

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 64 «Колобок» г.Йошкар-Ола»	«Йошкар-Оласе 64-ше №-ан «Ўяча» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымo тoнеж
ИНН/КПП 1215066243/ 121501001 ОГРН 1021200757097 424031, Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул.Пролетарская,67; тел.42-60-79	ИНН/КПП 1215066243/ 121501001 ОГРН 1021200757097 424031, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Пролетар ур,67; тел.42-60-79

## **Методическое пособие** **«Использование арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста»**

Разработала: Воспитатель  
Орехова Г.Л.



Йошкар-Ола  
2020г.

## Введение

В условиях реформирования современного общества перед педагогами стоит задача создания адекватных условий воспитания и обучения каждому ребенку. Дети являются особой категорией, в работе с которыми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Одной из таких форм является арт-терапия.

Арт-терапия – метод, удивительным образом, подходящий для работы с детьми. В последнее время арт-терапия всё больше включается в коррекционно-развивающую работу с детьми с эмоциональными нарушениями и даёт положительные результаты.

Арт-терапия позволяет вернуть ребенка в ту атмосферу, которая окружала его в доизобразительный период: безусловное принятие, признание достоинств, понимание потребностей. В ходе взаимодействия с другими детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений. Поскольку контроль, детям не приходится осваивать новые способы поведения и на место утратившим актуальность механизмов защиты приходит активность. В процессе арт-терапии удовлетворяется потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится ребенком на неэффективные направления. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Демонстративность, негативизм, агрессия уступает место инициативности, творчеству.



## «Использование методов арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста»

Не секрет, что именно дошкольное детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. А в детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.



У детей с речевыми патологиями обнаруживается сложное сочетание нарушения речи и эмоциональной сферы. Выражается это в бедности эмоциональных проявлений, такие дети испытывают трудности с определением и соотношением эмоциональных состояний. В связи с этим у детей часто наблюдаются трудности в общении со сверстниками, многие из них гиперактивны или наоборот зажаты. Дети, которые плохо разговаривают нуждаются в постоянной эмоциональной поддержке со стороны взрослых, которая необходима им для преодоления эмоциональных барьеров общения.

Психика ребенка очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь малыш только начинает узнавать самого себя и этот мир вокруг. И на своем

пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в детском саду, в школе, в общении и наедине с самими собой. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам малыш не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность.

Арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

### **Показания для проведения детской арт-терапии:**

- упрямство;
- агрессия;
- страхи; тики, заикание, навязчивости и др.;
- частая смена настроения;
- задержки речевого и психического развития;
- кризисные ситуации;
- трудности в школе, общении со сверстниками и/или взрослыми;
- возбудимости или апатичности;
- изменение места жительства;
- подготовки к детскому саду / школе и периоде адаптации;
- потери родительского контроля над ребенком, непослушании.
- застенчивости и неуверенности в себе;

- агрессивность;



- гиперактивность;

**Цель:** профилактика и коррекция негативных эмоциональных состояний дошкольников.

**Задачи:**

1. Создание атмосферы психологической безопасности.
2. Гармонизация эмоционального состояния.
3. Развитие чувственно-двигательной координации.
4. Развитие психических функций.
5. Активизация конкретно-образного мышления.
6. Развитие коммуникативных способностей ребенка.
7. Способствовать оптимизации межличностных отношений в системах «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый».
8. Развитие самооценки.
9. Формирование уверенности в себе.
10. Развитие эмпатических способностей.
11. Развитие умения выражать свои чувства, переживания.
12. Развитие саморегуляции.

13. Развитие творческой активности

14. Развитие спонтанности.

15. Коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

16. Развитие речевой функции.



### **Основные принципы занятий арт-терапией:**

1. Желание ребенка – основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.
2. Поощрение и благодарность ребенку.
3. Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на общие вопросы о себе или рисунке ребенок иногда отвечает «Не знаю», и предлагает ему варианты ответов.
4. Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагога в той работе, которую он предлагает. Педагог вместе с ребенком говорит о своем настроении (в начале и в конце занятия), рисует, лепит, рассуждает о тех или иных произведениях, словом, выполняет все задания, которые дает и ребенку. Только тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается.
5. Нужно использовать яркий, красивый, добротный материал, с которым идет работа на занятии. Краски, карандаши, пластилин, бумага имеют аккуратный вид, ведь ребенок чувствует к себе отношение и через материал,

с которым ему предлагают работать. Для тех ребят, которые включаются в работу с неохотой, яркие красивые канцелярские принадлежности и другое оборудование могут стать привлекающим моментом.

6. На многих занятиях педагог рассказывает о том или ином явлении. Его монолог более всего полезен, если он содержит элементы гипнотического повествования, т.е. в какой-то степени речь педагога должна вводить в легкий транс с помощью повторения слов, предложений, использования эпитетов, метафор, изменения голоса. Это помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.

7. Главное – получать удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления!



### **Условия подбора техник и приемов создания изображений.**

Рисуночные сессии с дошкольниками и младшими школьниками не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык.

Перечислим условия подбора техник и приемов создания изображений, от которых зависит успешность арт-терапевтического процесса с детьми.

**Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.**

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

**Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.**

Обе составляющие в равной мере ценны для ребенка, и это отвечает природе детского рисования, является его особенностью. Изобразительная техника не противоречит потребностям и возможностям детского возраста, если обладает указанной чертой. Создавать изображения в данной технике будет для ребенка также естественно, как рисовать.

**Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.**

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребенком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Арсенал способов создания изображений широк: акватушь, рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, рисование пальцами и ладонями, пульверизатором и т.д. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, расцветут цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски — в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки.



В работе с дошкольниками возможно использовать следующие арт-терапевтические техники:

**Марания**

В буквальном понимании «марать» — значит

«пачкать, грязнить». Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Их можно облечь в привлекательную для детей форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, нарисованный на полу.

Дети не рисуют в том понимании, к которому они привыкли за годы обучения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки мараний исключает и саму оценку. Хотя есть дети, которые не могут обойтись без оценок, внешних или внутренних, а потому выдвигают для себя и других собственные критерии. Например, привлекательность цветовой гаммы или аккуратность. В этих случаях навязывание оценки устраняется взрослым, в результате уходят напряжение, неопределенность, страх, сомнения.

Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Как мы уже отмечали, часто в ходе мараний дети отказываются от кисточек, губок и начинают рисовать пальцами и ладонями. Новизна мараний, необычность, и в то же время, естественность, родство детской природе способствуют тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и табу.



### **Штриховка, каракули**

Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта и пр. Линии могут выглядеть

неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере. Чиркать можно, используя технику «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт. Наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку! Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве зачина арт-занятия. Штриховки и марадания происходят в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу ребенка. У каждого ребенка он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, в том числе в режиме дня, чередовании напряжения и расслабления, труда и отдыха и т.д. Ритм создает настрой на активность, тонизирует ребенка.



## **Монотипия**

На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению

с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками. Название «монотипия» произошло от греческого слова «μονος» – «один», так как отпечаток в этой технике получается только один. Если хочется что-то изменить или улучшить, нужно изготовить новый «оригинал», то есть нарисовать все заново.

На одном и том же листе можно делать несколько оттисков. Если после получения отпечатка ребенок продолжит рисовать на той же основе и повторно приложит лист с оттиском, рисунок изменится, вдохновляя автора на новое творчество. Действия можно повторять до тех пор, пока процедура будет приносить удовольствие, или же до получения наиболее привлекательного результата. При желании возможно «прописать» готовый отпечаток – дорисовать или приклеить сверху нужные элементы для завершения образа.



Известная всем работникам детских садов «кляксография» — это тоже вариант монотипии. Лист сгибается пополам, и снова раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения). Можно нанести краску непосредственно около линии сгиба, либо в другой части половины листа – от этого будет зависеть, сольются ли оригинал и будущий оттиск в одно целое или между ними будет расстояние, как между двумя разными изображениями. Затем лист снова сгибается и плотно проглаживается ладонью. Краска симметрично отпечатывается на другой половине листа. Сложенный лист раскрывается, и перед взором оказывается ЧТО-ТО!

Красивые необычные оттиски получаются с помощью ниток. Если нитку (длиной сантиметров 30–40) опустить в краску, затем выложить на листе по собственному усмотрению, оставив вне листа лишь кончик, а затем накрыть сверху другим листом, и придавив его рукой, вытянуть нитку из пространства между листами, то на обоих примыкавших к окрашенной нити поверхности останутся необычные отпечатки!



Можно получать разные оттиски:

- если проглаживать верхний лист с разным нажимом;
- если на оригинал наносить много/мало краски;
- если, наложив лист на оригинал, слегка/сильно сдвинуть его

— полученные в результате разводы дают богатый материал для детских фантазий.

Часто бывает, что, проглаживая верхний лист, ребенок оставляет на его тыльной стороне следы испачканных краской рук. Эти случайно появившиеся разводы могут привлечь ребенка не меньше, а то и значительно больше, чем сам оттиск. И дальнейшая активность развернется именно здесь – пальцы будут целенаправленно окрашиваться, а краска вытираться о лист бумаги. Для ребенка это собственный, придуманный им, способ рисования. Ребенку задается вопрос, какое из изображений ему нравится больше, выбранный вариант получает название и внимание автора, взрослого, других детей.

### **Рисунок на стекле**

Перед тем как предложить ребенку стекло, надо обязательно обработать его кромку в мастерской (техника безопасности). В отличие от рисования по бумаге, стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные



ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь (именно ее свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не

высыхает. Детям нравится рисовать на стеклах больших размеров, например, 25x40см или 40x70см, – на них есть где развернуться. Прямо в процессе рисования стекло можно промыть мокрой губкой, нанести новый рисунок, снова смыть. Так и поступают реактивные и тревожные дети. За счет того, что краска не впитывается, сколько бы разноцветных слоев ни наносилось, под ними всегда будет просвечивать прозрачная основа. Благодаря этим свойствам изображение на стекле воспринимается как сиюминутное, временное, лишенное монументальности и постоянства. Ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний о свершившемся, которое уже не изменить. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться») подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.



### **Рисование пальцами**

Почти во всех перечисленных выше способах создания изображений имелись комментарии о спонтанном переходе детей на рисование пальцами и ладонями.

Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество, переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок. Это целый ритуал!

Ради достижения изобразительных эффектов нанесением краски непосредственно ладонями и пальцами от ребенка не требуется развитой мелкой моторной координации. Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными или наоборот, точечными, локальными, отрывистыми. Толщина пальцев уже сама по себе не предполагает создание тонких мазков, линий. Рисование пальцами и ладонями не подвержено влиянию стандартных шаблонов. Поэтому такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка. Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила. У одного и того же ребенка каждый процесс и продукт рисования пальцами не похожи на предыдущие. Всякий раз происходит по-новому: выбирается другой цвет, соотношение линий, темп, ритм и т.д.

Потому результат манипуляций с краской может быть непредсказуем: неизвестно, какое изображение получится в итоге. Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом, который может иметь широкий диапазон от ярко отрицательной до ярко положительной. Новый опыт эмоционального принятия себя в процессе рисования, пробы несвойственных ребенку характеристик поведения, расширяют и обогащают образ Я. Далеко не все дети по собственной инициативе переходят на рисование пальцами. Некоторые, заинтересовавшись и попробовав этот способ, возвращаются к кисти или губке как к более привычным средствам изображения. Некоторым ребятам сложно приступить к рисованию пальцами. Как правило, это дети с жесткими социальными установками поведения, ориентированные на раннее когнитивное развитие, а также те, в которых родители видят «маленьких взрослых», от которых ждут зрелого поведения, сдержанности, разумности мнений. Именно для этих детей «игры с грязью» служат профилактикой и коррекцией тревожности, социальных страхов, подавленности.

### **Рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)**

Сухие листья приносят много радости детям. Даже если вы не производите с ними никаких действий, а просто держите их в ладонях, перцептивные впечатления после привычного пластика, полиэстера и ДСП вызывают сильный эмоциональный отклик. Сухие листья натуральны, вкусно пахнут, невесомы, шершавы и хрупки на ощупь. С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изображения на тонированной и фактурной бумаге. Даже когда дети пытаются изобразить что-то определенное, например, Чебурашку или машину, изображение получается «лохматым», пушистым, малоразборчивым, но при этом эффектным и привлекательным. Так же можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена), сахарного песка, вермишели и т.д. Маленькие дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы либо прямо из емкости для хранения, либо целыми горстями. Очень часто дети засыпают всю поверхность листа крупой, даже если до этого нанесли совсем немного клея. При стряхивании лишних материалов изображение все равно останется только в месте приклеивания. Рисование

сухими листьями или сыпучими продуктами захватывает окружающее ребенка физическое пространство. Материалы рассыпаются, разлетаются вокруг рабочего места, покрывают поверхность стола, пола. Легкие и хрупкие сухие листья в руках превращаются в мелкую труху. Дети набирают их снова и снова, сгребая в кучки со всей поверхности, до которой дотянулись, и которую смогли «отбить» у соседей. Перемешанные между собой и раскиданные сыпучие продукты, труха листьев по своей внешнему выражению — сор, который в обыденности аккуратно выметается, выбрасывается, от которого детей приучают избавляться, к которому не разрешают прикасаться.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.



### **Рисование предметами окружающего пространства**

На моем опыте дети рисовали мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права

других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для психолога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!



### **Рисование пластилином.**

Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.



### **Рисование под музыку.**

Основа музыки – звук. Звук, как акустический сигнал, воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность. На музыку реагирует сердечно-сосудистая система, дыхательная система, музыка оказывает влияние на гормональный обмен и др. Предложите детям прослушать музыку, представляя ее цвет и движения звуков. Затем при повторном звучании предложите изобразить то, что они представляли изобразительными материалами, не создающими сопротивления на бумаге и не требующими мышечного напряжения при работе. Лучше использовать акварель или восковые мелки.

### **Кляксы.**

Если на одной части листа оставить кляксы разного цвета, а затем сложить лист вдвое и снова его раскрыть, то получится оригинальный рисунок.



### **Рисование на мокрой бумаге.**

Необычная работа может получиться, если ее выполнить на заранее смоченной пульверизатором бумаге. Интересно наблюдать, как растекаются и смешиваются на мокрой бумаге краски, это доставит ребенку особое наслаждение подарит много положительных эмоций.

Цель занятий: не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь средствами искусства справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, и дать выход творческой энергии. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства, а продукты творчества,

возникающие в ходе этого процесса, имеют лишь прикладное значение: служат материалом для анализа породивших их переживаний.



### **Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия.
2. Разогрев (разминка)
3. Основная часть.
4. Рефлексия. Обратная связь.
5. Ритуал прощания.

### **Ожидаемый результат:**

- Стабилизация эмоционального состояния детей, проявляющаяся в успешной адаптации к изменяющимся условиям.
- Социальная адаптация, проявляющаяся в благоприятном климате в группе детей, уверенности в собственных силах и стремлении к самовыражению, позитивное отношение к себе

### **Ритуал приветствия:**

«**Доброе утро**».

Придумано кем-то

Просто и мудро,

При встрече здороваться: «Доброе утро»

Доброе утро (имя ребенка)

Доброе утро! Солнцу и птицам! (руки вверх)

Доброе утро! улыбчивым лицам! (руки в стороны)

И каждый становится добрым, доверчивым...

Пусть доброе утро продлится до вечера!

### **Коммуникативные игры:**

**Игра «Ветер дует на того, у кого ...»**

Педагог начинает игру со слов: « Ветер дует на того, на того у кого светлые волосы»- все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д.

### **Игра «Снежный ком».**

Первый ребенок представляется. Второй, прежде чем представится самому, называет имя первого, третий имена первого и второго и далее по кругу. Психолог завершает круг, называя всех по имени, а затем называет свое имя.

### **Игра «Мое желание».**

Участниками произносится свое имя и короткая фраза на тему «Мое желание»

#### **Упражнение « Мое настроение похоже на ...»**

Почувствуй свое настроение. Какое оно: веселое, грустное, спокойное и выбери ту картинку, на какую твоё настроение сейчас похоже больше всего.

### **Арт-терапевтические техники и упражнения:**

#### **Упражнение «Цвет моего настроения».**

Каждый ребенок получает по листу бумаги формата А2, на котором нарисован силуэт человека.

« Какое бывает настроение у человека. Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию».

#### **Упражнение «Рисуем круги».**

Нарисуйте кружок желаемого размера и понравившегося цвета.

Нарисуйте еще один-два круга любого размера и цвета. Посмотрите, как они выглядят со стороны. Заполните пространство кругов сюжетными рисунками, значками, символами.

#### **Упражнение «Рисуем имя».**

Включается запись спокойной музыки. Дети берут все необходимое для рисования и рисуют свои имена так, как они их себе представляют.

После окончания работы дети садятся в круг и представляют свое имя, какое оно.

## **Работа со сказкой « Страна Чувств».**

«Сегодня мне приснился очень необычный сон. Будто я попала в сказочный мир страны чувств. В каждом ее городе проходила своя, совсем не похожая на другие жизнь. Проходя мимо одного города, я слышала веселый смех. Все жители бегали по улицам, играли в салочки и звонко хохотали. Их лица озаряла улыбка, и сразу было видно, что все рады видеть друг друга. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно это был город радости. А жителей его звали Радужки.

В другом городе шли настоящие сражения. Все жители ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить кому-нибудь подножку или закидать его помидорами. А перед заходом солнца все жители этого города собирались на поляне и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как сделать кому-нибудь пакость. Задерживаться в этом городе совсем не хотелось. Как вы думаете, как назывался этот город? Правильно, это был город злости. А жителей его звали Злостиками.

Проходя мимо следующего города, я увидела пустынные улицы. Казалось, все жители покинули этот город навсегда. Но вдруг впереди показался велосипедист. Он быстро ехал по улице, и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва велосипедист заметил меня, у него широко открылись глаза и рот, и казалось, он вот-вот закричит. Велосипедист тут же повернул обратно и скрылся из виду. Как вы думаете, что это был за город? Правильно, это был город страха, и жители его назывались Боязливиками.

Пришлось мне путешествовать и мимо города грусти с его мрачными Грустишками. Они то и дело грустили по прошедшим выходным, по съеденному мороженому, и еще много-много о чем. И никто в округе не мог их развеселить. А еще в той стране мне пришлось проходить мимо городов Удивления, Обиды, Удовольствия. Города так быстро сменяли друг друга, было очень легко заблудиться, и кругом шла голова. Казалось, в этой стране никогда не будет порядка. Жители сказочных городов так устали только радоваться, злиться или только грустить, что их лица стали потихоньку исчезать, а на их месте появлялась только безмолвная маска. А потом постепенно стали исчезать и сказки сказочного мира. Так, день за днем проходила жизнь сказочного государства. И никто не мог ничего изменить. Оказывается, когда-то у страны чувств была совсем другая история. В ней жили совершенно счастливые люди. Они умели радоваться и грустить, обижаться и прощать. Жили они все вместе и во всем помогали друг другу.

Но вот однажды злой волшебник, обходя свои владения, увидел в зеркале мира чудесный волшебный уголок страны Чувств. И теперь ему не давала покоя мысль, как завладеть этим сказочным миром. Он решил стать королем. Но для этого нужно было узнать секрет счастья сказочного мира. А жители не хотели открывать свою тайну. И тогда злой волшебник наслал чары на ту страну, и теперь жители ее стали забывать свое счастье и постепенно превращаться в его подданных, рыцарей Безличия. Но эту страну можно спасти. Еще не все волшебные краски смыты с ее лица. Нужно всего лишь найти человека, который помнит секрет счастья и не разучился радоваться, грустить, удивляться и прощать.

- Ребята как вы думаете, мы с вами можем спасти эту страну?

### **Упражнение «Мимическая гимнастика».**

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох. Вдох – выдох. Отлично! Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох – выдох. Молодцы!

### **Упражнение «Рисуем маски»**

Каждый ребенок берет заготовку «маску» и с помощью разнообразных изобразительных средств «оживляет» ее, рисуют маски. Включается спокойная музыка.

### **Упражнение «Драматизация с масками».**

«Сейчас каждый из вас возьмет маску, которую вы изготовили. Придумайте историю в которой будет участвовать эти маски. А затем попробуем проиграть ее.»

### **Музыкотерапия. Прослушивание пьесы П.И. Чайковского.**

Обсуждение: О чем думали, когда слушали музыку?

Что чувствовали?

Что хочется делать под такую музыку?

### **Графическое упражнение для совместного выполнения «Нарисуем радость вместе»**

Подгруппе дается один лист бумаги. Необходимо вместе нарисовать радость.

### **Рисование на тему «Радость».**

Предложить желающим рассказать о своем рисунке. Придумать название альбома, в который можно сделать из детских рисунков.

### **Упражнение « Радостный танец».**

Один участник встает напротив всей группы и под радостную, ритмичную музыку танцует, стараясь передать в своем танце радость и счастье. Группа напротив тоже танцует в точности стараясь повторять его движения.

### **Графическое упражнение « Изобрази злость».**

Предлагается индивидуально каждому участнику с помощью линий и цвета изобразить злость. Основное условие рисунки должны быть абстрактными не должны содержать символов, конкретных образов, пиктограмм.

### **Упражнение « Простучи злость на барабане».**

Детям предлагается придумать (пофантазировать), что они на кого-то рассердились и простучать злость на барабане.

### **Упражнение «Сундук того, что меня сердит»**

« Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук то, что тебя сердит, злит. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь ты можешь положить это обратно. Нарисуй свой сундук. Затем нарисуй то что тебе сердит и положи их в сундук.

### **Упражнение «Мысленная картинка» « Что-то очень страшное».**

Участникам предлагается закрыть глаза и представить ситуацию, ощущения, когда вам было очень страшно. Придумайте этому названия. Откройте глаза и расскажите о своих чувствах.

### **Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»**

Участники идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Ведущий называет какого-либо страшного персонажа, детям нужно быстро превратиться в него и замереть. Ведущий выбирает самого «страшного» и он становится водящим и продолжает игру.

### **Упражнение « Нарисуйте свой страх на бумаге».**

Каждому ребенку предлагается закончить незаконченное предложение.

### **Задание «Ритуал уничтожения страха»**

Участникам предлагается, поступите с рисунком так, как им хочется порвать, смять, сжечь и т.п.

### **Графическое задание «Нарисуй что-нибудь грустное»**

#### **Спонтанное рисование под музыку. Л. Бетховен «К Элизе».**

Участникам предлагается рисовать все, что они захотят пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге.

#### **Музыкотерапия. «Музыкальные каракули».**

Участникам предлагается поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом. Затем предлагается поиграть вместе, продолжить музыкальную фразу.

Обсуждение: Что можно сказать о звуках мелодии?

Какие звуковые сочетания запомнились? О чем рассказывает музыка?

#### **Упражнение «Дирижер».**

Участникам предлагается продирижировать звучание музыки.

#### **Танцевдвигательное упражнение «Круговые танцы».**

Расслабляющие упражнения под спокойную музыку. Круговые танцы – хороводы

#### **Музыкотерапия. «Мелодия группы».**

Участникам рассаживаются по кругу. Каждый решает каким инструментом он будет. Вся группа это оркестр. Звучание осуществляет музыкальными инструментами или подручными средствами.

1 задание. Участники пробуют звучание инструмента.

2 задание. Группа делится на пары. Инструменты воспроизводят мелодию в дуэте.

3 задание. Вся группа начинает играть на своих инструментах, создавая мелодию.

Какие звуковые сочетания запомнились? О чем рассказывает музыка?

#### **Изотерапия.**

«Изобрази на листе бумаги, используя любые изобразительные средства, те чувства, которые возникали в процессе упражнения «Мелодия группы». Обсуждение упражнения.

### **Танцевдвигательное упражнение.**

Звучит музыка. Участники выстраиваются в ряд и начинают двигаться. Один из участников ведущий, а остальные ведомые. В качестве ведущего участник группы спонтанно и свободно выражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь точно воспроизвести его движения. Через некоторое время он первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым

### **Ритуал прощания:**

#### **«Солнечные лучики».**

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

### **Список литературы:**

1. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М: «Психотерапия». 2011г.
2. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь.2006г.
4. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития,1996.
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь. 2003г.
6. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М: Генезис.2006г.
7. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. М: Генезис 2004г.