**Консультация «Терапия искусством»**

***Страхова Тамара Анатольевна***

*педагог-психолог, МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»*

Арт-терапию можно назвать одним из самых интересных, привлекательных и даже загадочных направлений практической психологии и психотерапии на сегодняшний день. Богатая на методики, она служит способом успокоения души и тела, облегчения, снятия и устранения симптомов различных недугов. Для множества людей она является также и хобби, позволяющим с пользой провести время, [снизить воздействие стресса](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81/) и восстановить силы.

**Название «арт-терапия»** говорит само за себя, и, если выражаться простыми словами, означает лечение искусством. Но намного важнее понять, каким именно образом это лечение происходит, ведь здесь нет никаких медикаментов, уколов и даже массажа. Все это заменяют бумага и карандаши или краски, глина или песок, пластилин или фотографии. Причем это далеко не все, что, как оказывается, обладает целительным воздействием.

Различные техники арт-терапии используются для преодоления психологических травм, кризисных состояний, потерь, конфликтов, лечения психосоматических и невротических расстройств. Однако, помимо решения перечисленных проблем, арт-терапия может использоваться для развития личности, помогает достичь гармонии, найти смысл жизни, раскрыть внутренние силы личности.

**История возникновения «арт-терапии»**

Термин **«арт-терапия»**ввел в употребление художник ***Адриан Хилл в 1938***году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Эти методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны. В начале своего развития арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З. Фрейда и К. Г. Юнга, по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. В 1960 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.

**Виды арт-терапии:**

1. Арт-терапия в узком смысле слова — рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.

2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) — литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

3. Музыкотерапия

4. Драматерапия

5. Танцевальная терапия

6. Куклотерапия

7. Песочная терапия

8. Глинотерапия

Сегодня арт-терапия не только не потеряла свою популярность, но и получила куда более широкое применение. С развитием психологической практики прогрессировали методы работы с людьми, которые нуждались в коррекции своего психологического состояния.

Как известно, левое полушарие отвечает за логическое мышление. Правое служит пусковым механизмом для процессов, которые помогают подлинно выразить чувства и переживания с помощью искусства и творчества. Занятия арт-терапией с детьми позволяют синхронизировать работу обоих полушарий. И в итоге совместная работа полушарий мозга будет направлена на то, чтобы осознать и исправить внутренние проблемы, страхи, комплексы и другие отклонения в психологическом равновесии.

**Детская арт-терапия применяется для достижения следующих целей:**

В первую очередь арт-терапия дает возможность ребенку выплеснуть наружу все негативные внутренние эмоции, которые зачастую и становятся причиной болезней (страх, гнев, раздражение, нетерпимость, неприятие окружающего мира). После переноса этих эмоций на лист бумаги, кусок глины, в танцевально-двигательную активность или в фотоснимок ребенок испытывает облегчение, а психолог получает возможность выявить тревожные факторы, проблемы и беды маленького человечка, чтобы найти путь их решения.

Доказано, что даже один курс арт-терапии повышает детскую самооценку, развивает в ребенке самоконтроль, прививает хорошую привычку анализировать и осознавать собственные чувства и эмоции, а также развивает творческие способности, которые, как известно, есть абсолютно у каждого человека на Земле.

Во многих детских садах и школах этот метод психологической помощи применяется как часть методической программы для развития ребёнка и формирования его личности. Стоит помнить, что при работе с агрессивными детьми могут возникать некие трудности: ребёнок может проказничать, ломать что-то, рвать. Однако это вовсе не значит, что арт-терапия не сможет им помочь. Просто агрессия требует немного больше времени для коррекции.

Отдельные виды арт-терапии нуждаются в отдельных пояснениях. Давайте подробнее рассмотрим некоторые из видов.

**Изотерапия.**

Нет на свете детей, которые не любили бы рисовать, а потому именно этот метод считается самым доступным и распространенным. Метод бывает пассивным и активным. В первом случае родителям придется водить ребенка в картинную галерею или показывать репродукции известных полотен дома, рассказывая, что на них изображено, почему и как. **Обязательно нужно обсуждать с ребенком картину, давать устные характеристики персонажам и сюжету.**

Пассивная изотерапия не подходит для очень маленьких детей, которые пока не в состоянии сформулировать мысли, а также для детей, для которых идентификация зрительных образов затруднена (слабовидящие и слепые). Вряд ли будет интересным данный метод и для подростков.

Активная изотерапия — это сам процесс рисования. При этом используется несколько техник. Для ребенка любого возраста подойдет так называемая проективная изотерапия, при которой можно позволить себе перенести на бумагу мечты, цели, планы, страхи и дискомфорт. Задания для таких рисунков могут быть любыми, лишь бы ребенок в ходе рисования мог представить ситуацию применительно к самому себе: «Я в будущем», «Как я провел день» и т. д.

Личностная изотерапия позволяет работать в основном с детьми младшего школьного возраста и старше. Суть в том, чтобы позволить ребенку вложить в рисунок свой стресс, тем самым освобождая себя от него. Для этого дается задание создать рисунок на вольную тему. Неограниченный тематикой, школьник сразу начнет изображать именно то, что волнует его больше всего. Специалист внимательно следит за за тем, что рисует ребёнок и какие эмоции он испытывает в этот момент. После рисования ребёнок описывает, что он изобразил. Изотерапия — тест «Моя семья» «Несуществующее животное» и. т.д.

Есть категория детей и подростков, которые рисовать не хотят. Для них специально созданы особые раскраски - антистресс. Большое количество мелких деталей, которые нужно раскрасить, помогут успокоиться, сосредоточиться, расслабиться.

В помощь начинающим можно порекомендовать почитать книгу Е. Свистуновой «Разноцветное детство» или книгу Армине Вороновой «Арт-терапия для детей и их родителей».

**Песочная терапия***.* Это очень интересный метод, который позволит ребенку лучше понять себя, успокоиться и настроиться на выздоровление и преодоление различных жизненных трудностей. Домашние занятия потребуют определенных расходов — на приобретение набора для песочной терапии, но при желании его можно изготовить и самостоятельно. Набор представляет собой поднос, донышко и внутренние бортики которого выкрашивают в голубой цвет. Размеры подноса — 50Х70Х8 см. Понадобится очищенный желтый или белый песочек, вода и масса разных мелочей — от пуговиц до маленьких фигурок, ракушек, гальки.

Никаких умений не требуется. Ребенку и подростку наверняка придется по душе создание композиций из песка, рисунков пальцем, строительство мини-замков с использованием маленьких фигурок и ракушек. Занятие это простое и интересное как для взрослых, так и для малышей.

Почитать предварительно рекомендуем: «Волшебство в песочнице» (Е. Конаныхина), «Игра с песком» (Татьяна Зинкевич-Евстигнеева).

**Глинотерапия.**Не пластилин, не кинетический песок, а именно глина имеет наибольший лечебный и профилактический эффект. Арт-терапевтические занятия лепкой из глины вполне можно проводить как дома так и работать с детьми в детском саду, используя специальные наборы для творчества. Глина теплая и приятная на ощупь, она улучшает кровообращение в пальчиках, процесс лепки из нее доставляет удовольствие и взрослым, и деткам.

Помимо развития моторики, глинотерапия способна помочь детям с задержкой развития речи, сложностями в выражении эмоций, ребятам с проблемным поведением. Очень [полезны](https://o-krohe.ru/lepka/iz-gliny/) такие занятия для детей с ДЦП и другими формами параличей и порезов, ведь стимулируются нервные окончания и кора головного мозга.

**Выводы**

Не обязательно выбирать один метод, многие из них прекрасно сочетаются друг с другом: можно лепить под музыку, танцевать под музыку, рисовать и одновременно слушать лечебную сказку. Как комбинировать занятия, решать только вам.

Интернет - источники:

Сайт психологов <https://www.b17.ru/article/terapiya_iskusstvom/>

Психология <https://psixologiya.org/psixoterapiya/metody/2396-terapiya-iskusstvom.html>