



**Тревожность**

и

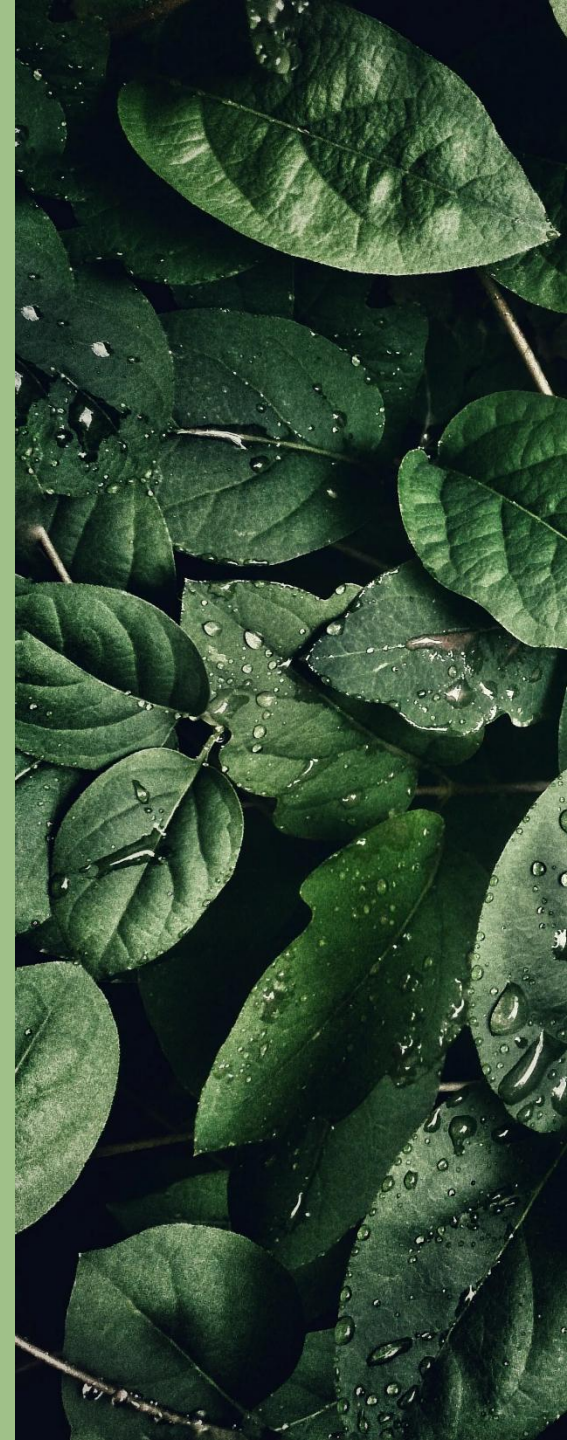
арт-  
терапия

# Арт-терапия

**Арт-терапия - это метод «лечения» посредством художественного творчества.**

**Пользуясь некоторыми арт-терапевтическими методами можно заниматься профилактикой эмоционального напряжения и тревожности у детей.**

**Арт-терапия - один из самых мягких и глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисуя, занимаясь лепкой мы описываем свою проблему или настроение из собственного подсознания.**



# Что такое тревожность?

это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Тревожность развивается:  
1) когда ребенку предъявляются множество разных требований,  
2) неадекватные требования (чаще всего завышенными),  
3) негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.



# Виды арт-терапии для дошкольников

**Изотерапия - лечебное воздействие средствами изобразительного искусства**

**Цветотерапия - способствует восстановлению индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета**

**Песочная терапия - акцент делается на творческом самовыражении ребенка (композиции из фигурок) и вербальной (рассказ о готовой работе)**

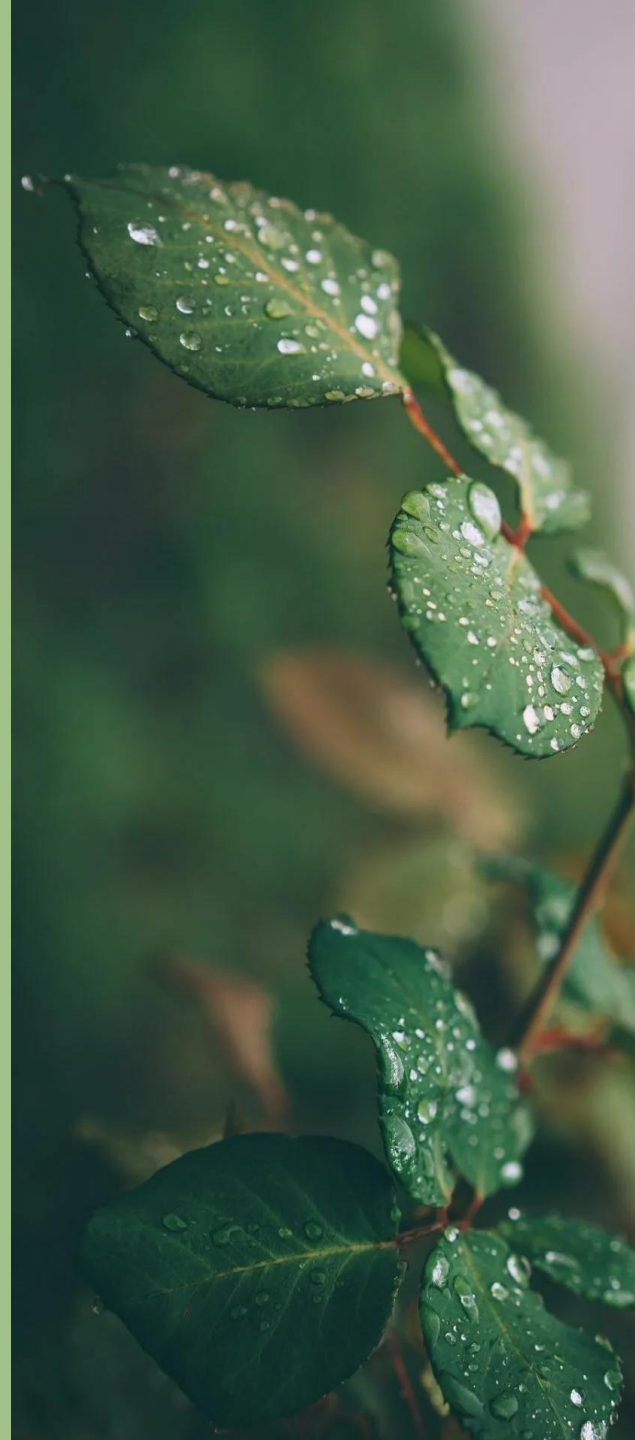
**Фототерапия - использование фотоматериалов и слайдов в работе**

**Игротерапия - метод коррекции посредством игры**

**Куклотерапия — предполагает использование кукол и театральных приёмов**

**Музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки**

**Сказкотерапия - воздействие посредством сказки, притчи, легенды**



# Техники, направленные на снятие эмоционального напряжения и тревожности

## Техника «Разноцветие камней»

**Инструкция:**  
Попросить  
ребенка  
раскрасить  
камни так, как он  
захочет.

4-7 лет



## Техника «Набивка»

### Инструкция:

Смять небольшой кусочек бумаги, нанести краску и рисовать приемом «набивка».

Можно обсудить данное упражнение, посмотреть, какие интересные фигуры получились.

3-7 лет.



## Техника «Фейерверк»

### *Инструкция:*

Рвать бумагу на мелкие кусочки, которыми затем можно кидаться друг в друга, устраивать *фейерверк*.

Рванные кусочки можно использовать для создания фейерверка на бумаге.

3-7 лет.

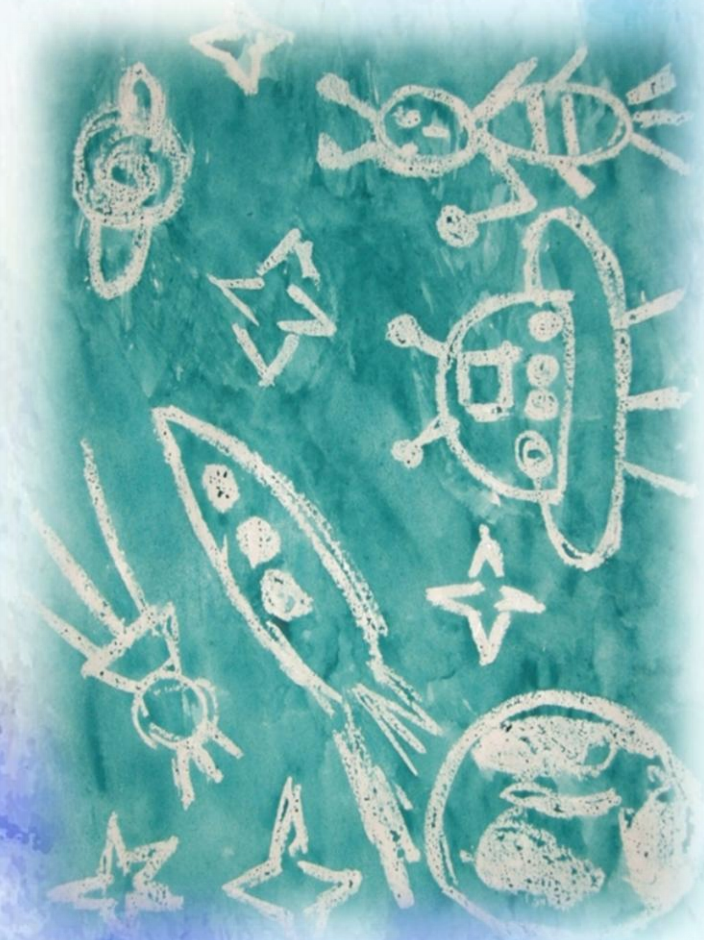


## Техника «Работа со свечами»

### *Инструкция:*

Капать свечой на лист бумаги, создавать картины или рисовать свечой, а затем раскрасить лист бумаги.

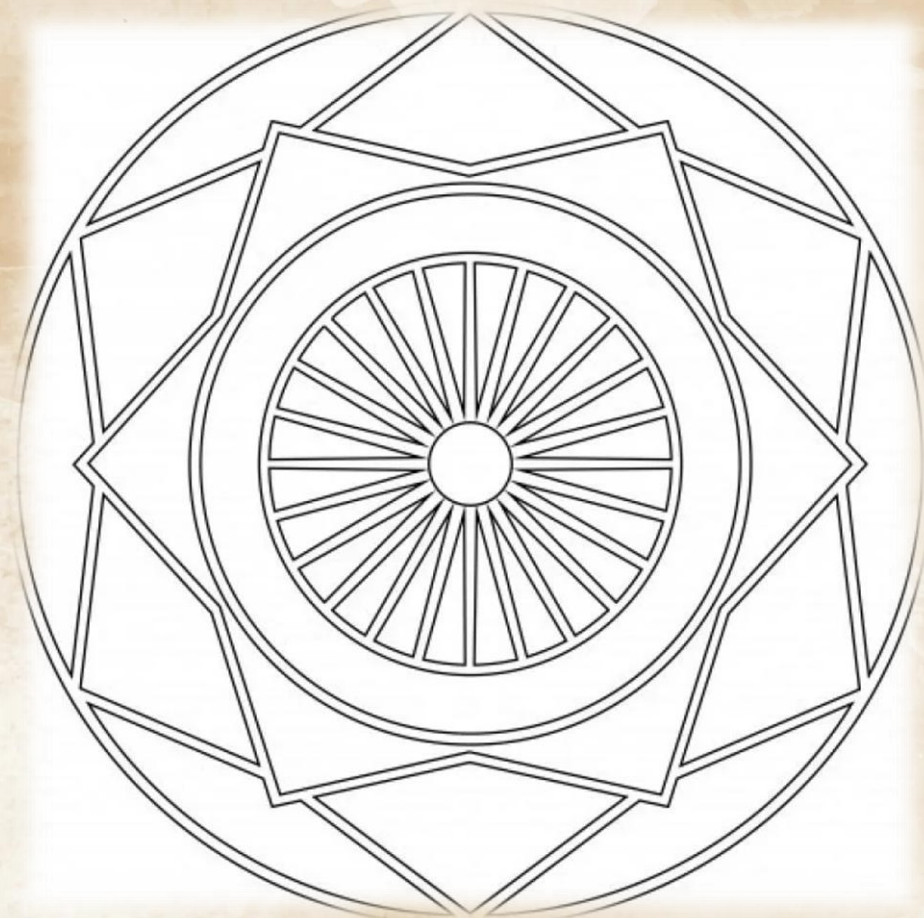
4-7 лет





**Техника  
«Ракрашивание  
мандалы»  
(Медитативное  
рисование)**

Мандалы  
Александра Цайри  
5-7 лет



## Техника «Монотипия»

### **Инструкция:**

На гладкую поверхность (керамическая плитка, плотная бумага) наносится краска-хаотичные разноцветные точки. Сверху накладывается белый лист и получается оттиск. Его можно дополнить деталями. Сверху можно наложить еще один оттиск.

*5-7 лет*



# Цветотерапия

## 3-7 лет

«Жили-были два цвета: Желтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом. Но как-то случайно они встретились... ой, что тут тогда началось!

Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший.

Желтый говорил: «Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый. Я цвет солнца. Я цвет песка в летний день. Я цвет, который приносит радость и тепло».

Синий же отвечал: «Ну и что! А я цвет неба. Я цвет морей и океанов. Я цвет, который дарит покой»

— «Нет! Все равно я самый лучший!»- спорил Желтый.

— «Нет, лучший это я!»- не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили... спорили и спорили... пока не услышал их пролетающий мимо ветер. Тогда он ка-а-ак дунул. Все кругом закружилось, перемешалось. Перемешались и эти два спорщика... Желтый цвет и синий...

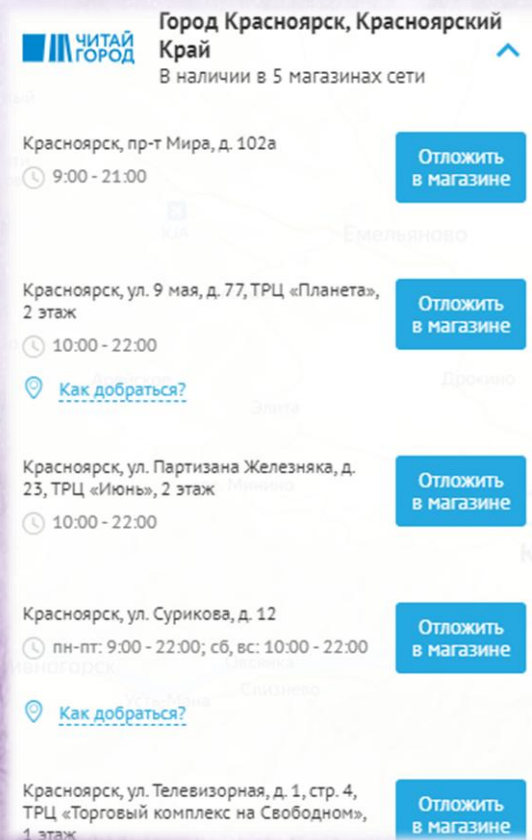
А когда ветер стих, то Желтый и Синий увидели рядом с собой еще один цвет- Зеленый! А тот смотрел на них и улыбался. «Друзья!- обратился он к ним.- Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов. Цвет деревьев. Это же настоящее чудо!».

Желтый и Синий задумались на минутку, а потом улыбнулись в ответ, и сказали: «Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться. Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему. И есть небо и солнце, моря и луга, радость и умиротворение. Благодаря нам весь мир становится ярким, интересным, разноцветным!»

# Сказкотерапия

Терапевтические сказки

Сборник Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева)





# Как стимулировать ребенка слушать книгу?

## **Сила личного примера**

Конечно, есть большая доля вероятности, что в читающей семье ребёнок тоже вырастет активным читателем. В этом случае пример родителей будет очевиден.

## **Начинаем с самого рождения**

С первых дней жизни читайте малышу вслух. Ребёнок будет слышать мелодичный звук вашего голоса и привыкать к ритмике слов, которые не рассказывают, а читают.

## **Иллюстрации**

Нужно, чтобы книги привлекали малыша изначально: как яркий красочный предмет, или игрушка — это станет фактором постепенного формирования любви к чтению.

## **Разнообразие**

Книги должны быть разными по жанрам: сказки, стихи, рассказы.

## **Вам должно нравиться то, что вы читаете ребёнку**

Дети необычайно чувствительны к нашим эмоциям. Если мама, читая книгу, искренне увлекается и сопереживает героям, то и малыш не останется равнодушным к содержанию книги.

## **По возрасту**

Книги должны соответствовать возрасту ребенка.

## **Педагогическая направленность**

Положительные примеры, поучительные истории, правильный смысл — это очень хорошо. Но книги должны также и развлекать, смешить, интриговать.

## **Ритуал**

Читайте ребёнку перед сном — днём и вечером.

## **Маленькие хитрости**

Можно делать вид, что вы читаете не малышу, а его любимой кукле или зайчику. Очень скоро ребёнок заинтересуется, что же такого интересного вы ему рассказываете.



# Куклотерапия

Проигрывание ситуаций «неуспеха» куклами и подбор вариантов выхода из данной ситуации.

Проигрывание сказок, этюдов.

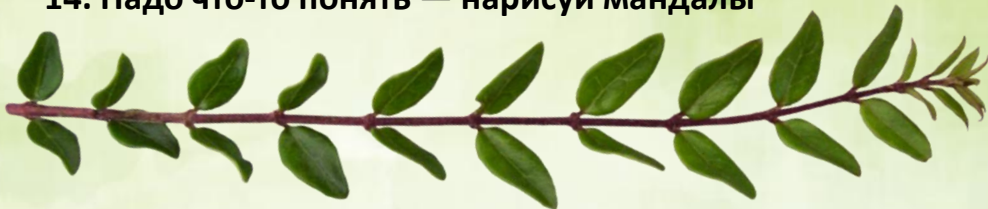
5-7 лет



# Лайфхаки арт-терапии



1. Устал — рисуй цветы
2. Злой — рисуй линии
3. Болит — лепи
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами
5. Грустно — рисуй радугу
6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку
8. Возмущаешься — рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Беспokoишься — складывай оригами
10. Напряжен — рисуй узоры
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты
12. Разочарован — сделай копию картины
13. Отчаялся — рисуй дороги
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы



15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи
16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали
23. Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени

**Спасибо за внимание!**

