

Здравствуйтесь уважаемые коллеги!

Метод арт-терапии при организации работы с детьми в каникулярный период
(в том числе в рамках реализации Года Театра).

Мы приходим в этот мир. Мы живем в нем. Мы оставляем след. След, который, вплетаясь в тысячи других следов, придает оттенок, колорит огромному пути, которым идет человечество в своем развитии. Каким будет путь каждого конкретного человека, зависит и от него, и, в гораздо большей степени от тех, кто идет с ним рядом.

Без этого лирического вступления трудно говорить об арт-терапии, как о методе, позволяющем сделать жизнь человека яркой, интересной.

Арт-терапия — пожалуй, одна из самых приятных терапий. Терапия для души и тела. Арт-терапия многогранная, разная и в большинстве своем увлекательная. Все вы знакомы с понятием «арт-терапия». Что это за метод такой, и с чем его едят?

В арт-терапии существует огромное множество направлений. Кроме того, все еще появляются новые и новые. Среди основных направлений можно назвать следующие:

1. Изотерапия
2. Игротерапия
4. Сказкотерапия
5. Цветотерапия
6. Песочная терапия
7. Тканевая терапия
8. Библиотерапия
9. Куклотерапия
10. Кинотерапия
11. Мандалотерапия
12. Коллажирование
13. Фототерапия
14. Маскотерапия
15. Музыкалотерапия

Сегодня я хочу рассказать вам об интересных методах арт-терапии на мой взгляд и как применить их на практике. Как с помощью арт-терапии можно интересно провести время.

Итак, первый метод о котором я хочу рассказать это:

Мандалотерапия – в переводе с санскрита слово «мандала» переводится как «диск, круг». Круг замкнут, у него нет ни начала, ни конца. И этот круг символизирует собой образ единой Вселенной.

В мире существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природных материалов, цветного песка, плести мандалы из ниток, вязать и т.д.

Я предлагаю ребятам создать свою мандалу – нарисовать ее, сплести из цветных ниток, создать насыпную с помощью песка и т.д.;

Чтобы сотворить настоящую мандалу, важно настроиться на работу, обрести душевное равновесие, «погрузиться» в свои внутренние переживания. Лучше всего для этого использовать техники релаксации. Расскажите ребятам красивую историю, например, такую:

«Сейчас мы с тобой отправимся в сказочное путешествие. Сядь или ляг поудобнее, закрой глазки, сделай глубокий вдох-выдох. А теперь представь, что ты оказался в волшебной стране. Это твое любимое место, ты здесь самый главный. Снова сделай глубокий вдох, выдох, расслабься еще больше.

Оставаясь с закрытыми глазами, «оглядись» по сторонам. Постарайся запомнить то, что видишь. Внимательно рассмотри картинки, цвета, которые тебя окружают.

Как только будешь готов, медленно открой глазки. Давай попробуем нарисовать все, что ты увидел, в этом круге».

Потом придумайте название мандалы.

Второй метод это:

Коллажирование – создание коллажей.

Само слово происходит от французского collage — «наклеивание». Мы приклеиваем кусочки бумаги, ткани, журнальных или газетных вырезок на плоскость таким образом, чтобы создать композицию.

Когда мы собираем для коллажа изображения, это происходит не просто так: в вырезках из журналов и газет отражаются наши желания, мечты.

Почему еще коллаж так интересен? Потому что его нельзя сделать некрасиво, «неправильно». Для его выполнения не требуются художественные способности. Вырезаем картинки из газет, журналов и потом наклеиваем их на лист бумаги. Это может каждый! Да и сам процесс изготовления доставляет удовольствие!

В отличие от рисунка коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении, например, наклеенные картинки могут выходить за края основы, клеиться друг на друга, складываться гармошкой и т.д.

Если нет ножниц, то картинки могут даже вырываться руками и именно руками можно придать им нужную форму. Главное в коллаже – отнюдь не аккуратность (хотя это может быть диагностическим критерием), а возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы.

Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие.

Итак, сделать коллаж совсем не сложно.

Для работы нужен лист бумаги формата А4 или большой лист ватмана. Все зависит от цели работы. А еще — журналы, газеты, цветная бумага, фольга, старые фотографии, ножницы, клей, карандаши, мелки, фломастеры и т.д.

Для коллажа можно использовать природные материалы — сухие листья, цветы. А также кусочки меха или ткани... Выбор за вами!

Теперь выбираем тему для коллажа. Это очень важно!

Можно сделать коллажи «Кто я», «Моя семья», «Мои цели». «Мое увлекательное будущее». А еще очень эффективными получаются коллажи на такие жизненные темы, как «Любовь», «Гармония».

Потом анализируем коллаж.

Третий метод:

Фототерапия – работа с фотографиями, своими и чужими.

Фотографии являются следами наших умов, зеркалом нашей жизни, отражением наших сердец, застывшими воспоминаниями, это то, что мы можем сделать своими руками — навсегда, если мы хотим.

Фотографии — это документ не только нашего прошлого, но также и нашего будущего, место, где мы, быть может, собираемся побывать или знаем, что там, будем.

1. Фотомарафон - это очень привлекательная для подростков форма фототерапии. Она позволяет проявить самостоятельность и независимость в процессе работы над темой, способствует проявлению и развитию креативности. Задачи, которые решает фотомарафон напрямую связаны с его темой.

Необходимые материалы: фотокамера.

Примерные темы фотомарафона: «Лето. ru», «Тысяча и один путь в будущее», «Парад фантазий», «Я в мире и мир во мне» и др.

Фотомарафон может быть индивидуальным так и групповым, когда одну тему «разрабатывают» все участники, время до одного-полутора часов. Возможно деление на микрогруппы и совместная работа над темой (один фотоаппарат на группу).

При необходимости оговаривается территориальная граница фотопутешествия.

К готовым фотографиям придумывается название. Каждый снимок рассматривается и обсуждается. При работе в группе подростки разбиваются на пары, обмениваются снимками. Задача каждого в паре - понять то, что хотел передать в фотографии его партнер.

В конце каждого марафона делается тематическая выставка.

2. Фоторепортаж (Мобильный фоторепортаж)

Ход работы:

1. Ребятам предлагается сделать серию снимков на заданную тему. Это должна быть фотохроника заданного темой события.
2. Потом фотографии располагаются на листе ватмана по хронологии события. Каждой фотографии необходимо придумать свою рамку и название. Затем каждый представляет свой фоторепортаж.

При работе в группе фоторепортажи могут рассматриваться и обсуждаться в микрогруппах. Так как у всех есть мобильные телефоны с встроенной фотокамерой, фоторепортаж может быть мобильным. Такая форма работы очень интересна ребятам.

Примерные темы: «Первый день каникул», «Один день из моей жизни», «Один день из жизни моего класса», «А, у нас во дворе» и др.

3. Метафорический автопортрет

Ход работы:

1. Ребятам предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы...
2. Затем на листе ватмана, в центре ребята располагают свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки.
3. При обсуждении в группе ребята делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства.

Еще один групповой вариант, это когда каждый располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр. Задача группы - по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет и затем поместить в центр его фотографию.

Четвертый метод

Маскотерапия - развитие творческого мышления.

Ребятам предлагается нарисовать рисунок-маски (маску на тему: «Каким я хочу, чтобы меня видели»). На изготовление маски дается не более 30 минут. Следите за четким исполнением инструкции.

При работе с масками в комнате обязательно должно быть Зеркало, чтобы у ребят была возможность увидеть себя в маске.

Материалы: карандаши, фломастеры, краски (гуашь, акварель), цветная и обычная бумага, клей (возможна аппликация), ножницы, пластилин и т. д.

Потом знакомство с масками. Приглашение на маскарад.

Группа делится на пары. Инструкция парам: Расскажите друг другу о каждой маске.

Пятый метод это:

Музыкотерапия - снятие психоэмоционального напряжения у ребят.

1. **Упражнение для расслабления «Морское дно».** Музыкальный материал для упражнения — аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (Claude Debussy). Дети произвольно размещаются в музыкальном зале.

Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки: «Ребята, сейчас мы окунемся в морскую глубину. Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся! Сделайте спокойный глубокий вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно. Вдруг течение изменилось! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей... А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно». После упражнения следует предложить детям под ту самую музыку нарисовать образы, возникшие в их воображении.

2. Путешествие на Голубую звезду

Цель: снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Возраст: младшие школьники.

Дети садятся в кресла, звучит музыка. Перед ними, на стене, включен ковер «Млечный путь».

Психолог: «Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы...

Посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Корабль взлетает. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

Как вы себя чувствуете? Что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

На этой позитивной ноте мне хочется закончить словами: «Пусть творчество радует, а вдохновение дарит крылья!»

Спасибо за внимание!