-родительских отношений.

**Библиотерапия** (от лат. *biblio* — книга и гр. *therapia* — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий художественную литературу как одну из форм лечения словом. Использование чтения книг с лечебной целью началось в России еще в XIX веке (И. Е. Дядьковский, 1836), но термин Б. вошел в употребление в 20-е годы XX в. в США «преднамеренное использование литературных материалов для понимания или решения актуальных терапевтических проблем человека» (Риордан и Вильсон (Riordan, Wilson), 1989).

#### 4. Арт - терапия для детей и взрослых.

Для детей лучше всего подойдут такие виды арттерапии, как: цветотерапия (лечение цветом), музыкотерапия (лечение мелодией), игротерапия (использование игры, как способа решения психологических проблем ребёнка) и, конечно же, сказкотерапия - метод, позволяющий работать с детьми и взрослыми через сказку, изотерапия, песочная терапия, игры с водой,

Для взрослых - изотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, драммотерапия, танцотерапия, фототерапия, водотерапия, библиотерапия.

Для детей	Для педагогов
<b>Изотерапия</b>	
Коррекционные техники ИЗОтерапии	Коррекционные техники ИЗОтерапии
Коллаж	1. Коллаж
Печатание	2. Рисование щеткой
Пластилиновое рисование	3. Пальчиковая живопись
Рисунок по кругу	4. Рисунок по кругу
Мыльные пузыри	5. Пластилиновое рисование
Отпечатывание	6. Мыльные пузыри
Рисование мылом или свечой	Рисование мылом или свечой

<p>Рисование щеткой</p> <p>„Музыка на бумаге" (Помощница – арт-тер)</p> <p>„Настроение"</p> <p>„Маленький храбрец»</p> <p>«Рисуем всеми частями тела».</p> <p>« Разговор с руками»</p> <p>« Вижу или нет»</p> <p>«Котелок отличного настроения»</p> <p>«Конверты радостей и огорчений»</p>	<p>Рисование щеткой</p> <p>„Настроение"</p> <p>« Рисование линий» - рука движется так, как ваша душа. Кружочки, палочки, непрерывные линии, зигзаги –все что хочется»</p> <p>«Рисование абстрактных линий» ( «Здоровье дошкольника». №1 2010 с 43)</p> <p>«Корзина»(выброс неприятных мыслей)»</p> <p>«История из жизни цветов»</p> <p>«Карта моего внутреннего мира»</p> <p>«Конверты радостей и огорчений»</p> <p>«Котелок отличного настроения»</p> <p>«Моя афтобиография»</p> <p>«Моя эмблема». «Куст роз».</p> <p>«Наш семейный плакат»</p>
<p><b>Игротерапия</b></p>	
<p>«Гусеница» (с 4 лет) «Пятнашки» (с 3 лет) «Жмурки» (с 4 лет) «Прятки» (с 2 лет) «Полоса препятствий» (с 2 лет) <i>Игры, направленные на коррекцию страхов</i> «Смелые мыши» (с 2 лет) «Привидение» (с 3 лет) «Сова и зайцы» (с 3 лет)</p> <p><i>Игры, направленные на коррекцию агрессии.</i></p> <p>«Сражение» (с 2 лет) «Злые - добрые кошки» (с 2 лет) «Каратист» (с 3 лет) «Боксёр» (с 3 лет) «Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» (с 3</p>	<p>Упражнение «Что возьмешь на пикник?»</p> <p>Упражнение «Найди свой дом».</p> <p>Упражнение «Карандаши».</p> <p>Игра «Дракон, самурай, девочка».</p> <p>Упражнение «Фруктовый салат»</p> <p>«Добрый мир» (Здоровье дошкольника №1 2010)</p> <p>«Пирамида любви»</p>

<p>лет) <b>«Капризная лошадка»</b> (с 3 лет)<i>Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения</i></p> <p><b>«Снеговик»</b> (с 3 лет)</p> <p><b>«Буратино»</b> (с 4 лет)</p>	<p>«Маски»</p>
<p><b>Танцетерапия</b></p>	
<p>«Танец утят», «Лавата», «Если весело живется». (Управление ДОУ №5 2009 г) «Подари движение». Упражнение «Танец пяти действий» Упражнение «Свободный полет». Упражнение «Джаз тела». Упражнение «Походка и настроение».</p>	<p>Полечка знакомств., Восточный танец, Пасадобль, Самба, РЭП, Ламбада. Упражнение «Подари движение»</p> <p>Упражнение «Танец пяти действий»</p> <p>Упражнение «Свободный полет»</p> <p>Упражнение «Джаз тела»</p>
<p><b>Музыкотерапия</b></p>	
<p>Детские песни</p> <p><b>Колокольный звон</b>, - хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу.</p> <p><b>Записи природных звуков</b> (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы, шум дождя, стрекотание сверчков) в сочетании с классической, гитарной, мелодичной инструментальной музыкой, колокольным звоном.</p> <p><b>Аудиозаписи с композициями, составленными из пения птиц в сочетании с классической музыкой, церковным пением.</b> птичье пение помогает успокоиться, расслабиться, противостоять стрессу и многим нервным расстройствам, нормализует все биологические процессы в организме</p> <p><b>Классическая музыка</b> действует расслабляюще, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и</p>	<p><b>Для снятия психического напряжения</b></p> <p>«Сладкие грезы» П.И. Чайковского,  «Грустный вальс» Я. Сибелиуса,  «Фантазия экспромт»Ф.Шопена,  «Аве Мария» Ф.Шуберта,  «Лунная Соната» Л. Бетховина</p> <p><b>При переутомлении и нервном истощении-</b></p> <p>Утро Э. Грига «Полонез» М. Огинского.(Управление ДОУ №5 2009 г.)</p> <p><b>При угнетенном меланхолическом настроении – «К радости» Л. Бетховена.</b></p> <p>«Аве Мария» Ф.Шуберта.</p>

<p>сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную защиту организма.( Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковский.) Упражнение «Играйте сами!» «Целительное пение».</p> <p>Упражнение «Ноты для настроения».</p> <p>Упражнение «Свободный полет»</p>	<p><b>При выраженной раздражительности гневливости –</b> «Хор пилигримов» Р.Вагнера</p> <p>«Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского</p> <p><b>При снижении сосредоточенности внимания</b></p> <p>Времена года П.И. Чайковского. «Лунный свет» К.Дебюсси.</p> <p>«Грезы» Р. Шумана</p> <p>Упражнение «Свеча»</p> <p>«Пение» , «Музыка» (Здоровье дошкольника №1 2010 г.)</p> <p>Упражнение «Ноты для настроения».</p> <p>Упражнение «Свободный полет»</p>
---	--

### Цветотерапия

<p>Упражнение «Цветная вода» «Лечебные свойства цвета»</p> <p>Упражнение «Раскрась себя цветом».</p> <p>«Цветные полотна» «Заселяем домики.»</p>	<p><b>«Воздействие цвета в зависимости от его локализации.»</b></p> <p><b>«Лечебные свойства цвета.»</b> «Раскрась себя цветом».</p> <p>«Презентация цвета»</p> <p>«Цветное дыхание(выберите цвет воздействия и направьте в нужный орган)».«Цветная вода» (Д.о в каз №4 2009) «Цветное дыхание»(вдыхаем один цвет, выдыхаем другой) (Здоровье дошкольника №1 2010 с 43)</p>
--	---

### Песочная терапия

<p><b>«Отпечатки рук»</b></p> <p>«Отпечатки кистей»,</p> <p>«Отпечатки кулачков, костяшек пальцев»,</p> <p>«Найди сходство со знакомыми</p>	<p><b>«Отпечатки рук»</b></p> <p>«Отпечатки кистей»,</p> <p>«Отпечатки кулачков, костяшек пальцев»,</p> <p>«Скольжение ладонями по</p>
---	--

<p>предметами),</p> <p>«Скольжение ладонями по поверхности песка(зигзагообразные и круговые движения(покажи как едет машина, ползет змея, крутится карусель).» «Скольжение ребром ладони по поверхности песка»</p> <p>« Шаги пальчиками»,</p> <p>«Игра на пианино»</p> <p>(поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино(движения мягкие вверх-вниз движется вся кисть) »</p> <p>«Следы невиданных зверей» (Здоровье дошкольника №3 2009 г с 48)</p> <p>Игра«Что же спрятано в песке».</p> <p>Игра «Мина». Игра «Секретик»</p>	<p>поверхности песка(зигзагообразные и круговые движения(покажи как едет машина, ползет змея, крутится карусель).» «Скольжение ребром ладони по поверхности песка»</p> <p>« Шаги пальчиками»,</p> <p>«Следы невиданных зверей»</p> <p>(Здоровье дошкольника №3 2009 г с 48)</p>
---	---

#### Сказкотерапия

<p>Упражнение «Как сочинить лечебную сказку?» Любящему приврать по пустякам, стоит почитать сказку - "Заяц-хвастун", Легкомысленному и шаловливому - "<b>Приключения Незнайки</b>", Эгоистичному и жадному малышу будет полезно послушать сказку- "<b>О рыбаке и рыбке</b>", а робкому и пугливому - "<b>О трусливом зайце</b>". Русские народные сказки «<u>Морозко</u>», «<u>Крошечка-Хаврошечка</u>», «Снегурочка», сказка С.Т. Аксакова «Аленький цветочек», сказки зарубежных авторов «<u>Золушка</u>» и «Спящая красавица». «Госпожа Метелица» братьев Гримм . К детским сказкам условно можно отнести:</p>	<p>Как сочинить лечебную сказку? Бытовые сказки: "<u>Кто заговорит первый?</u>" "О рыбаке и рыбке".</p>
---	---

«Красная Шапочка» Ш.Перро, и русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят» и д.р.	
<b>Водотерапия</b>	
<p>«Поглаживание поверхности воды»</p> <p>«Переливание воды из ладошки в ладошку»</p> <p>«Пригоршня»</p> <p>«Поймай игрушку»</p> <p>«Морской бой»</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>«Чей кораблик быстрее доплывет?»</p> <p>«Угадай, что поймал»</p>	<p>«посмотри на воду».</p> <p>Мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде.</p> <p>Контрастный душ – поочередное обливание горячей и холодной водой, которое заканчивается теплым душем.</p> <p>«Настроение, похожее на салют»</p> <p>Просмотр видеозаписей движения воды(река, водопад, море) .</p>
<b>Фототерапия</b>	
<p>Просмотр фотографий, слайдов.</p> <p>Спокойный ребенок</p> <p>Природа</p> <p>Музыка цветов.</p>	<p>Просмотр фотографий родных, друзей, значимых людей, радостных значимых событий.</p> <p>Просмотр слайдов.</p> <p>Музыка цветов.</p> <p>Сибинские озера.</p> <p>Природа</p> <p>Интервью с богом.</p> <p>Архитектура</p>
<b>Драмматерапия</b>	
Инсценирование сказок	Диалог (режиссерская игра) ( ж-л Здоровье дошкольника №1 2010)
	Библиотерапия
	Чтение литературы , Перечитывание любимых книг.