

Арт-терапевтические техники , которые можно использовать родителями



Арт-терапия

- Арт-терапия - это метод лечения посредством художественного творчества.
- Арт-терапия - один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисую, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение вы как будто получаете закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания.
- Пользуясь некоторыми арт-терапевтическими методами можно заниматься профилактикой эмоционального напряжения и тревожности у детей.

Что такое тревожность?

- это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Тревожность развивается: 1) когда ребенку предъявляются разные требования 2) неадекватными требованиями (чаще всего завышенными), 3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение

Критерии определения тревожности у ребенка

- 1. Постоянное беспокойство.
- 2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- 3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- 4. Раздражительность.
- 5. Нарушение сна.
- Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении

Техники, направленные на снятие эмоционального напряжения и тревожности

- **Техника «Застывшая эмоция»**

-Возьми кусочек пластилина и помни его. Сотвори из кусочка что-то радостное.

Принятая фигура говорит о
ПОЗИТИВНОМ ВЫХОДЕ.

- **Техника «Набивка»**

Смять небольшой кусочек бумаги, нанести краску и рисовать приемом «набивка».

Можно обсудить данное упражнение, посмотреть, какие интересные фигуры получились.

- **Техника «Фейерверк»**

Рвать бумагу на мелкие кусочки, которыми затем можно кидаться друг в друга, устраивать фейерверк.

Рваные кусочки можно использовать для создания фейерверка на бумаге.

■ **Техника «Война на листе бумаги»-**

Со стрельбой, взрывами и всеми атрибутами.

Техника «Работа со свечами»

Капать свечой на лист бумаги, создавать картины, наиболее актуальные



Техники, направленные на профилактику тревожности

- **Техника «Рисование на стекле или зеркале».**

Подходит «зажатым» детям, «затюканным» замечаниями и чрезмерными требованиями родителей.

Рисовать можно по заданной теме и на свободную тему.

■ Техника «Монотипия»

На гладкую поверхность (керамическая плитка, плотная бумага) наносится краска- хаотичные разноцветные точки. Сверху накладывается белый лист и получается оттиск. Его можно дополнить деталями. сверху можно наложить еще один оттиск.



Спасибо за внимание!