

# Арт-терапия

Техники и материалы  
в работе с детьми





## История появления арт-терапии

Термин "арт-терапия" появился в Англии. Ввёл его английский врач и профессиональный художник Адриан Хилл (1895-1977) .

В 1938 году во время лечения от туберкулеза в санатории, рисуя близлежащие объекты, обнаружил, что рисунок помогает его выздоровлению..

**Основная цель арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения классического психоанализа **основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации**. Арт-терапия работает в обход психологических защит, поэтому эффективна. Происходит идентификация клиента с продуктом творческой деятельности.

Основная задача арт-терапии в работе с детьми – с помощью изобразительного искусства научить детей выражать свои чувства и сформировать у них позитивное мировосприятие, опираясь на игровую форму деятельности.

---

**Классическая арт-терапия** предполагает самовыражение через визуальные искусства: живопись, графику, фотографию, рисование, лепку.

В последнее время добавились: куклотерапия, маскотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, мандалатерапия, танцевально-двигательная терапия.

Появился и комплексный метод -

**арт-синтезтерапия** - работает с помощью живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики.

---

# Показания работы с детьми

- Диагностика состояния
  - Работа со страхами
  - Коррекция самооценки и Я-концепции
  - Коррекция эмоциональных состояний, агрессии, саморегуляция
  - Развитие произвольного внимания, контроля
  - Развитие творческого потенциала
  - Развитие образного и абстрактно-логического мышления
  - Снятие эмоционального напряжения
  - Преодоление негативизма
  - Устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье
  - Удовлетворение потребности во взаимодействии с детьми (научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться)
-

## Факторы арт-терапии

- отреагирование* сильных переживаний (катарсис);
  - обсуждение* и *психологический анализ* творческой продукции клиента с участием арт-терапевта;
  - развитие* в процессе творчества различных жизненно важных навыков и способностей (самоорганизация, внимание, образное мышление и т.д.), что имеет огромное значение для социальной адаптации, поскольку новый опыт переносится на другие сферы жизни.
-

## Этапы арт-процесса

- Свободная активность перед творческим процессом (разогрев, установление контакта с материалами, доверие и чувство безопасности)
  - Процесс творческой деятельности
  - Феноменологическое интуитивное познание (размещение работы в пространстве – дистанцирование, принятие ответственности за проблемы, внимание к деталям)
  - Процедура «Что ты видишь» (внесение личных смыслов, своих ассоциаций, интеграция опыта, описательный процесс)
-

# МАТЕРИАЛЫ

Выбор материала индивидуален.



## Глина, пластилин

Работая с глиной, агрессивный человек находит выход своим чувствам, а неуверенные в себе люди, занимаясь лепкой, учатся контролировать ситуацию.

Непоседливым и неусидчивым глина помогает - научиться концентрироваться.

Дети, испытывающие потребность в улучшении самооценки, получают необыкновенное ощущение "Я".

Работа с глиной в психотерапии: со страхами, агрессией, психосоматикой, с кризисными состояниями.

Можно лепить маски, кукол, сказки, страхи, разыгрывать сюжетно-ролевые игры.

---



## Песок

Природный, податливый материал, дает ощущение творца, наполняет энергией, активизирует точки на пальцах и нервные окончания на ладонях.

Базируется на работе с бессознательным, как источником внутреннего роста и развития.(К.Г.Юнг)

Можно создавать защищенные формы реального мира, отреагировать свои переживания, конфликты, развивать познавательные процессы, «заземлять» негативную психическую энергию.

Техники:

- создавать картины/рисовать на сюжеты сказочные или реальные,
  - смешивать с водой (разрешенное мариание, деструктивные методы),
  - Размещать фигурки и выстраивать отношения в поле песочницы (перенос внутренних процессов на миниатюры)
-

**Гуашь** - двухмерный, пластичный материал; активизирует фантазию; смешивается с водой, позволяет закрашивать поверхности и создавать более плотные среды.

Спонтанное самовыражение, актуализация чувств и снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Техники:

- Монотипия
- Мандала
- Марания
- Рисунок имени
- Рисунок руки (ТОТ)
- Маски
- Рисунок настроения
- Рисунок семьи
- Проективный рисунок и др.



**Акварель** - пластичный; плохо контролируемый материал;  
предполагает использование кистей и губки;  
требует минимальных усилий и различных затрат времени;

Развивает фантазию и  
появление легких, эфемерных образов.



**Масляная (восковая) пастель — двухмерный, пластичный и контролируемый материал.**

Стимулирует появление разнообразных образов, начиная с легких и воздушных и заканчивая тяжелыми или связанными с телом.



## **Коллаж, аппликация**

Снижает страх не умения рисовать, дает ощущение принятия, развитие самоинтереса, убирает страх оценки, формирует положительный образ Я, снижает тревожность, развитие креативности.

Также помогает начать разговор и выявить сложные для ребенка ситуации.

---

## **Грим или краски для лица**

Грим позволяет усилить эмоциональное состояние через гримирование лица, через создание на лице маски (злости, гнева, обиды, раздражения) и последующего проигрывания.

Зеркало поможет увидеть изменения, эффект снятия нежелательных эмоциональных состояний.

---

## **Также можно использовать:**

- Простые/Цветные карандаши
  - Натуральные материалы (листья, камушки, крупы)
  - Проволока
  - Газеты
  - Открытки/фотографии
  - Игрушки
  - И другие
-