**Арт- терапевтические техники для детей**

Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Состояние психического здоровья детей и подростков сегодня является важной задачей не только для родителей, но и для педагогического сообщества. Здоровый ребенок — это, прежде всего, творческий, жизнерадостный, открытый и познающий себя и окружающий мир человек. Существует несколько видов и увлекательных техник арт-терапии, которые отлично подойдут как маленьким детям, так и подросткам.

Классическая арт-терапия первоначально включала в себя такие виды визуального искусства, как живопись, лепку, фотографию, графику. Однако в современном мире появляются новые виды творчества и самовыражения. Сейчас популярны библиотерапия, драматерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, видео- и аудиотерапия, маскотерапия, песочная терапия и многое другое. Остановимся на наиболее доступных и популярных видах творческой терапии.  
  
 **Арт-терапия** — это творческий процесс. Главное — получение удовольствия, а не результат.

* Необходимо позволить ребенку самому выбрать методику и материалы для арт-терапии. Как показывает практика, младшие дети чаще выбирают песок, а школьники — гуашь.
* Дети не должны испытывать затруднений во время творческого процесса.
* Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребенку.

**Изотерапия**

Самый популярный вид арт-терапии — это рисование. Для него подойдут самые разнообразные виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, кисти разных размеров и жесткости, пластилин и т.д. Существует несколько техник рисовательной терапии.

* Марания — это рисунки, выполненные в абстрактной манере, не имеющей никаких правил: рисуем так, как хотим. Марания по внешнему виду порой выглядит как деструктивные действия с красками, мелками, карандашами или пластилином. Однако игровая форма такого формата позволяет ребенку удовлетворить деструктивные влечения.
* Монотипия — это базовая графическая техника. На гладкой поверхности — стекле, пластмассовой доске, пленке — делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении.
* Рисование на стекле. Понадобится гладкая стеклянная поверхность и краски (подойдут окно, стеклянный стол или зеркало). Детей увлекает сам процесс рисования: краска скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в стеклянную поверхность и долго не высыхает. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности.
* Рисование сухими листьями и мелкими сыпучими материалами. При помощи листьев, суховея, сыпучих материалов и клея ПВА создаются различные рисунки. На лист бумаги клеем наносится изображение. Затем сверху рассыпается материал, предварительно измельченный или растертый. Лишние, не приклеившиеся частички, стряхиваются. Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, она способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.
* Рисование пальцами, ладонями, другими частями тела — это своеобразная игра с красками и новыми тактильными ощущениями, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются через отпечатки на бумаге.
* Для более взрослых детей подойдут такие виды изотерапии, как рисование жидким акрилом или в технике алкогольных чернил. Жидкий акрил или «Fluid Art» — это современный вид творчества, чья главная особенность заключается в том, что человеку не нужно иметь какие-либо навыки рисования, чтобы создать произведение искусства. В процессе задействованы такие чувства, как интуиция и креативность, а техника исполнения настолько проста, что новички учатся ей сразу. Рисование жидким акрилом можно порекомендовать тем, кто любит экспериментировать, любит абстрактные картины, мечтает научиться рисовать с нуля и нуждается в релаксации.

**Песочная терапия**

Кто из нас с вами не играл в детстве в песочнице? Детям полезно лепить фигурки из песка, ведь именно так можно развить мышление, фантазию и, что немаловажно, мелкую моторику пальцев. Кроме того, в процессе работы с песком создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность. Работу с песком можно использовать как одному, так и в группе, если песочницу разделить на несколько участков. Таким образом достигается атмосфера доверительности, целостности, налаживается взаимодействие в группе. Для занятий ребенку понадобится небольшая песочница, емкость с водой и множество различных формочек, чтобы  
  
**Танцевальная терапия**

Эта методика позволяет раскрепостить ребенка не только физически, но и эмоционально. Здесь тело является инструментом, а движение — процессом, помогающим пережить, распознать и выразить свои чувства. В современной танцевальной терапии существуют самые разнообразные танцевальные стили. Их выбор зависит от физических и эмоциональных особенностей и предпочтений ребенка. Танец может стать сильным терапевтическим средством, которое сможет раскрыть, развить и скорректировать не только физические, но и эмоциональные качества личности.  Просто включайте любимую музыку и танцуйте вместе! Не предлагайте ребенку конкретных движений, пусть выбирает их сам.

**Музыкальная терапия**

На сегодняшний день различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии ребенок прослушивает различные музыкальные произведения, соответствующие определенному психологическому и эмоциональному состоянию. При активной музыкальной терапии дети сами участвуют в исполнении музыкальных произведений. Они могут петь в хоре, играть на музыкальных инструментах, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Особенно действенным методом является совместная музыкотерапия, которая не только раскрепощает ребенка, но и налаживает межличностные взаимодействия между родителем и ребенком.  
  
**Коллаж**

Такая модель арт-терапии подойдет абсолютно каждому вне зависимости от возраста. А в особенности тем, кто не любит рисовать. Создание коллажа при помощи различных вырезок и иллюстраций помогает детям выразить свои желания и развивает креативность. У ребенка есть возможность разобраться в той теме, которая его волнует и кажется ему важной. Коллаж учит нас понимать себя и свои желания и наглядно их демонстрировать.  Для создания коллажа понадобится большой лист бумаги и разные иллюстрации, вырезки из журналов, фотографии, этикетки, наклейки и все, что поможет образно выразить мысли. Можно определить тему заранее: твои желания, цели, чувства, настроение, мечты, наше лето, воспоминания о школе.   
  
**Сказкотерапия**

С помощью сказок можно не только уложить ребенка спать, но и научить его справляться со стрессовыми ситуациями, находить новых друзей. Это метод, который помогает ребенку (или взрослому) сконцентрироваться на своей проблеме.

В каждой сказочной истории проигрывается конкретная ситуация, которая происходила в жизни пациента. Герои наделены характерами реальных людей, а у конфликтной ситуации всегда есть логическое решение. Такая терапия проводит связь между событиями, которые происходят в сказке, и реальностью, переносит волшебство в обычную жизнь.

**Итак, использование арт-терапевтических техник может быть творческим поиском для ребенка, а также способом социальной адаптации. И может помочь ребятам познать себя и окружающий мир при помощи искусства, фантазии и игры.**