

ОРЛОВА Любовь Владимировна

# АРТ-ТЕРАПИЯ в коррекции детских страхов



Москва – 2012

# Страх: определение понятия

- **Страх** – это базовая эмоциональная реакция человека, возникающая в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы его биологическому или социальному существованию. [Л.О.]



# Проявления страха

Страх проявляется в четырех планах: соматические (физиологические) признаки, субъективные (эмоциональные) проявления, особенности когнитивного функционирования, поведенческий репертуар действий.



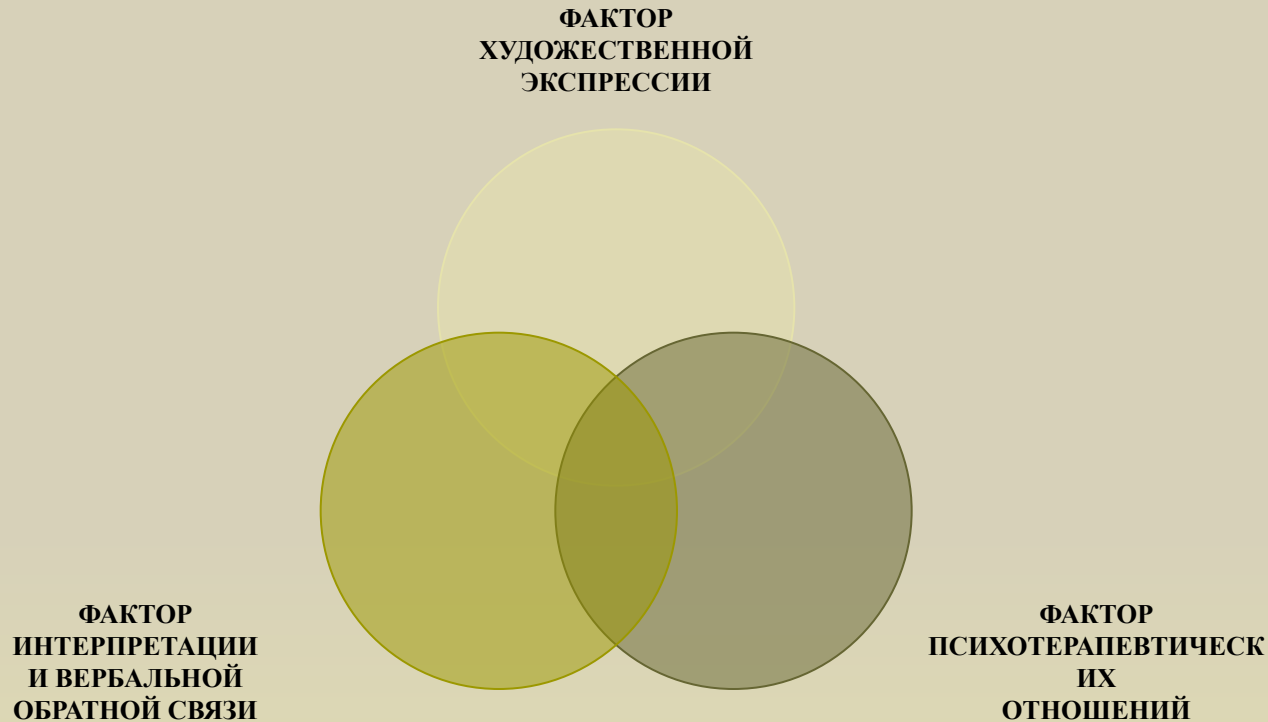
# Понятие арт-терапии

*Арт-терапия* – это специализированная форма психотерапии, основанная на использовании средств искусства, как правило, изобразительного.

Цель: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.



# Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии /А.И. Копытин/



# Преимущества арт-терапии

АКТИВНА  
Я  
ЖИЗНЕН  
НАЯ  
ПОЗИЦИЯ

ПРЕОДОЛ  
ЕНИЕ  
СТРАХОВ



СРЕДС  
О  
СБЛИЖЕ  
НИЯ  
ЛЮДЕЙ

ПОЛОЖИ  
ТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ



«ИНСАЙТ-  
ОРИЕНТИ  
РОВАНН  
ЫЙ»  
ХАРАКТЕ

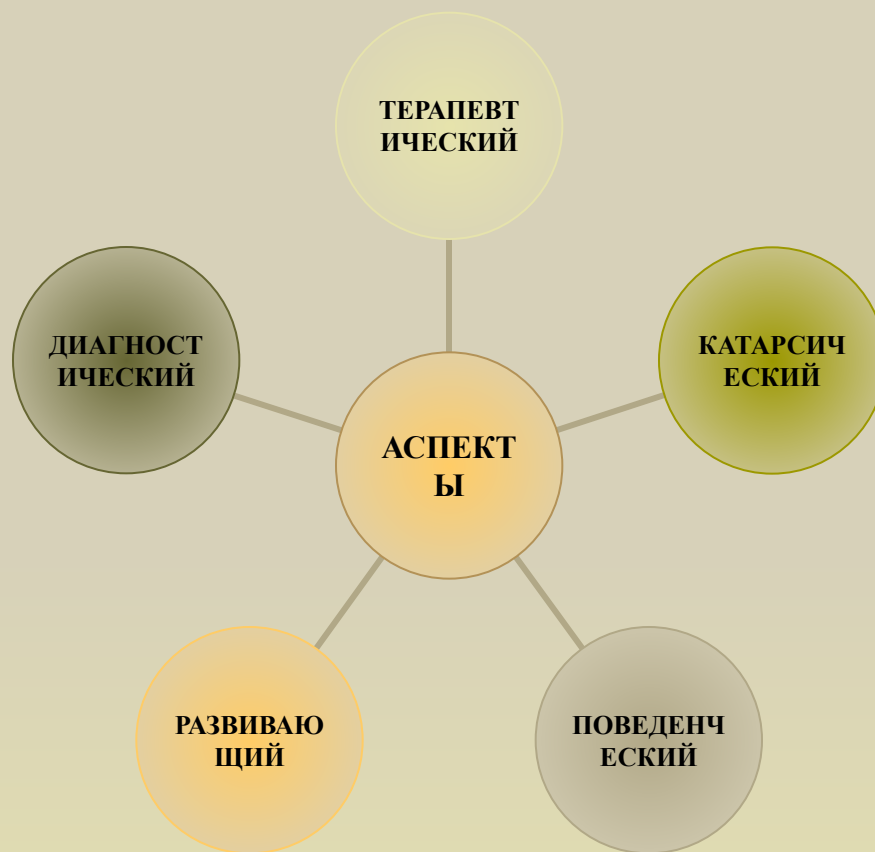
ОБХОДИТ  
«ЦЕНЗУР  
У»  
СОЗНАНИ



СВОБОДН  
ОЕ  
САМОВЫ  
РАЖЕНИЕ  
И  
САМОПО  
ЗНАНИЕ



# Аспекты экспрессивной, изобразительной деятельности



# Структура групповой арт-терапевтической работы

- **Подготовительный настрой**

- **«Разогрев»**

- (пальчиковая гимнастика, дыхательные, графические упражнения)

- **Актуализация ощущений, эмоций**

- (упражнения с песком)

- **Индивидуальная работа**

- (рисунок, поделка)

- **Драматизация, обсуждение**

- **Коллективная работа**

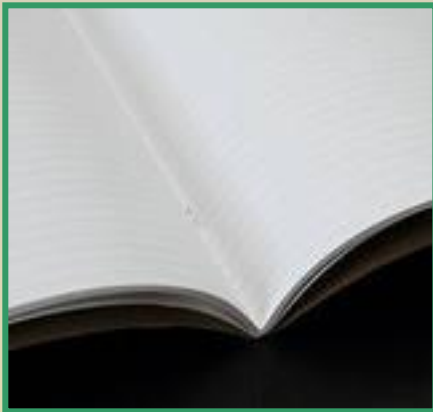
- **Заключение**

- (рефлексия)



# Подготовительный настрой

- «Рисование в пространстве»
  - «Каракули»
  - Техника «закрытых глаз»
    - «Автографы»
    - «Эстафета линий»
- «Прогулка по пространству тетрадного листа»



## «Разогрев»

- Графические упражнения
  - Рисование под музыку
  - Пальчиковая гимнастика
  - Дыхательные упражнения
- Элементы музыкальной и танцевальной терапии



## Актуализация ощущений, эмоций (упражнения с песком)

- Актуализация ощущений, эмоций с помощью упражнений с песком предполагает упражнения на развитие тактильных, кинестетических ощущений, а также работу с формочками: «пирожки», «горки».
- Упражнения на разглаженной поверхности песка – рисунки, отпечатки.



**Песочная основа**

# Индивидуальное творчество

Сублимация агрессивных инстинктов по символическим каналам.

Рисунок помогает не только выразить чувство, но его и осознать.

Невидимый страх, материализованный в рисунке, лишается эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей.



# Драматизация, обсуждение

(использование кукол для разыгрывания сцен, драматизации и вербализации общения)

**Разыгрывание страха** помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

**Обсуждение** помогает улучшить самочувствие и в какой-то мере освободиться от внутренних переживаний.



Детские работы («Добрая Баба-яга», «Злая Баба-яга»)

# Коллективная работа

- Общая работа из отдельных элементов (рисунков).
  - Единый групповой рисунок.



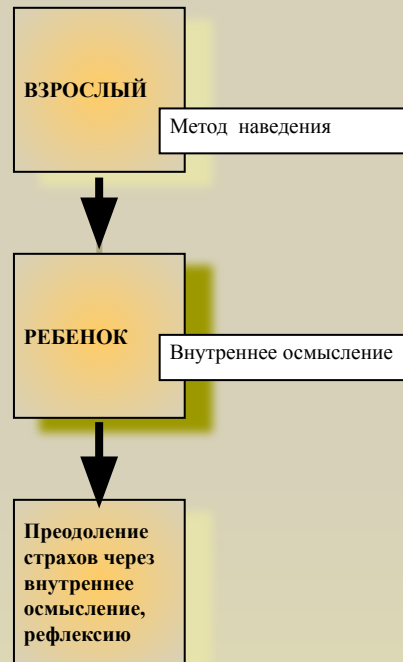
## Заключение (рефлексия)

Подведение *итогов* работы

Рефлексивный анализ

Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникли в процессе индивидуальной и коллективной работы

# Модель преодоления страхов в ходе арт-терапевтических упражнений



## Выводы

- *Арт-терапевтические упражнения* служат средством свободного самовыражения и самопознания, они имеют «инсайт-ориентированный» характер; предполагают атмосферу доверия, внимания к внутреннему миру ребенка.
- Применение арт-терапевтических упражнений незаменимо в случаях эмоциональных нарушений (страх, тревожность) и коммуникативной некомпетентности.
- В центре арт-терапевтических занятий – самовыражение посредством художественной экспрессии, индивидуально-личностное самопознание.