

РИСОВАНИЕ ТЕЛОМ

- 1 Для этого упражнения нужно пространство и особенные условия — много бумаги, просторное место и старая одежда, которую не страшно испачкать краской.
- 2 Можно выставить пол ватманами или обоями, запастись большим количеством времени, водой и красками. Лучше всего использовать пальчиковые краски — они без труда смываются с одежды и рук.
- 3 Предложите рисовать частями тела — это может быть все, что пожелает разрисовать ребенок — руки, ноги и даже живот. Можно просто наносить краску на тело и затем оставлять отпечатки на бумаге, а можно рисовать отдельные рисунки и также переносить их на бумагу.
- 4 Получившиеся изображения можно дорисовывать кистью.



Эта техника позволяет расслабиться и ступить за рамки дозволенного — сделать то, что ребенок с повышенным уровнем тревожности не может себе позволить.

Такой опыт помогает ему взглянуть на себя новыми глазами и понять, что в нем скрыты большие ресурсы и способности, которые ждут своего часа для развития.

МОНОТИПИЯ

- 1 Вам понадобится стекло. Можно использовать прозрачную стеклянную тарелку или стекло, которое находится в рамке для фотографии (предварительно обработайте края).
- 2 Приготовьте краски и кисти. Предложите ребенку рисовать на стекле. Пусть ребенок пробует рисовать так, как ему захочется.



- 3 Покажите ему, как причудливо смешиваются краски на стекле, расплываются, перетекают друг в друга.
- 4 В продолжение работы можно сделать оттиск на бумаге — приложив чистый лист к стеклу.
- 5 Изучите этот оттиск, дорисуйте кистью фрагменты и части, чтобы получился сюжет.

Это упражнение полезно тем, что не дает ребенку контролировать продукт своей деятельности, потому что краску на стекле невозможно удержать — благодаря воде она растекается, и нарисованная фигура не держит изначальную форму.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

АРТ-ТЕРАПИЯ

Упражнения
по снижению уровня
тревожности у детей



Арт-терапия имеет множество направлений, подходов и техник, но все течения объединяет одна идея: с помощью творчества возможно изменить состояние ребенка

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Причин появления тревожности может быть множество, это:

- завышенные требования взрослых;
- большое количество дополнительных занятий, (ребенок перегружен);
- частая критика;
- отсутствие похвалы и поощрений в семье и в школе;
- обесценивание чувств, мыслей и поступков.

В результате такого отношения ребенок может ощущать себя плохим, неумелым или неудачником, и стремится еще больше контролировать свое поведение, чтобы заслужить положительную оценку со стороны, что провоцирует нарастание тревожности.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЕНКА

- Тревожный ребенок отличается от сверстников:
- вдумчивостью;
 - повышенным уровнем самоконтроля и анализа;
 - может вести себя беспокойно;
 - ребенку кажется, что с ним может случиться что-то плохое;
 - ребенку кажется, он не справится с заданием;
 - школьнику кажется, над ними будут смеяться.

Из-за этого тревожные дети находятся в постоянном напряжении — они пытаются контролировать не только свои внутренние процессы, такие как чувство радости или печали, но и окружающий мир — волнуются за близких людей, их успехи, достижения, не могут отвлечься от мрачных мыслей и переживаний, когда сталкиваются с проблемами.

Как правило, тревожность вызывает появление страхов — публичного выступления, новых знакомств, занятий, хобби, жизненных перемен и многие другие.

Если тревожность слишком высока, то существует опасность, что со временем она перерастет в комплекс характера и ее симптомы станут привычным способом поведения. Поэтому важно помочь ребенку снизить ее уровень.

ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Когда ребенок начинает заниматься творчеством, он привыкает к состоянию расслабленности, учится принимать себя любым — не идеальным, простым, не всегда успешным, способным ошибаться.

Проживая этот опыт, в нем рождается понимание того, что можно открыто проявлять свои способности, не бояться при этом совершить ошибку.

Ребенок начинает получать удовольствие от процесса деятельности, а не только нацеливаться на результат.



Уровень тревоги ребенка можно снизить разными способами.

Наиболее эффективным является арт-терапия. Когда ребенок рисует красками, карандашами, лепит из пластилина, клеит или работает с песком, то он выключает у себя функцию самоконтроля, получает возможность прислушаться к своим чувствам, прожить их. Это помогает ему расслабиться и просто быть собой.



УПРАЖНЕНИЕ

ИГРА НАОБОРОТ

1 Вам потребуется большой лист бумаги (можно использовать старые обои) и журналы для вырезания картинок



2 Предложите ребенку сделать большую картину

3 Картина может быть на любую тему или без темы, то, что приходит в голову.



4 Ребенок должен наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до **НАОБОРОТ**.

Например, взрослый диктует: наклей кошку в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делать все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место.



Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано и им ничего за это не будет.

Ребенок пробует себя в новом опыте, и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации, он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему