Домашняя арт-терапия

Автор-составитель:
педагог-психолог
Шахторина Анна
Александровна

Через творчество можно наладить с ребенком контакт, подарить ему ощущение комфорта и безопасности, показать, что взрослый способен быть помощником.

Постарайтесь не продумывать в деталях конечный результат творчества. Может быть, у вас с ребенком будет идея или образ того, что хотелось бы сделать (а может, и нет). Такая идея поможет подобрать материалы. Но больше внимания стоит обратить на сам процесс творчества: на те новые образы, которые появляются, на историю, которая возникает сама по себе, на удовольствие от взаимодействия с красками или мелками. Не переживайте, если вы получите совсем не то, что планировали, – лучше удивитесь тому, куда завела вас фантазия.

И самое главное: когда вы начинаете творить вместе с вашим ребенком, забудьте о том, как правильно или красиво что-то делать. Отдайте инициативу ребенку и следуйте за ним во всем. Предлагайте, но будьте готовы, что вашу идею не примут. Откажитесь от фраз «так не делают», «ой, не надо», «а было так красиво...» или «это какие-то мрачные цвета».

Песочная терапия дома.

Песок и вода, как естественные природные материалы, обладают уникальными свойствами и способностью вызывать образы определенного характера, которыми не обладают другие материалы.

Ребенок, руки которого прикасаются к песку, инстинктивно пытается придать определенную форму своим чувствам и мыслям. Таким образом, песочная терапия как разновидность арт-терапии становится уникальным способом общения с миром и самим собой; способом снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Этот метод является естественным, приятным занятием для детей и служит дополнением к другим методам арт-терапевтической работы.

Как правило, песочная терапия начинается с момента, когда ребенку предлагают поиграть, используя песок и игрушки. Дети чаще всего создают фигуры из мокрого песка и формы. Для них разговоры и размышления над получившимся «произведением» не имеют такого значения, как для подростка или взрослого. Для них важнее сам процесс игры и строительства.

В возрасте до 6-7 лет у детей преобладают растения и животные, натуральные предметы. К 11- 12 годам все чаще появляются люди и темы конфликтов и сражений. У детей старше 12-13 лет начинают возникать сцены, отражающие реальную жизнь, мечты о будущем, абстрактные картины.

Что нужно для занятий песочной терапией?

Самое главное — просторный поднос с дном голубого или синего цвета. Стандартный размер подноса (50×80), но в домашней игре можно взять широкий деревянный ящик или большую коробку из-под конфет. Также вам понадобятся песок и множество маленьких игрушек: веточки, фигурки, камни, домики.

Как играть?

Попросите ребенка представить, что он волшебник, и ему нужно вместо пустыни сделать волшебный мир и заселить его жителями.

На некоторое время ребенок погрузится в настоящее сотворение мира, отделит сушу от моря, создаст горы и реки, посадит растения и поселит животных. Здесь не требуется особых умений. Это очень интересная и увлекательная игра.

Автор этого метода — Дора Калф, жительница Швейцарии, ее работа получила общее признание во многих странах мира. В настоящее время метод игры с песком в равной степени используется в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Как действует песочная терапия?

Специалисты утверждают, что, играя с песком, у человека открывается подсознание. Песочные картины очень похожи на наши сны, которые психологи могут прочитать и расшифровать. Конечно, дома, занимаясь с ребенком, мы не сможем точно расшифровать все детские переживания и тревоги, которые он

выплеснет на песчаный рельеф, но некоторые моменты все же можно уследить. Обратите внимание на главного героя в его волшебном мире, как ему там живется, кого он боится, есть ли у него враги или друзья. Во всех действиях ребенка можно найти подсказки. Ребенку очень трудно рассказать нам о своих проблемах, но он сможет это сделать при помощи песочных картин.

Песочные игры — отличное развивающее занятие для детей. В таких играх развивается не только мелкая моторика, но и глазомер, мышление, фантазия, концентрация внимания и усидчивость. Многим детям, перед поступлением в первый класс, психологи советуют больше времени проводить, играя с песком, чтобы подготовить руку к письму.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать, придумывая всевозможные игры с песком. Это и возведение замков, и прокладывание автомобильных дорог, и строительство городов. Всех игр не перечислишь. А если еще рядом поставить емкость с водой…

Для самых маленьких подспорьем в песочной терапии будут покупные формочки, грабельки, ведерки. Очень детишки любят просеивать песок через сито. В раннем возрасте лепить хорошие куличики не получится, поэтому можно просто набирать песок в ведро и высыпать его в горку. Можно протаптывать дорожки, оставляя в куче песка свои следы, или, например, копать ямки, вставлять в песок листики и палочки. Можно закапывать в песке ручки и ножки, знакомясь с его свойствами.

Для детей постарше набор для работы с песком лучше разнообразить. Лопатки могут быть плоскими и круглыми, большими и маленькими и служить для разного вида работ: выкапывания, похлопывания, подравнивания и т.д. На практике, работа ребенка с песком и фигурками просто фантастически быстро снимает его напряжение и гармонизирует его отношения с внешним миром.

Дети с удовольствием играют в песок, он действует на них как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т.д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, «киндер-сюрпризы», тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы и баталии, семейные сценки и городские зарисовки.

Фигурки, используемые в песочнице, могут символизировать реальных людей и явления той среды, в которую включен ребенок. В песочной среде могут драматизироваться реальные жизненные ситуации, относительно которых подрастающий человек испытывает определенные трудности. Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет ребенку изменить отношение к ним и найти правильные для себя решения, выстроить новые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром.

Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве метода коррекционного воздействия. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Детям с неустойчивым вниманием игра с песком дает богатые чувственные ощущения. Агрессивные дети, выбирая фигурки, символизирующие «агрессора» и его «жертву», могут позволить себе выразить свою агрессию в приемлемой для окружающих форме.

Успешным может быть применение песочной терапии с детьми, переживающими стресс в результате разлуки с родными или утрату близких. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь ребенку овладеть чувством контроля и самоконтроля; выработать большую способность к самопринятию; стать более ответственным в своих действиях и поступках; развить смелость к преодолению трудностей и обрести веру в самого себя.

Как и в какие игры можно играть с песком?

В зависимости от возраста и интересов ребенка на песке можно:

* делать очень полезный песочный массаж: пересыпать песок, перетирать его между ладошек (такой массаж активизирует нервные окончания, а это стимулирует умственную активность, является профилактикой простудных заболеваний и т.д.);
* делать отпечатки пальчиками, ладошками, толстыми и тонкими палочками, камешками и т.д.;
* рисовать что-нибудь или писать буквы, цифры, слова пальчиком или веточкой;
* создавать узоры или выкладывать контуры предметов из ракушек, камешков, веточек, каштанов, желудей, орехов и т.д.;
* проводить пальчиком по ровной, волнистой и зигзагообразной дорожкам, сделанным на песке мамой. Постараться не сбиться с дороги (это помогает в развитии мелкой моторики и в подготовке руки к письму);
* проводить пальчиком по дорожкам, сделанным в форме букв или цифр, проговаривая названия, или сделать их выпуклыми (развитие моторики, изучение букв и цифр - мышечная память у детей очень сильная);
* находить спрятанные в песке камешки, игрушки. Считать, сколько уже найдено, а сколько осталось найти;
* создавать различные рельефы (холмики, горки, впадины, рвы, ямы, куличики, мосты, здания, замки, домики, норки, лабиринты и т. д.);
* создавать сказочные или реальные композиции, расставляя на ровной поверхности или в созданных рельефах разные предметы, фигурки людей или животных, небольшие игрушки (например, машинки).