



Муниципальное бюджетное учреждение  
"Центр психолого-педагогической,  
медицинской  
и социальной помощи  
Калининского района г. Челябинска"  
– МБУ "ЦППМСП Калининского района г.  
Челябинска".

## **10 упражнений из арт-терапии для совместного творчества в домашних условиях**





*Арт-терапия — прекрасный психотерапевтический метод в работе с детьми разного возраста. Занятия творчеством позволяют ребёнку снять эмоциональное напряжение, избавиться от стресса и тревожности, справиться с различными страхами, нарушениями сна. Кроме того, взаимодействие детей с разными материалами способствуют сенсорному развитию, улучшению психоэмоционального состояния, снятию мышечного напряжения, развитию творческих и когнитивных способностей. Сплошная польза!*

Многие полагают, будто заниматься арт-терапией можно только на приёме у специалиста. Конечно, этот вариант будет идеальным, поскольку в арсенале арт-терапевта огромное количество результативных приёмов и соответствующего инвентаря. Однако и в домашних условиях вместе с детьми можно выполнять эффективные арт-терапевтические упражнения. О них мы сейчас и расскажем.

## **Упражнение №1: Пальчиковое рисование**

Пальчиковое рисование — самое доступное и универсальное арт-терапевтическое упражнение. Выполнять его можно и с младшими дошкольниками, и со школьниками.

Рисование пальцами отлично расслабляет ребёнка, помогает снять стресс, развивает сенсорику рук и креативность. Лучше предложить малышу самому выбрать цвет красок и довериться его чутью в выборе темы: импровизация? Узоры? Картина по мотивам прошедшего лета? Выбор за ребёнком.

Вы можете договориться делать картину вместе, а можете наблюдать, как у сына или дочери получается творить самостоятельно.

## **Упражнение №2: Слепая лепка**

Слепая лепка — это метод, позволяющий «высказать» мягкому податливому материалу всё, что накопилось в душе. Детям, которые ещё плохо умеют разбираться в своих чувствах и контролировать их, это упражнение очень понравится.

Использовать можно любой материал:



классический или шариковый пластилин, глину, тесто и даже воск. Просто попросите ребёнка создать какую-нибудь фигурку с закрытыми глазами.

В чем суть упражнения? У ребёнка перед глазами (хоть и закрытыми) будет стоять некий образ, который он хотел бы изобразить. Именно его чувственно он будет воплощать, не глядя на материал. Это сложно, зато в работу активно включается мелкая моторика, сенсорное восприятие и воображение.

### **Упражнение №3:**

#### **Котелок хорошего настроения**

Сварить хорошее настроение? Проще простого! Предложите ребёнку этот вариант снятия напряжения. Выберите любую ёмкость (например, кастрюлю, казан или сковороду-вок) и решите, из чего же вы можете сварить хорошее настроение.

Дайте ребёнку простор для фантазии: может, для хорошего настроения нужен цветок герани? Три конфеты и апельсин? Любимая игрушка? Пять деталей от конструктора, рисунок с улыбкой, солнечный зайчик и радужный слайм?

Придумайте рецепт вместе и реализуйте его. По окончании кулинарного мастер-класса задайте ребёнку вопрос: чего ещё не хватает в блюде? Какой ингредиент он считает самым важным? А какое блюдо получится, если убрать один из компонентов? Какое бы еще «зелье» ребёнок хотел сварить?

### **Упражнение №4: Сотри свой страх**

Само задание изобразить страх мобилизует в ребёнке отвагу и смелость, ведь даже начать рисовать этот самый страх — дело нелёгкое. Ребёнок преодолевает психологический барьер, а потом проживает негативные эмоции через творческие действия. Таким образом, страхи значительно уменьшаются.

Выполнять упражнение рекомендуется на поле для песочной терапии. В домашних условиях им может стать любая поверхность с тонким слоем песка, манки или крупы. Попросите ребёнка, используя руки или другие приспособления, нарисовать свой страх, а потом вместе сотрите его движением руки или разными инструментами (к примеру, скребком для разрезания пластилина, щеткой).

Можно придумать вместе сказку о том, как этот страх зародился на песке и как пришёл добрый волшебник и стёр его.



## **Упражнение №5: Рисование музыки**

Визуализация музыки благоприятно влияет на эмоциональный фон ребёнка. Кроме того, это упражнение активно задействует детское воображение, концентрацию внимания и избавляет от повышенной тревожности.

Включите ребёнку приятную музыку и попросите его любыми инструментами (ручками, фломастерами, карандашами) нарисовать то, что он слышит. Это будет сложно, зато весьма увлекательно. Кстати, особенно эффективно будет создать целый ряд таких «музыкальных» картин, включая ребёнку разную музыку: классическую и современную, грустную и весёлую, медленную и быструю. И вы присоединяйтесь! Рисовать музыку очень увлекательно!

## **Упражнение №6: Комикс**

Такое упражнение отлично снимает стресс и помогает ребёнку иносказательно изложить свои мечты, желания, страхи и проблемы.

Сделайте вместе комикс – на одном большом ватмане или в виде книги. Пусть ребенок сам придумает сюжет, персонажей и развязку истории.

Главное – позвольте ему использовать любой доступный инвентарь для оформления (краски, мелки, цветные ручки, карандаши и пр.).

## **Упражнение №7: Коллаж**

Создание коллажа прекрасно развивает детские творческие способности, способствует выплеску негативных эмоций, активизирует воображение. С его помощью можно узнать, о чём думает ребёнок и что его волнует.

Арт-терапевтический коллаж представляет собой картину из вырезок, фотографий, стикеров и картинок, наклеенных на бумагу или текстиль в произвольном порядке.

Если ребёнок маленький, родители могут выбрать материалы для коллажа самостоятельно (например, специально вырезать картинки с изображением грустных или счастливых людей). Школьнику уже можно принести ворох ненужных гляцевых журналов и предоставить всю работу делать самому. Выбирая те или иные изображения, делая подписи и свободно оформляя свой коллаж, ребёнок сможет выразить свои мысли, идеи. Ни в коем случае не вмешивайтесь в процесс и не предлагайте ничего своего/ не критикуйте деятельность ребёнка. Это



она значит для её создателя. Вот несколько вопросов, которые можно задать:

- ✓ *Почему ты поставил своего любимого артиста в центре картины?*
- ✓ *Что для тебя значат эти слова слева на ватмане?*
- ✓ *Какие чувства ты переживала, когда создавала этот коллаж?*
- ✓ *Как ты думаешь, каким люди тебя представляют, если смотрят на этот коллаж?*
- ✓ *О чём вспоминала и думала, когда его делала?*
- ✓ *Что для тебя было самым трудным/самым лёгким в работе?*
- ✓ *С какими воспоминаниями для тебя связана эта картинка?*
- ✓ *Если бы можно было бы добавить звук — какой бы он был?*
- ✓ *Что бы ты ещё хотел рассказать мне про этот коллаж?*
- ✓ *Как бы ты назвал свою работу?*
- ✓ *Я заметила, ты долго искал картинку на вот это место — что оно для тебя обозначает?*
- ✓ *Кому бы ты показала этот коллаж и почему?*

## Упражнение №8: Кляксография

Отличное арт-терапевтическое упражнение на концентрацию внимания, развитие творческих способностей и умения анализировать.

Поделите лист бумаги пополам карандашом. На одной половине поставьте любую кляксу (красками или чернилами) и попросите ребёнка с другой стороны дорисовать по образу и подобию аналогичную кляксу любым удобным ему способом и любым цветом. По завершении упражнения обсудите, на что похожи кляксы на каждом листе. Практически рукодельный тест Роршаха!

Другой вариант этого упражнения — обсуждать с ребёнком каждую сделанную кляксу. На кого или что она похожа? Какое у неё настроение? Хотела ли она быть другого цвета? Какого и почему? Где она живёт, чем занимается, что любит? Кого клякса боится? Если бы она умела говорить — что бы она сказала? И так далее.



## Упражнение №9: Эмоциональный автопортрет

Интересное упражнение, которое часто приводит к неожиданным результатам.

В домашних условиях ребёнку следует лечь на ватман или листы бумаги, выложенные в ряд, и попросить родителя обвести его туловище по контуру. В результате на бумаге останется просто силуэт — и его необходимо заполнить так, как ребёнок посчитает нужным.

Возможно, он захочет раскрасить правую руку чёрным цветом, а левую — синим. Мизинец левой ноги — красным, а нос — зелёным. В районе головы он может наклеить разные цветные стикеры, а самому силуэту подрисовать кошачьи уши или павлиний хвост. А может быть, он принесёт из кухни сахар и рассыпет его в области живота.

Вариантов масса! Главное — предоставить полную свободу, благодаря которой ребёнок ощутит эмоциональную разрядку и сможет дать выход своим чувствам. По завершении с ребёнком тоже можно обсудить то, что получилось.

## Упражнение №10: Продолжи сказку

Суть этого упражнения состоит в том, что родитель рассказывает небольшой сказочный фрагмент, а ребёнок его завершает. Интересно описывать в сказке персонажей, которые в чем-то соответствуют членам вашей семьи (род занятий, увлечения, возраст, пол и пр.).

По ходу можно задавать ребёнку вопросы: «Как думаешь, что было дальше? Как считаешь, что придумал этот герой?» Задача рассказчика не просто придумать сказку, а видоизменить её в направлении, заданном ребёнком.

Такой метод позволяет понаблюдать за невербальными реакциями ребёнка, узнать о детских переживаниях и стремлениях, символически решить проблему малыша с помощью выбора альтернативы или модели поведения.