

Занятия по арт-терапии.

1. «Дружба птичек» — групповое **арт-терапевтическое занятие**.

Рисование птичек на одном листе бумаги формат А1.

Каждый ребенок рисует от 2 и более птиц (*в зависимости от количества участвующих детей*).

После окончания задания попросить детей нарисовать дорожки от одной птички к другой. Дети, в первую очередь, соединяют между собой своих птиц, а потом проводят дорожки к птицам тех детей, кому они симпатизируют.

Дети активно участвуют не только в создании своих рисунков, но и комментируют чужие, отстаивают для себя место на общем листе, требуют не пересекать свои дорожки или договариваются сделать общие.

2. **Арт-терапевтическое занятие «Страшилки»**

Выявляет скрытые страхи детей, позволяет их гипертрофированно прорисовать. Заранее готовим незавершенный рисунок какого-нибудь страшного персонажа: ведьма, чудовище, скелет, вампир. Лучше приготовить несколько заготовок, чтобы ребенок мог выбрать. Рисунок распечатываем на листе А4.

Рисунок должен быть черно-белым и на нем видны только основные детали. Дети выбирают сами, чем они будут дорисовывать персонажа: цветными карандашами или фломастерами.

После создания образа каждый ребенок составляет небольшой рассказ о своей страшилке, хотя бы несколько слов: «*Это — приведение. Оно очень страшное*».

Часто дети, создавая образ, настолько им увлекаются, что сразу же после рисования начинают мять и рвать свой рисунок. Это говорит о том, что для ребенка занятие прошло очень удачно. Таким образом, он избавляется от своих страхов. «*Страшилки*» снимают напряжение перед страшными персонажами, позволяют их рассмотреть, дорисовать нечто ужасное, при этом находясь в полной безопасности.

3. «*Страшная маска*» – **арт-терапевтическое занятие**

Для занятия потребуются бумага формата А4 и гуашь, краски, карандаши, восковые мелки и др. Могут понадобиться лоскутки материи, клей, степлер, цветные нитки, пластилин, природные материалы (*семечки, крупа, листья, шишки*).

На листе А4 рисуется овал. Дети постарше рисуют сами, а малышам помогает ведущий. Оставляем место для глаз. Затем дети приступают к работе и превращают овал в страшную маску.

Когда маска будет готова, лишняя бумага по контуру обрывается или обрезается, делаются отверстия для глаз и дети примеряют свои маски. При этом они кричат, рычат и пытаются напугать друг друга и ведущего. Каждая желающая маска может устроить представление, рассказать про себя, чем она страшна, чего она боится сама и как ее можно прогнать.

Также после создания маски дети охотно рисуют страхи, некоторые соглашаются нарисовать свои, но чаще просьбу необходимо сформулировать так: «*Нарисуйте, чего могут бояться люди*».

После рисования проводится ритуал уничтожения страхов. Страхи также можно рвать, топтать, мять, смывать их водой, закрашивать красками.

Страшная маска дает возможность детям спроецировать свои страхи, выразить их в виде лица, побыть самому этим страхом и ощутить победу над ним.

4. **«Красивый рисунок»** — групповое **арт-терапевтическое занятие**.

Для занятия понадобится лист формата А1 и гуашь. Кроме кистей для рисования можно предложить детям альтернативные вещи: губки, моющиеся игрушки, ватные палочки и даже руки.

Дети располагаются вокруг стола и получают задание нарисовать красивый рисунок. Определяется, будут дети рисовать на своей части пространства или по всему листу, — кто где захочет. Второй вариант более конфликтный и требует постоянного внимания взрослого.

Дети с помощью ведущего договариваются, будет рисунок в виде простых закрашиваний или составит какой-нибудь сюжет. Если у рисунка определена тема, тогда дети распределяют какой элемент, кто будет рисовать.

«Красивый рисунок» задание на снятие напряжения и выражение эмоций. Во время занятия детям приходится много взаимодействовать, учитывать свои и чужие интересы, учиться быть активными или уступать.

5. **«Продолжи рисунок»** — коллективное занятие.

Необходимо взять большой лист (А2, А3, для рисования — карандаши или фломастеры. Чтобы уменьшить тревогу и ответственность детей перед чистым листом, нужно нарисовать одну деталь ведущему (*овал, круг*).

Нужно договориться об очереди, кто за кем рисует, чтобы поучаствовать смогли все. Когда дети сидят за одним столом, будет проще, если рисунок передают по или против часовой стрелки.

Также, должна быть задана тема рисунка: человек (конкретный – клоун, водолаз, повар, Карлсон или абстрактный, космос, детская площадка, магазин и т. д.

Ребенок рисует один элемент и передает рисунок дальше. Ведущий следит за тем, чтобы дети долго не задерживали работы у себя, вклад всех в рисунок должен быть примерно равным.

6. **«Мандала»** или рисунок в круге - **арт-терапевтическое занятие**.

Понадобится нарисовать круг на листе А3. Рисовать можно гуашью, акварелью, карандашами, восковыми мелками и т. д. Рисунок может быть на заданную или на свободную тему. Существуют уже нарисованные мандалы, и ребенок их только раскрашивает, выбрав понравившуюся.

Часто дети не удерживаются в рамках круга и выходят за него. Такие проявления не только не останавливаются, но приветствуются.

Мандала — показательная вещь. Это как бы фокус, в котором сосредоточена жизнь ребенка. Все, расположенное в верхней части круга относится к сознанию, а в нижней части — к подсознанию.

Мандалы для раскрашивания обычно способствуют психологическому успокоению ребенка, сглаживает эмоциональные всплески. Периодически ребенку можно давать не сложные мандалы вместо раскрасок.

Мандала или рисунок в круге – это символ колеса жизни. Его можно заполнить любым содержанием, в зависимости от внутреннего состояния ребенка и внешних факторов, оказывающих на него влияние.

7. «Цвета настроений» – арт-терапевтическое занятие.

Необходимо взять листы А2 (для основного рисунка) и А3 (для **разрисовки**) и гуашь. Также еще понадобится палитра.

Сначала с ребенком необходимо провести беседу на тему, какие бывают у человека настроения. Что каждое настроение может иметь свой цвет. Предложите определить настроение для основных цветов (красный, желтый, синий, зеленый, черный, определения ребенка может не соответствовать общепринятым нормам (например, красный не злой, а праздничный и радостный, черный не мрачный, а задумчивый). Желательно определения цветов записать, для облегчения диагностики.

Второй этап – попробуйте порисовать на А3 соответствующие настроениям картинки. Грусть можно выразить, нарисовав опавшие листья, радость – воздушные шарики, страх – оружие, и т. д.

Заключительный этап – ребенку дается большой лист А2 и формулируется задание: нарисуй свое настроение. В зависимости от выбираемых ребенком красок, их сочетаний, создаваемых форм и, имея ключ в виде предыдущих работ, можно продиагностировать состояние своего ребенка.

«Учимся считать».

Данная игра поможет обучить ребенка порядковому счету.

Вам понадобится кинетический песок и небольшая игрушка, например от киндер-сюрприза.

Делаем из песка несколько кучек, в одной из них прячем игрушку. Ребенку нужно найти ее по подсказке взрослого: «Ищи в третьей кучке справа» или «В пятой слева». После можно предложить малышу самому спрятать игрушку и подсказать вам, как ее найти.

Постепенно увеличиваем количество кучек.

«Карта сокровищ».

Эта игра поможет ребенку освоить такое непростое дело, как рисование **карт-схем**, также она способствует развитию пространственного мышления и воображения.

Для игры понадобится песочница с кинетическим космическим песком, набор маленьких игрушек, бумага, фломастер, карандаш или ручка.

Сначала психолог совместно с ребенком рисует карту-схему, где условно обозначены дома, деревья, реки, дороги и тому подобное. Далее ребенок самостоятельно строит песочную композицию, используя нарисованную карту. Когда все будет построено, малыш отворачивается, а взрослый прячет игрушки в различных местах песочной композиции и на карте отмечает крестиками места с «**сокровищами**». В завершении игры ребенок ищет предметы в кинетическом песке, используя карту.

Возможен вариант игры, где ребенок рисует карту и прячет «**сокровища**», а взрослых их ищет.

«Отгадай загадку».

В эту игру можно играть даже с малышами. Несмотря на простоту, данная игра помогает в развитии мелкой моторики и мышления.

Для игры вам понадобится песочница с живым или кинетическим песком и маленькие игрушки.

Правила очень просты – малыш отворачивается, а вы прячете в песке игрушку-ответ к загадке. Далее ребенок поворачивается, вы загадываете загадку, а он должен отгадать ее и проверить правильность ответа, найдя отгадку в песке.

«Веселая ферма».

Данная игра поможет ребенку в развитии умения классифицировать, внимания, памяти.

Для игры вам понадобится песочница с кинетическим космическим песком и маленькие игрушки.

Начинаем игру с того, что просим построить в песочнице веселую ферму и поселить на ней только домашних животных. Ребенок должен сам построить песочную композицию и выбрать из предложенных игрушек только нужные. Далее просим ребенка запомнить всех животных, которых он поселил на ферме. После этого он отворачивается, а вы убираете одну из игрушек. Когда малыш повернется, он должен найти и назвать, кого не хватает. По аналогии можно сделать из песка сказочный лес, волшебный сад, цветочное поле и другое.

Игра «Необыкновенные следы».

Ребенок **ладошками** и кулачками надавливает на песок, кончиками пальцев ударяет по его поверхности, перемещает кисти рук в разных направлениях, делает поверхность волнистой, двигает всеми пальцами одновременно – цель, имитация следов животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых.

Игра «Найди отличие».

Ребенок рисует на поверхности песка любую несложную картинку, затем показывает её взрослому, а сам в это время отворачивается. Взрослый дорисовывает некоторые детали и показывает полученное изображение ребенку. Малыш должен заметить, что изменилось в картинке. Взрослый и ребенок могут в процессе игры меняться ролями.

Упражнение "Песочный дождик"

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ведущий: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Упражнение "Необыкновенные следы"

Цель: развитие тактильной чувствительности.

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Упражнение "Змейки"

Цель: снять эмоциональное напряжение

Задача: выразить свое отношение, показав это в игре Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

Змейки на песке играли

Письма не прочесть никак!

И хвостом слова писали,

Как узнать ей о змеях?

За узором шли петельки

- Что случилось? Где? И как?

Это письма Маме-змейке.

Ты теперь у нас волшебник!

Но пронесся ветерок

Напиши скорей слова,

И засыпал все в песок.

Помоги ты маме-змейке

И в печали мама-змейка: Доброй силой волшебства

Игра "Строители"

Очень часто в процессе игры дети создают из песка различные песчаные скульптуры и постройки (дополнительно можно использовать специальные формочки, теперь при использовании данного песка песочные замки будут цветными, рыбки и морские обитатели пестрыми, как в настоящем море, а на весеннем лугу будут пархать разноцветные бабочки.

Игра "Волшебные превращения"

Не менее интересно соединять несколько видов цветного песка и при этом получать удивительные сочетания, которые в виде необычных образов активно включаются в игру.

Игра "Цветные острова" (*групповая*)

Детям предлагается взять песок любого цвета и на поверхности стола создать с его помощью - острова, при этом дополнительно можно использовать миниатюрные фигурки. Затем дети отправляются путешествовать по островам друг друга, рассказывая о них.

Буквы

Учим буквы? И вам поможет кинетический песок. Из него легко и просто моделировать, поэтому обязательно потренируйтесь. Весьма увлекательно вылепливать букву и тренировать варианты их произношения.

“Разговор с руками”

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на песке силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить **ладошки** — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить бусинками, камушками или ракушками пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно, но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными **детьми**, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Вывод

Я считаю, что использование **арт-терапевтических** упражнений в работе с **детьми** дает хороший результат. В процессе творческой деятельности дети быстрее идут на контакт, происходит самораскрытие, снимается тревога. Большое количество **арт-терапевтических** упражнений я проводила с **детьми из детского сада**, и это благотворно повлияло на их эмоциональный настрой.