

Консультация для родителей

## *Арт - терапия для дошкольников: быстро, легко и интересно*



### *Что такое арт-терапия?*

Многим родителям данное понятие даже не известно, а все потому, что большинство привыкло развивать детей старыми способами, такими как учили их в детстве. А на любые внедряемые новшества практически все смотрят косо и не доверяют.



На самом же деле с каждым годом разрабатывается множество программ и направлений, которые позволяют намного легче адаптировать дошкольников к жизни, научиться видеть себя, гордиться собой, а также постараться найти для себя удобный способ общения и выражения своих эмоций и желаний.

Одним из таких направлений является арт-терапия, в которое входит рисование, лепка, изучение звуков, танцы и многое другое.

В начале 20 века один из художников, которые побывал на войне, находился некоторое время в санатории для восстановления после полученной травмы. А так как особо заниматься там было нечем, все свободное от процедур время он рисовал. Спустя некоторое время он стал понимать, что идет на поправку быстрее, чем это прогнозировали врачи. Дело оказалось в рисовании. После этого были созданы специальные курсы на базе санатория, на которых люди рисовали. И удивление, но именно эти занятия помогали поправиться им намного быстрее. Спустя некоторое время один из европейских художников продолжил начатое дело. И с этого момента появился целый способ – арт-терапия, благодаря которому многие люди обрели душевное спокойствие.

В России арт-терапия появилась относительно недавно. И, несмотря на множество положительных отзывов о ней, применяется она не так широко, как за рубежом. Но при этом в больших городах уже открыты целые арт-терапевтические центры.

Особое внимание уделяется арт-терапии для дошкольников, так как на их психику, мировоззрение, мнение нужно воздействовать осторожно, потихоньку, чтобы ребенок сам понял, как ему нужно себя вести, чтобы он расслабился, и никто не оказывал на него психологического давления. Прежде чем внедрять повсеместно арт-терапию для дошкольников, ученые провели множество исследований, результаты которых оказались положительными. Так, были набраны группы детей с речевыми нарушениями. Известно, что задержка речевого развития негативно влияет и на общее развитие ребенка, потому что, изучая мир, общаясь со своими сверстниками, с людьми, которые старше, отвечая им, малыш познает мир, смотрит, как нужно поступать в той или иной ситуации, планирует свои ответы и т.д. Одновременно с речевой задержкой страдает и эмоциональной, да и чаще всего проблемы с речью кроется не только в логопедии. Проблемы кроются намного глубже. И единственный способ как-то изменить это – найти индивидуальный подход к ребенку, желательно в момент его увлечения чем-то, найти с ним общие интересы, чтобы он мог раскрыться, показать свои эмоции, и как следствие, начать говорить и понимать окружающий мир.



Для того чтобы заниматься арт-терапией не нужно обладать какими-то удивительными способностями и талантами к пению, рисованию, танцам. Это делается исключительно для того, чтобы раскрепостить зажатого малыша, дать ему шанс посмотреть на мир иначе, окунуться в творчества и выйти их своего



стеснения.

Психологи считают, что именно благодаря арт-терапии можно будет работать с любыми детьми, приспособлять их к жизни, адаптировать к новым обстоятельствам и т.д.

Техника арт-терапии применяется очень широко и при различных проблемах. Иногда даже абсолютно здорового ребенка приводят на сеансы для того чтобы привить в нем силу духа, чувство

уверенности.

К **основным задачам** арт-терапии для деток дошкольного возраста можно отнести:

- Развитие речевой и познавательной активности. Это происходит в момент приобщения к чему-то новому. Так, малыш, в первый раз увидев цветной песок, желает знать, а почему он цветной (ведь привык же, что он только желтый), увидев новое танцевальное движение, он хочет его повторить и т.д.
- Развитие уверенности в себе. У каждого малыша на первых занятиях может что-то не получаться, но, благодаря стараниям педагогов, с каждым разом ему удастся сделать что-то новое и больше, чем на предыдущем занятии. В итоге у ребенка формируется уверенность в своих действиях, мнение, что он может, если постараться
- Стабилизировать эмоциональное состояние, научить его контролировать эмоции. Это достигается путем проб и ошибок. Как уже было сказано выше, на первых занятиях у малыша может что-то не получаться. В первые разы он может расплакаться, обидеться, но со временем, при помощи взрослых, научится контролировать свои эмоции, успокаиваться, понимать, что плач не поможет делу и т.д.



- Стимулирование креативного мышления. Все родители замечали, что дал ребенку в руки пластилин, краски, он начинает экспериментировать. Проявляется это довольно просто, например, смешивание разных цветов пластилина, нанесение нескольких красок на одно и то же место и т.д. После таких простых экспериментов он начинает пробовать расширять границы, тем самым развивая свое

креативное мышление, ему хочется придумать что-то новое, чтобы удивить педагога, маму, бабушку, дедушку и т.д.

- Развитие личности, а именно воспитательные моменты, касающиеся вежливости, благодарности, понимания, помощи т.д.

На самом деле задача у арт-терапии много, но важно не это. Несмотря на многочисленность поставленных задач, все их удается достичь, потому что нет прямого навязывания, все происходит в игре, в легкость и в доброжелательности.

### *Преимущества арт-терапии для дошкольников*

Благодаря тому, что арт-терапия совмещает в себе и психологию, и медицину, и педагогику, получается достичь многих целей, а самое главное, выделить массу преимуществ.

- Во-первых, обстановка на занятиях абсолютно безопасная. На них нет никакой конкуренции, каждый ребенок делает то, что ему нравится и сам старается достичь поставленных целей
- Во-вторых, благодаря тому, что после каждого занятия получается видимый результат (рисунок, танец, песня, поделка и т.д.), можно четко проследить за развитием малыша, увидеть, насколько комфортно ему, насколько изменилось его мировоззрение
- В-третьих, каждый ребенок может осознать собственную ценность. После каждого занятия родители видят поделку, за которую хвалят. Также, иногда преподаватели просят малышей сделать часть к чему-то общему. И видя, что его сделанная частичка составила одну общую картину, он будет не только горд собой, но и поймет, что значит многое
- В-четвертых, детки, у которых наблюдаются проблемы с речью, могут найти иные способы выражения своих эмоций через искусство, тем самым не замыкаясь в себе

Большое внимание уделяется результатам после занятий, потому что именно они показывают, насколько действенна терапия для определенного ребенка и нужно ли что-то изменить в подходе.

### **Виды арт-терапии для дошкольников**

На сегодняшний день существует очень много видов арт-терапии для дошкольников. Причем выбрать тот или иной вид могут как врачи, так и сами родители, зная, что любит, а что не любит их ребенок.

#### **Выделяют следующие виды:**

- **Изотерапия**, во время которой дети рисуют красками, карандашами
- **Цветотерапия**, во время которой благодаря воздействию и изучению цветов, ребенок лучше познает окружающий мир
- **Песочная терапия**, которая позволяет развить не только воображение, но и улучшает моторику из-за необычности песка
- **Игротерапия**, во время которой проводят специальные игры, каждая из которых направлена на познание определенной эмоции, действия и т.д.
- **Музыкотерапия**, которая нравится многим детям, так как на ней разрешают даже покричать.
- **Вокалотерапия**. Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение человека.
- **Хореотерапия** (лечение танцем) это активная работа с телом через танец и движение под разнообразную музыку.
- **Сказкотерапия**, во время которой малышу прививаются нравственные качества через героев книжек, на их примере, на их поступках

Взаимодействие с детьми во время арт-терапии строится на взаимном понимании, уважении, на выборе предпочтений, поэтому большинству малышей это нравится, и они с удовольствием посещают занятия.

- **Театрализация**. Театрализованная деятельность — важнейшее средство развития у детей способности распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умения ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия.



## Изотерапия

Один из самых распространенных методов арт-терапии это изотерапия. Она изучена намного больше, чем другие способы, да и применять ее проще.

Все дети любят рисовать, кто-то берет для этого карандаши, кто-то фломастеры, а некоторые рисуют исключительно красками. И ничего удивительного в предпочтениях малышей нет, потому что каждый из них видит мир по-своему и осваивает те методы, которые ему ближе и понятнее. Это тоже касается рисунков. Специалисты по изотерапии способны на основании рисунка малыша сделать выводы об его эмоциональном состоянии, о психологической составляющей. Так, некоторые родители замечают, что их ребенок в определенный момент начинает рисовать исключительно только темными цветами. Это говорит о том, что его состояние, в первую очередь моральное и психологическое, напряженное, что его что-то беспокоит. И очень важно узнать, что именно. В процессе обучения и прохождения терапии, улучшение его состояния будет заметно по его же рисунками. Так, если ребенок стал применять светлые или яркие цвета, постепенно заменять темное на яркое, то это говорит о правильности выбранного направления.

Тем родителям, дети которых любят рисовать, нужно в самом начале стараться учить самим, самые доступные и легкие фигуры, штрихи и т.д., а уже затем отдать в художественную школу для развития навыков.

## Песок для детей

Совсем недавно стала применяться терапия песком, которая очень нравится деткам.

Если посмотреть на детскую площадку летом, то можно заметить, что практически все дети с удовольствием лепят куличики, строят замки и т.д.

Опытные специалисты во время специальных занятий с песком могут по действиям, по поведению малыша обратить внимание на его психологическое состояние. Известны случаи, когда же при помощи занятий с песком удалась корректировать поведение деток с легкой формой аутизма, задержкой психологического развития и т.д. К тому же, было отмечено, что именно этот вид терапии способен помочь в лучшей реабилитации в случае перехода в другой детский сад, потере близкого человека, домашнего животного, переезда из одного города в другой и т.д.





Для таких занятий малышу нужна будет небольшая песочница, много игрушек и емкость с водой, чтобы мочить песок и лепить с него фигуры. Во время занятий арт-терапевт задает вопросы малышу, старается направить его действия, тем

самым, помогая, приспособиться к окружающему миру, а также контролировать свои эмоции.

### Сказкотерапия для дошкольников

Практически все родители знают, насколько важно читать детям сказки, потому что из них он может познать нормы поведения, сравнить их с чем-то и т.д. Сказкотерапия включает в себя не только чтение книг, но также и обсуждение смысла, героев и их поступков. К тому же, педагоги предлагают детям самим придумывать сказки, давая им одного или двух героев. А так как детки очень любят сочинять, такие сеансы приходятся им по душе. В зависимости от того, что делают персонажи рассказа, куда они попадают, как себя ведут, педагог может сделать вывод об общем состоянии ребенка, и в случае зарождения каких-то проблем при помощи сказок помочь ему. Например, непослушным детям придумывают сказки, в которых при хорошем поведении их хвалят, обнимают и т.д. Именно на это реагируют дети, потому что они хотят быть лучшими и хорошими, видеть к себе больше внимания. Правда, не все умеют добиваться его хорошими методами. А на примере сказочных героев, сделать это просто.



## Музыка и танцы

Все дети любят танцевать, им нравится, когда включают музыку, учат каким-то движениям. Так устроены все люди, что под определенное настроение им хочется слушать определенную музыку. Так же и у малышек.

Музыкотерапия, правда, сегодня встречается очень редко, но с каждым годом из-за повышения ее популярности, появляется все больше специалистов. Музыка способна помочь ребенку в следующем:

- Снять стресс. Иногда малыш напряжен, потому что на него много чего навалилось, и да, на удивление, у детей есть свои «детские проблемы». И чтобы снять этот стресс, напряжение, ему нужно помочь. Отличный способ отвлечься – это танец под веселую музыку
- Отрегулировать отклонения в речи. Многие психологи и логопеды считают, что песни помогают малышу лучше говорить, так как задействуются клетки головного мозга, язык тренируется и т.д.
- Отрегулировать его поведение, например, когда ребенок часто проявляет агрессию, грубит
- Увеличить подвижность, благодаря чему улучшается общее физическое состояние

Во время музыкотерапии педагог представляет перед ребенком целую неизведанную и необычную для него страну, где правят короли, принцессы. Воображение ребенка создает интересные картины, ему хочется понять больше. А самое главное, танцы и музыка помогают ребенку отвлечься от реального мира. Кстати, взрослые делают также, включая громко музыку и танцуя под нее.

## Театр для малышек

В каждом детском саду несколько раз в год проводятся утренники. Правда, не всем малышам достаются хорошие роли, да и стесняются тоже многие. Именно поэтому отличным способом адаптировать ребенка к жизни, дать ему шанс приобрести свою индивидуальность будет посещение театрального кружка. В театральном кружке ребенок будет примерять на себя различные образы, использовать свой голос, свою мимику и жесты, повторять интересные движения. Благодаря этому он станет увереннее.





Арт-терапия для дошкольников – очень важное направление, которое позволяет помочь малышу адаптироваться в новых условиях, обрести свою индивидуальность, перестать стесняться. Поэтому если есть возможность ходить на хотя бы одно из вышеперечисленных занятий, делать это нужно незамедлительно!

При просмотре видео Вы узнаете как рисование поможет ребенку.