

Арт-терапия в домашних условиях



Арт-терапия. Сколько нового и интересного для нас скрыто в этом слове. В нашем современном мире, где новые технологии заменили нам очень многое, включая и «живое» общение даже между самыми близкими людьми – детьми и родителями, практически не осталось места для простых, но важных вещей: творчества, созидания. Моя статья скорее некое обобщение личного опыта, которым мне захотелось поделиться. Прежде всего, потому что этот опыт положительный.

Можно сказать, что как только ребенок начинает пробовать кушать сам, начинается настоящий творческий процесс. Еда не только, да и не столько отправляется по назначению в рот, но старательно размазывается по столу, одежде, и лицу маленького человечка. Это действительно доставляет малышу радость, и взрослые в этот момент совершают большую глупость, стараясь любыми способами избежать «массовых загрязнений». Так и в дальнейшем, пробуя себя в искусстве, например, разукрашивая обои, ребенок опять-таки натывается на суровые запреты. Какое уж тут творчество? Но полет фантазии необходим.

Вот здесь-то и нужна арт-терапия. Она позволит ребенку свободно проявлять свою фантазию, использовать различные материалы: гуашь, листья, глину, макаронные изделия, нитки, камешки и т.д. Но сейчас я бы хотела поговорить об изобразительном искусстве.

Именно краски могут помочь ребенку избавиться от страхов, комплексов, наладить общение между родителями и ребенком. Например, совместное творчество. Не стоит бояться испачкаться, разрешите ребенку рисовать свои шедевры, например на папиной или маминной спине, а потом меняться местами – пусть мама возьмет кисть и попробует из своего юного художника или художницы сделать милого котенка или отважного пирата с усами.

Такое совместное творчество создаст веселую атмосферу, поможет родителям узнать о том, что беспокоит ребенка, да и просто подарит всей семье минуты счастья и единения. А это очень важно для формирования здоровой и гармоничной личности.

Так же можно разрешить ребенку рисовать в ванной комнате, например, прямо руками, разукрашивая кафель в прекрасные картины. Или соединить дыхательную гимнастику и краски – кляксография – весьма озорная техника рисования. Главное, не бойтесь возможных последствий в виде испачканной одежды или стен. Ведь эмоциональное здоровье ребенка намного важнее испорченных обоев.

Если ребенок не очень любит рисовать, можно выбрать другое направление – например, лепка, песок, глина, кукольный театр. В арт-терапии можно все, главное желание, фантазия и совместная деятельность. Всего 1-1,5 часа **занятий арт-терапией** в неделю достаточно, чтобы ребенок снял напряжение, выплеснул негативные эмоции и приобрел новые знания об окружающем мире.

И не забывайте хвалить своего гения, даже если «продукт» его творчества не всегда понятен взрослому. Обязательно вешайте его работы, устраивайте домашние выставки, радуйтесь вместе с ним и гордитесь