Никитина Светлана Михайловна, педагог дополнительного образования.

г. Хабаровск, 2024

**Арт-терапия для детей**

Состояние психического здоровья детей и подростков сегодня является важной задачей не только для родителей, но и для педагогического сообщества. Здоровый ребенок — это, прежде всего, творческий, жизнерадостный, открытый и познающий себя и окружающий мир человек.  
 Расскажем про несколько видов и увлекательных техник арт-терапии, которые отлично подойдут как маленьким детям, так и подросткам.  
 Классическая арт-терапия первоначально включала в себя такие виды визуального искусства, как живопись, лепку, фотографию, графику. Однако в современном мире появляются новые виды творчества и самовыражения. Сейчас популярны библиотерапия, драматерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, видео- и аудиотерапия, маскотерапия, песочная терапия и многое другое. Мы остановимся на наиболее доступных и популярных видах творческой терапии.

### **Советы:**

* Не забывайте, что арт-терапия — это творческий процесс. Главное — получение удовольствия, а не результат.
* Позвольте вашему ребенку самому выбрать методику и материалы для арт-терапии. Как показывает практика, младшие дети чаще выбирают песок, а школьники — гуашь.
* Дети не должны испытывать затруднений во время творческого процесса. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

## **Изотерапия**

Самый популярный вид арт-терапии — это рисование. Для него подойдут самые разнообразные виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, кисти разных размеров и жесткости, пластилин и т.д. Существует несколько техник рисовательной терапии.

* **Марания** — это рисунки, выполненные в абстрактной манере, не имеющей никаких правил: рисуем так, как хотим. Марания по внешнему виду порой выглядит как деструктивные действия с красками, мелками, карандашами или пластилином. Однако игровая форма такого формата позволяет ребенку удовлетворить деструктивные влечения.
* **Монотипия** — это базовая графическая техника. На гладкой поверхности — стекле, пластмассовой доске, пленке — делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении.
* **Рисование на стекле.** Вам понадобится гладкая стеклянная поверхность и краски (подойдут окно, стеклянный стол или зеркало). Детей увлекает сам процесс рисования: краска скользит мягко, ее можно размазывать и кистью и пальцами, так как она не впитывается в стеклянную поверхность и долго не высыхает. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности.
* **Рисование сухими листьями и мелкими сыпучими материалами.** При помощи листьев, суховея, сыпучих материалов и клея ПВА создаются различные рисунки. На лист бумаги клеем наносится изображение. Затем сверху рассыпается материал, предварительно измельченный или растертый. Лишние, не приклеившиеся частички, стряхиваются. Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, она способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.
* **Рисование пальцами, ладонями** — это своеобразная игра с красками и новыми тактильными ощущениями, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются через отпечатки на бумаге. Способ очень ценится детскими психологами. Для более взрослых детей подойдут такие виды изотерапии, как рисование жидким акрилом или в технике алкогольных чернил.
* **Жидкий акрил или «Fluid Art»** — это современный вид творчества, чья главная особенность заключается в том, что человеку не нужно иметь какие-либо навыки рисования, чтобы создать произведение искусства. В процессе задействованы такие чувства, как интуиция и креативность, а техника исполнения настолько проста, что новички учатся ей сразу. Рисование жидким акрилом можно порекомендовать тем, кто любит экспериментировать, любит абстрактные картины, мечтает научиться рисовать с нуля и нуждается в релаксации.
* **Спиртовые чернила** — это техника рисования специальными чернилами путем раздувания их феном по поверхности. Создание картин в этой технике похоже на создание причудливых узоров и форм в виде волнообразных геометрических фигур, а переливы краски создаются фактически сами собой. Все, что нужно художнику, — нанести краситель и проявить фантазию.

## **Песочная терапия, пескография**

Кто из нас с вами не играл в детстве в песочнице? Детям полезно лепить фигурки из песка, ведь именно так можно развить мышление, фантазию и, что немаловажно, мелкую моторику пальцев. Кроме того в процессе работы с песком создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Рисование песком развивает воображение, образное мышление (а значит, и речь), раскрывает творческий потенциал. Во время песочных занятий задействуется правое полушарие, а это благотворно влияет на развитие мозга в целом.

Работу с песком можно использовать как одному, так и в группе, если песочницу разделить на несколько участков. Таким образом достигается атмосфера доверительности, целостности, налаживается взаимодействие в группе. Для занятий ребенку понадобится небольшая песочница, емкость с водой и множество различных формочек, чтобы малыш мог составив композицию на песке, описать и объяснить свое произведение искусства.

## **Коллаж**

Такая модель арт-терапии подойдет абсолютно каждому вне зависимости от возраста. А в особенности тем, кто не любит рисовать. Создание коллажа при помощи различных вырезок и иллюстраций помогает детям выразить свои желания и развивает креативность. У ребенка есть возможность разобраться в той теме, которая его волнует и кажется ему важной. Коллаж учит нас понимать себя и свои желания и наглядно их демонстрировать.

Для создания коллажа понадобится большой лист бумаги и разные иллюстрации, вырезки из журналов, фотографии, этикетки, наклейки и все, что поможет образно выразить мысли. Можно определить тему заранее: твои желания, цели, чувства, настроение, мечты, наше лето, воспоминания о школе.