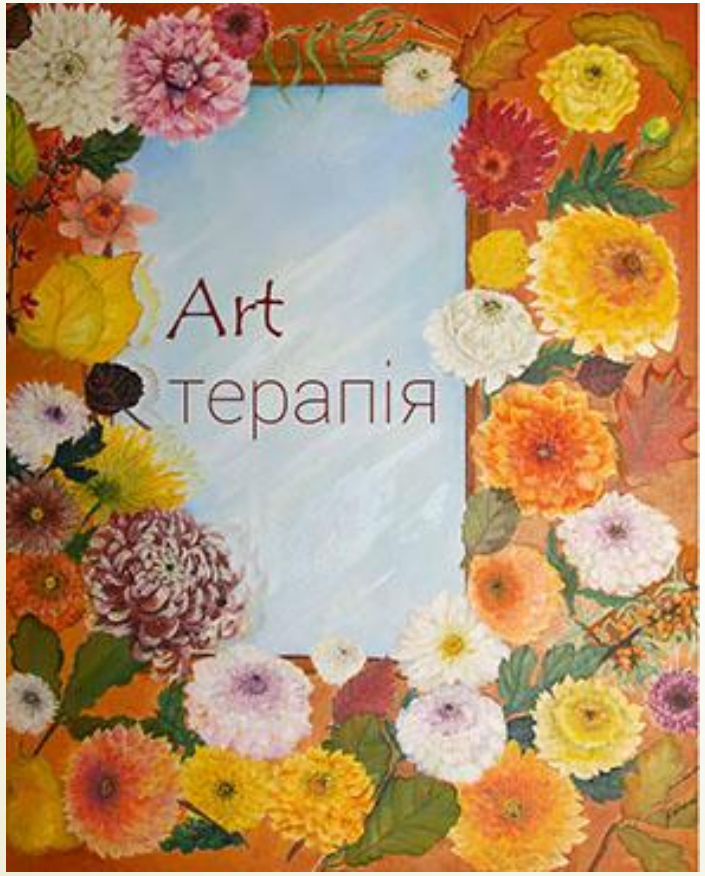
Курс арт-терапії

(під патронажем художника Зінаїди Ліхачової)

« Присвячую дітям та їх батькам
для покращення сприйняття дійсності,
зцілення від психологічних випробувань
та набуття прекрасного »

Арт-терапия – це лікування мистецтвом, де важливим елементом є сам процес. Вона дає можливість особистості виразити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою тощо…



Методика арт-терапії базується на твердженні, що внутрішнє «Я» людини відображається у зримих образах кожного разу, коли вона створює свій творчий продукт.

Сьогодні **терапія мистецтвом** отримала загальне поширення для лікування дітей, зокрема, дітей з особливостями розвитку. Вона забезпечує не тільки лікування дитини, а й її самовираження.





Запропоновані заняття спрямовані на :

- налагодження контакту з дитиною
- розвиток уяви, уваги та дрібної моторики
- розвиток вербальних і соціальних навичок
- розвиток навичок малювання *(що є основою для вміння писати)* та інших творчих здібностей
- підвищення розумових процесів
- зменшення депресії та тривожності
- розвиток самоконтролю
- підвищення самооцінки
- розслаблення та, одночасно, енергетизацію дитини шляхом отримання задоволення від своєї творчої діяльності
- рефлексію думок та почуттів
- концентрацію уваги на почуттях та відчуттях
- отримання психодіагностичного матеріалу про дитину

- **Цільова аудиторія програми** – діти, зокрема, діти з особливостями розвитку, підопічні дитячого центру «Рівновага»
- **Форма роботи** – групова (2-5 чоловік). На занятті діти присутні з батьками, що допомагають психологу-педагогу. Робота проводиться тільки з дітьми
- **Тривалість заняття** – від 30 хвилин до 2 годин, в залежності від вікових та інших особливостей дітей
- **Графік зустрічей** – 1 раз на тиждень
- **Тривалість курсу** – 6 місяців
- **Матеріали**, що використовуються в роботі: фарби, тканина, папір, квіти, дерево, крупи, зерна, крейда, глина, вовна тощо.

Побудова заняття

Початок – ***фізична розминка*** – прості рухи рук, голови, вправи на дихання. Це дозволяє зняти в тілі блоки та напруження. Проводиться у супроводі приємної музики, що сприяє заспокоєнню та творчому настрою. Тривалість – 3-5 хвилин.

Основна частина заняття включає в себе одну з технік:

- *малюнок – техніка правопівкульного малювання,*
- *малюнок – техніка спонтанного малювання,*
- *створення колажу,*
- *арт-перфоманс,*
- *ліплення із глини,*
- *створення мандали з природніх матеріалів,*
- *валяння із вовни (техніка сухого та мокрого валяння)*

Малюнок – техніка правопівкульного малювання



Під час заняття діти просто малюють те, що бачать, не замислюючись про те, як треба малювати правильно.

За рахунок тимчасового стримання лівої півкулі дитина, незважаючи на логіку, транслює на папір своє бачення предмету.

В результаті відбувається зміна сприйняття світу, розвиваються здібності до візуалізації, ламаються стереотипи. Формується ставлення до життя як до творчого процесу, розвивається інтуїтивне мислення.

Вправи з правопівкульного малювання не просто навчають малювати. Вони дають можливість відкрити творчі здібності та здобути натхнення.

Малюнок – техніка спонтанного малювання

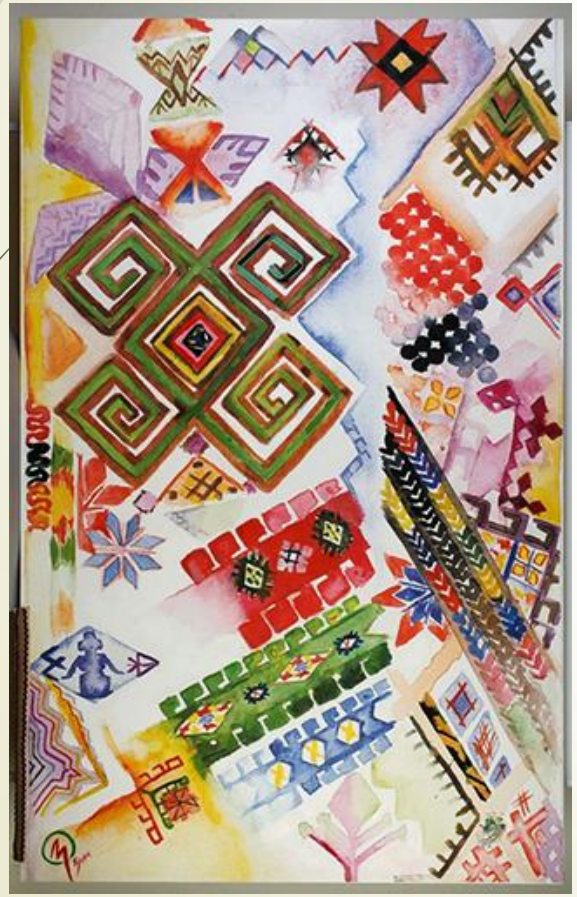
- Заняття побудовані, насамперед, на вільному вираженні емоцій, станів і одночасно з цим набуття навичок та технік малювання. Досліджуючи «можливості» кольору, форми, світлотіні, консистенції, різновид мазків, дитина вчиться не тільки розуміти свої відчуття, а й виносити їх на полотно.



«Спонтанний малюнок» навчає слухати себе та свою інтуїцію, показує через зображення та кольори почуття і переживання, допомагає впоратися зі страхами, стресовими ситуаціями, розвиває творчий потенціал дитини.

Створення колажу

Картинка формується дитиною довільно за допомогою наданих матеріалів.



Процес створення колажу дає соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним почуттям. Це безпечний спосіб «випустити пар» та розрядити внутрішню напругу (для підсилення даної цілі дітям можна запропонувати руками надати картинці необхідну форму).

Техніка сприяє розвитку художніх здібностей, підвищує самооцінку, приносить задоволення від виявлення прихованих талантів, їх вдосконалення та розширення творчих можливостей.

Арт-перфоманс (вистава)



Це невелике арт-дійство, частиною якого стають самі діти на чолі з ведучим-професіоналом.
Зазвичай, виступ відбувається майже без слів, бо головне в перфомансі – його візуальна частина.

Звільнення, занурення, уява – ось основні супутники арт-дійства.

Витвором мистецтва є самі учасники перфомансу.

Ліплення із глини





В курсі арт-терапії техніка сприяє:

- Розвитку моторики та сприйняття кольору
- Вмінню працювати з геометричними фігурами
- Формуванню навичок в роботі з об’ємом і плоскістю
- Розвитку абстрактно-логічних операцій
- Роботі з різними психологічними станами (стресом, тривогою, почуттям невпевненості, самотності, агресії, конфліктними ситуаціями)

Створення мандали з природніх матеріалів



Мандала – в перекладі з санскриту означає «коло». Це малюнок, що складається з кіл або вписаний в коло.

Техніка мандали – один із інструментів оздоровлення і зцілення психіки дитини. Природній та радісний спосіб покращення її емоційного стану, зняття напруги, прояву почуттів. Сприяє розвитку творчих здібностей, художньому та духовному самовираженню.

Мандала дає можливість дитині зануритися у свій внутрішній світ на ту глибину, на яку вона готова «тут і тепер», безпечно дослідити свою особистість, а значить, краще себе відчувати і усвідомлювати.

Валяння із вовни (техніка сухого та мокрого валяння)





- Процес малювання із вовни (валяння) носить, в першу чергу, терапевтичний характер. Дитина створює з вовни свій стан, а потім, роздивляючись та досліджуючи творчий продукт, підсвідомо розуміє, які зміни йому необхідні. М'яка та піддатлива вовна дає можливість легко змінити створене. Коректуючи форму або колір, дитина фактично своїми руками змінює внутрішню і зовнішню ситуацію на краще. І це справжнє диво.