

Арт-терапия

Арт-терапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Она показана детям с синдромом СДВГ.

Наиболее распространенным методом арт-терапии является *изотерапия*. *Изотерапия* – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.

Изотерапия позволяет легче адаптироваться в адаптационный период, справиться со своими эмоциями, которые ребенок привык подавлять; снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.

При проведении изотерапии важен творческий процесс. Здесь важно не научить ребенка рисовать, а помочь научиться выражать собственные чувства и эмоции средствами искусства, справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, выплеснуть агрессии на бумагу.

Для изотерапии подходят все материалы для изобразительной деятельности: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, уголь, соленое тесто, глина и т. д.

Один из способов, используемых для коррекции детской агрессивности и повышенной возбудимости в изотерапии, является упражнение «Кляксография» или «Выдувание соломинкой».

Кляксография – это дорисовывание нанесённой на бумагу произвольной кляксы до узнаваемого художественного изображения. Это отличный способ весело и с пользой провести время, поэкспериментировать с красками, создать необычные образы. Раздувая кляксы нельзя точно предугадать, что из них получится и каков будет окончательный результат. Такое занятие будет интересно и взрослым и детям.

Причем не только интересно – но и полезно: например, в качестве артикуляционной гимнастики. Также рисование выдуванием через соломинку укрепляет здоровье и силу легких и дыхательной системы (что особенно полезно при кашле).

Технология проводится в индивидуальном и групповом режиме. В индивидуальном режиме эта техника может быть использована с агрессивными и гиперактивными детьми, легко отвлекаемыми и замкнутыми. Работа в парах хорошо развивает коммуникативные способности, помогает успешно адаптироваться к новым обстоятельствам.

Материалы: листы бумаги для рисования, цветная тушь или жидкая гуашь, трубочки для коктейля.

На сухую бумагу наносится жидкая лужица. Соломинку следует держать в нескольких сантиметрах от поверхности и дуть через нее на лист бумаги. Таким образом, можно получить неожиданные образы. Каждый выдох через трубочку – это возможность расслабления и высвобождения. Такое занятие для детей очень увлекательно, интересно и очень полезное.

Существует еще один метод на основе клякс – **монопись**. Мотопия – техника, которая позволяет создавать уникальный отпечаток. Нужно свернуть лист бумаги пополам и развернуть. Несколько жирных сочных капель – клякс, нужно капнуть на одну сторону ближе к середине. Использовать краску можно разного цвета. Затем складываем лист по линии сгиба пополам и несколько раз провезти ладонью вверх, вниз, чтобы краска растекалась по листу. Получается причудливое пятно. Рассмотрите его внимательно, при этом лист бумаги можно поворачивать в разные стороны. Подумайте, кого или что она вам напоминает, и дорисуйте.