

## АРТ-ТЕРАПИЯ. ТЕХНИКА РАБОТЫ С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ

*Одна из ведущих видов художественной деятельности ребенка – рисование, которое является одновременно и способом самовыражения.*



**Цель:** знакомство с техникой Арт-терапии на уровне бессознательного

Структурное подразделение «Клуб «Юность» 25 января 2018 год

**Количество участников:** 10 человек детского объединения «Семицветик» и детское объединение «Коллектив современного танца «Ювента», педагог дополнительного образования, педагог-психолог.

**Материалы:** бумага, гуашь, влажные салфетки, кисти, палитра.

**Основная цель Арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт терапия имеет и образовательную ценность, так как способствует развитию познавательных и созидательных навыков. Есть свидетельства тому, что выражение мыслей и чувств средствами изобразительного искусства может способствовать улучшению отношений с учащимися и повышению самооценки в группе.

Свободное рисование – это метод, который помогает выплеснуть эмоции, отреагировать переживания, снять тревогу, расслабиться и пробудить творчество. При раскрытии творческого потенциала, высвобождаются скрытые ресурсы, появляются силы для нахождения оптимального способа решения проблем, происходит познание и принятие самого себя.

*Для ребенка рисование – естественное проявление себя.*



Многие учащиеся могут не говорить о своих проблемах, чувствах и переживаниях, поэтому для среднего подросткового возраста, очень актуальным может стать способ Арт-терапии, рисовать, то как они сами чувствуют, выбирать те цветовые гаммы, которые они ощущают внутренне. Ведь зачастую, дети просто переживают всё внутри себя, боясь показать свои эмоции на всеобщее обозрение.



Жизнерадостные цветочки и солнышко – верные приметы того, что ребенок умеет мечтать, фантазировать о чем-то приятном. Подобные рисунки с головой выдают оптимистичный настрой и благостное расположение.

Цветы рисуют люди с тонкой, ранимой натурой. Если вы постоянно изображаете цветы, скорее всего, обладаете богатым воображением, внимательны к мелочам, неординарно мыслите.

*Выводы: Арт-терапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме.*

изначально дети даже не знали с чего начать, потом мы просто закрыли глаза, представили лето, солнце, тепло, пофантазировали, и у всех зародилась определенная картина, которую в дальнейшем учащиеся и стали наносить на бумагу. Безусловно, у всех получилось все разное, кто то рисовал цветочную поляну, а у кого-то получился целый пейзаж, с закатом, лесом в вдаль и бугор с полевыми цветами. То, чего мы хотели, чтобы у детей сработало их бессознательное, все так и произошло, все рисовали, даже не умея профессионально до этого толком держать кисть! Эмоции детей и их отношение было видно сразу!



Никто не ушел расстроенным, что у него получилось хуже или не так красиво, потому что, то что каждый из ребенка нарисовал, это было часть его внутреннего мира, сугубо личные быть может переживания, а может и безудержную радость. Арт-терапия тем и хороша, она не может быть правильной, верной и одинаковой для всех.

*Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, дисциплинирует группу, способствует повышению самооценки клиента, способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает художественные способности.*