

Арт-терапия для детей дошкольного возраста



В самом начале своей жизни ребенок очень уязвим. Таким он остается долго. И если вовремя не найти способ подходящего отношения к нему, правильного подхода к детским потребностям и вопросам, то велика вероятность, что эта уязвимость, вместе с приобретенным в последствии искаженным восприятием окружения и разными проблемами психологического, личностного и социального характера, человек заберет с собой во взрослую жизнь, постепенно накапливая их. Именно по этой причине дети требуют более бережного отношения к себе. В своих начинаниях познания самого себя, окружающей среды и людей вокруг себя они часто сталкиваются с серьезными для себя трудностями, которые сопровождаются различными эмоциональными переживаниями.

Эти переживания естественны для ребенка и без них невозможно познание. Чтобы помочь ребенку одновременно сохранить психическое здоровье, развиваться физически и психически, взрослые должны правильно и своевременно работать с эмоциональным состоянием ребенка – психологически поддерживать и укреплять эмоциональное здоровье. Однако родители и другие родственники, при огромном желании помочь, зачастую не знают — как. Им трудно понять ребенка, а он пока не в состоянии объяснить, что конкретно с ним происходит, что ему надо и что он чувствует. И именно в таких случаях незаменимы арт-терапевтические занятия.

Арт-терапия – это метод воздействия на ребенка с помощью рисования, лепки, пения, музыки, танцев, сказок. Она подходит для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста. Это один из самых «мягких», но глубоких методов, который позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, высвободить его скрытые энергетические резервы и эмоции. Арт-терапия для детей хороша там, где другие методы трудно применять. Главное условие для детской арт-терапии – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия воспринимаются, скорее, как игра и интересное общение. Процесс арт-терапии учит ребенка выражать свои переживания по возможности спонтанно и произвольно.

Арт-терапия для детей предполагает создание условий для самовыражения, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить путем творческого самовыражения и развития личности. Такие занятия обычно происходят в более свободной форме. Обсуждение и разрешение психологических трудностей и проблем происходит на фоне игровой или творческой деятельности. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс.

В дошкольный период интенсивно развивается личность ребенка, проявляются ряд психических новообразований, происходит становление важных личностных черт, формируются те особенности психики, которые определяют поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Основная цель арт-терапевтической работы с дошкольниками состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия позволяет им свободно проявлять свою фантазию.

У дошкольной арт-терапии воспитательная, развивающая, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая функции. Она позволяет развивать коммуникативные навыки ребенка, способность к сотрудничеству. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

На арт-терапевтических занятиях с дошкольниками искусство — лишь средство, которое помогает лучше понять себя. Основная цель занятий помочь справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые он не может передавать словами, и дать выход творческой энергии. Ребенок осваивает один из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения в будущем.

Арт-терапия с детьми способствует также снятию детских страхов, развивает уверенность в своих силах, пространственное мышление, учит свободно выражать свои мысли, работать с разнообразными материалами, развивает

чувство композиции, ритма, колорита, цветовосприятия, фактурности и объемности, мелкую моторику рук. В процессе терапии происходит работа с личностью ребенка, так как процесс творческой работы позволяет обратиться к реальным проблемам и фантазиям ребенка, о которых он в основном молчит. Совместная работа создает также благоприятные условия для создания искренних, открытых отношений, опыт которых затем переносится в реальную жизнь и способствует преодолению трудностей поведения.

В задачи занятий входит развитие творческих и коммуникативных способностей, стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я», расширение представлений о самом себе, развитие уверенности в себе, повышение самооценки, также сплочение детского коллектива, снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Для некоторых задач эффективны одиночные встречи. Это — снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, вызванных особенностями воспитания в семье и пр. А с группой сверстников есть возможность удовлетворить потребность в общении с ними, научиться отстаивать свое и учитывать мнение других, проявлять активность, сдерживать себя и пр.

В процессе арт-терапии роль родителей очень важна. С самого начала следует настраиваться на совместную работу для того чтобы наметить стратегию общения с ребенком в семье. Конкретные способы взаимодействия могут показать, что решение проблемы возможно и успех зависит от действий членов семьи. Потребуется терпение, толерантность, открытость и позитивный настрой.

Выбор материалов, которыми пользуются дети во время терапии, огромен: гуашь, акварель, краски, карандаши, фломастеры, мелки, цветная бумага, картон, фольга, текстиль, журналы, пластилин, глина, нитки, скотч, клеевые карандаши, ножницы и т.д. Выбор индивидуален: один будет рисовать красками, другой проявит интерес к песочнице.

В арт-терапии используются такие инновационные техники и приемы, как рисование ладошками (психологи рекомендуют использовать эту технику для коррекции агрессивного поведения и повышенной возбудимости), кляксография, рисование шерстяными нитками (используются при повышенной возбудимости). В числе техник изотерапии можно назвать тестопластику, лепку глиной, рисование песком, пальцами, ладонями (другими частями тела), акватушь, штриховка, каракули, монотипия, рисунок на воде, рисование на стекле, рисование сухими листьями, изображения с

помощью мелких сыпучих материалов и продуктов, изображение предметами окружающего пространства, трехмерные изображения из газет (фольги, бумаги).

Процесс рисования для детей не надо ограничивать обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Имеет значение также получение ребенком необычного опыта. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения. А это ключ к неосознанной информации.

Можно провести интегрированные коррекционно-развивающие занятия, в которых сочетаются разные виды терапии: музыка, фотография, танцы и др. Так у ребенка появляется возможность реализовать свои творческие способности и фантазию, обогащается словарь, развиваются коммуникативные умения.

Главное условие детских программ арт-терапевтических занятий — понятность и безопасность, доступность средств и привлекательность. В этом плане самый распространенный и любимый метод арт-терапии для детей — песочная терапия. С помощью рисования песком, создания песочных фигур у ребенка развиваются тактильные ощущения, он становится более раскрепощенным.

Самое простое упражнение — рисование каракулей. Ребенок абсолютно свободно на бумаге рисует линии а потом пытается разглядеть в нем образ и описать его, в ходе чего он может дорисовать его, выделить линии и контуры, заштриховать кое-где.

Еще одной интересной разновидностью арт-терапии для детей является монотипия: ребенок создает рисунок на поверхности, которая не впитывает краску (пластик, линолеум) при помощи чернил, туши, акварели и т.д. Затем к нему прикладывается впитывающая бумага, после чего ребенок рассматривает зеркальное отображение на нем, может описать его, дополнить и т.д.

Можно устраивать выставку детских работ, создавая возможность показать плоды своего труда другим. Это обогатит ребенка положительными эмоциями, так как он будет осознавать свое авторство, уникальность своего произведения, чувствовать гордость за него и за себя.