МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАВТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ Детский Сад №26

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«АРТ-ТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ С ДЕТЬМИ»*

Подготовил педагог-психолог МБДОУ №26 Никитина Е.Н.

**Что такое арт-терапия?**

 Арт –терапия-метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование,

лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Арт-терапия сочетает традиционные теории и техники психотерапии с пониманием психологических аспектов творческого процесса, особенно тех частей художественного материала, которые вызывают эмоции.

Арт-терапия используется психологами в работе как с взрослыми, так и с детьми. В работе с детьми этот метод особенно хорош тем, что позволяет ребенку выразить себя без речи (которая может быть еще недостаточно развитой или вовсе отсутствовать у ребенка). Если нам, взрослым, часто бывает сложно выразить свое внутреннее психологической состояние словами, то как же это сделать маленькому ребенку?

Тут как раз на помощь приходит игровая и арт-терапия.

Вы, наверное, догадываетесь, что часто мы неосознанно используем метод творческого самовыражения в своей повседневной жизни. Например, играя с песком на пляже и строя песчаные замки, в спонтанном рисовании на полях записных книжек и кусочках бумаги различного происхождения, слушая музыку... Сюда же можно отнести и кулинарию, оформление интерьера своего дома и выбор нами одежды.

Как помогает арт-терапия, и чем эти занятия будут хороши для вашего ребенка?

* Это, во-первых, - «контейнирование» эмоций, то есть выражение в творческой форме агрессии, отрицательных эмоций.
* Потом, это самоактуализация - самовыражение, полная реализация собственных возможностей.
* Это способствует релаксации (ребенок порисовал и стал спокойнее).

Этот метод можно также использовать для того, чтобы способствовать гармоничному развитию наших детей.
Каким образом?

Чтобы правильно организовать развивающий творческий процесс для ребенка в домашних условиях, необходимо соблюсти несколько не сложных, но очень важных правил:

**1. Минимум ограничений**

 Постарайтесь организовать процесс таким образом, чтобы **количество запретов было минимальным**, а сами **запреты были обоснованы и связаны с безопасностью ребенка и окружающего пространства**.
 Снять ограничения поможет организация рабочего места: расстелите достаточно большую клеенку, пусть ребенок оденет защитный фартук или старую одежду, которую не жалко будет испачкать. Иногда можно позволить ребенку рисовать в ванной, повесив листы бумаги на кафель, или прямо на кафеле (для этого продаются специальные краски), там можно вовсе не бояться испачкаться.
Важно ввести правила пользования материалами (не есть краски, кисточку смывать, краски закрывать и т.д.). Их должно быть немного, только необходимое.
 Позвольте ребенку самому решать, каким видом творчества сегодня заняться и что изобразить. Ребенку от 3х лет можно подсказать тему для творчества (не настаивая), но, в рамках этой темы, позвольте ему действовать самостоятельно.
**2. Изобилие материалов**
 Хорошо, если количество материалов будет достаточным, чтобы удовлетворить потребности ребенка.
 Например, ему может понадобиться не один лист бумаги, а целый альбом или стопка листов – позвольте ему исписать их каракулями – ребенку это зачем-то нужно!
 Хорошо иметь дома различные материалы для творчества – и краски с бумагой, и пластилин, и цветную бумагу с цветным картоном и природные материалы, клей ПВА и так далее, на что у вас хватит фантазии (конечно, осваивать это все нужно постепенно), и чтобы ребенок мог сам выбрать, чем ему сегодня заняться. **3. Результат не подвергается критической оценке**
 Если вы хотите, чтобы творческий процесс был терапевтичным, откажитесь от оценивания результата.  Пусть вам произведение ребенка кажется бессмысленными каракулями, для него это отражение его самого. И то, как вы относитесь к его работе, ребенок воспринимает как ваше отношение к нему самому. Поэтому – относитесь к работе ребенка с уважением, уделите им должное внимание, не пытайтесь что-то добавлять к работам ребенка и обязательно сохраняйте их (пусть ребенок, когда будет в состоянии, сам решит, что делать со своими творческими продуктами).
 Стоит завести для работ ребенка специальную папку, подписывать их и относиться к ним с уважением. Как еще можно использовать работы ребенка? Можно создать уголок с постоянной выставкой творческих достижений ребенка, где на них могут полюбоваться взрослые члены семьи (это будет способствовать развитию его позитивного самовосприятия). Рисунки и другие поделки ребенка – повод для обсуждения с родителями, рассматривания вместе.

**4. Самостоятельность действий ребенка** Ваша роль в творческом процессе ребенка – только обслуживающая. Главное для вас – грамотно организовать пространство и процесс и страховать при надобности. Учите малыша, как обращаться с кисточкой, как рисовать красками, как лепить, только показывая.

 Вы можете помочь ему подержать стаканчик с водой, чтобы не пролилась, но не пытайтесь рисовать рукой малыша, лучше покадите, как делаете это сами – но на своем листе рядом.Ребенок учится, слушая вас и наблюдая**.**
Также нужно привлекать ребенка к ритуалам подготовки и к уборкепосле занятия. 1,5 – 3 года – как раз наиболее благоприятный возраст для приобщения к порядку. У занятия обязательно должны быть начало и конец – в форме ритуалов (например, в начале – готовим рабочее место, одеваем фартук, в конце – убираем за собой).

**5. Общение с ребенком во время занятий** Важно находиться на одном уровне с ребенком, смотреть в глаза.
 Поддерживать эмоционально положительное общение – поощрять, хвалить, поддерживать. Использование работ: создать уголок славы выставка работ, обсуждение с родителем, рассматривание вместе.

Материалы и техники арт-терапии:

Материалы зависят от возраста, лучше всего натуральные:
• кисточка – 2 кисточки могут вводиться после 3-х
• краски – гуашь (до 1,5 – 1 цвет и можно фломастер, потом – 6 цветов до 3 лет), пальчиковые (от 6 мес.), акварель (после 3-4 лет),
• пастель, мелки и др. (2,5 – 3 года)
• бумага (сначала – 1 лист, потом – пачка бумаги, потом после 2-х – эксперименты с форматами)
• вода в непроливайке
• тесто (лучше начинать с него), пластилин, глина, джампинг-клей и т.д.
• картон и цветная бумага, клей ПВА с кисточкой и др. материалы для аппликаций. Сначала учится клеить заранее вырезанные фигуры, потом составлять композицию, потом вырезать – с 3-х лет. Можно рвать бумагу.
• трафареты и шаблоны (губки, кисточки, кусочки чего-то)
• крупы

 Определенный материал или способ работы уже является достаточной техникой. Задача этих техник – показать различные варианты и способы работы с материалами. Хорошо, когда ребенок сам выбирает, чем ему заняться.
 Например: рисование, лепка, работа на влажной бумаге, лепка из глины, тесто и его раскрашивание, размазывание пластилина на листе, аппликация и др.
• Баночку или что-то другое можно обмазывать пластилином
• Комбинированные техники: мелки+краски; свечка+краска (после 4-5 лет)
• Предлагать шаблоны и контуры, трафареты
• Коллаж (после 5 лет)
• Поднос или коробка с цветным дном, насыпать туда манку и рисовать палочкой или пальцем
• игры с крупой – пересыпание, аппликации, рисование
• тематические рисунки с обсуждением (родитель может сделать рисунок на ту же тему):
«Моя семья»
«Каким я буду, когда вырасту» «Что я больше всего люблю делать»
«Чего я боюсь»
«Я злюсь»

Тема может быть обоснована насущной ситуацией или проблемой.

Рецепты теста и пальчиковых красок:
**Тесто для малышей до 12 месяцев** – без соли:
• 300гр муки
• 150гр воды
• 1ч.л. растительного масла**Соленое тесто – для детей от года** – можно запекать:
• 2 стакана муки
• 1 стакан мелкой соли
• 1 стакан воды – можно подкрасить пищевым красителем
• 2ст.л. растительного масла

**Пальчиковые краски**
• 1 часть муки
• 1 часть соли – можно крупную (массаж пальчиков, когда высохнет, будет красиво блестеть)
• Разбавить водой (+краситель) до консистенции густой сметаны
• Добавить в качестве красителя гуашь или пишевой краситель (тогда надо растворить в воде)

.