



**Арт-терапия как средство  
профилактики и коррекции  
детской тревожности**



**Чугреева О.А.**



# Арт-терапия

- это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.

В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

**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).**






## Основная цель арт-терапевтических

методов лежит в создании гармоничного развития личности посредством формирования способностей самовыражения и познания, выражения эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя; активный поиск новых форм взаимодействия с миром; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости.

Данный метод психологической коррекции *закключается в развитии и раскрытии личности ребенка с помощью художественной деятельности* и соединяет в себе педагогические, психологические и медицинские знания.



## Арт-терапия применяется:

- при психологических травмах, потерях;
- кризисных состояниях;
- внутри- и межличностных конфликтах;
- постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах;
- при возрастных кризисах;
- при развитии креативности;
- при развитие целостности личности.





# Главными задачами,

которые эффективно решает арт-терапия являются:

- развитие познавательно-речевой активности,
- коррекция поведения;
- гармонизация эмоционального состояния детей;
- расширение кругозора через приобщение к культурному наследию (литература, театр, музыка, живопись, скульптура, фотография);
- раскрытие творческого потенциала;
- развитие оригинальности мышления;
- улучшение внимания и памяти;
- формирование активной жизненной позиции;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных способностей.



## В чем же ценность арт-терапии для детей:

- Создает положительный эмоциональный настрой.
- Позволяет обратиться к реальным проблемам или фантазиям
- Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме.
- Развивает чувство внутреннего контроля.
- Повышает творческую самооценку и уверенность в себе.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и в доу. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития.




## Как занятия арт-терапией могут помочь ребенку?


- Помочь в творческой форме выразить и удалить свои **негативные эмоции** (агрессию, гнев, обиду). Психологи называют это “контейнированием” эмоций.
- **Эффект релаксации.** После творческого действия ребёнок становится спокойнее, уравновешеннее.
- **Самоактуализация.** Посредством творческого акта ребёнок самовыражается, реализует свои возможности.
- **Развивающая роль.** Такие арт-сеансы способствуют гармоничному развитию личности ребёнка.








**Арт-терапия не требует художественных навыков или способностей к изобразительному искусству, поэтому каждый ребенок может участвовать в этой работе.**



**Рисунки и поделки отражают мысли и настроение детей и позволяют диагностировать психологические отклонения в развитии (неврозы, стресс).**



**На занятиях ребенок свободно проявляет свою фантазию. Использование подручного материала (глина, гуашь, бумагу, нитки, макароны, камни, песок, природный материал) развивает мелкую моторику.**



# Виды арт-терапии

- Изотерапия
- Игротерапия
- Фототерапия
- Песочная терапия
- Музыкакотерапия
- Танцевальная терапия
- Цветотерапия
- Маскотерапия
- Сказкотерапия



## Изотерапия

-терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием; всеми видами нетрадиционными рисования; пластилинография; различные виды аппликации; бумагопластика и т.д.

Изотерапия дает возможность выходить внутренним конфликтам; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки;

помогает в развитии творческих способностей.

## Игротерапия

-это психокоррекционное использование игры, которое оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снять напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий.



## Танцевальная терапия

- это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

## Цветотерапия

- это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему и др. Цветотерапия – это лечение цветом. Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например: оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания, давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие. темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.





# Маскотерапия

– известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски.

# Сказкотерапия.

-Это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.

# Музыкотерапия

-это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации клиентов, представляющее собой: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений.







## Фототерапия

- это терапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности;

песочной терапии-психокоррекционный, развивающий метод, направленный на разрешение личностных проблем, снятия внутреннего напряжения, с использованием песка.



## Песочная терапия

- это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе.







