**Кіян Л.М., вихователь ДНЗ № 25**

**Арт-терапія як засіб розвитку самовираження і самопізнання**

(консультація для батьків)

**Арт-терапія –**така форма психотерапії, яка доступна усім, як дітям, так і дорослим. В її основі лежить творча діяльність, в першу чергу, малювання. [Творчий процес](http://detochki.org/photogalereya-zanyatie/) є головним терапевтичним механізмом, що дозволяє в особливій символічній формі перебудувати конфліктну травмуючу ситуацію та знайти нову форму її вирішення.

**Через малюнок, гру, казку, арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям**, допомагає зрозуміти власні відчуття і переживання, сприяє підвищенню самооцінки і, звичайно ж, допомагає в розвитку творчих здібностей.  **Крім того,  активна творча діяльність** сприяє розслабленню і зняттю напруги.

*Основне завдання арт-терапії* полягає не в навчанні дитини гарно малювати, а саме  в розвитку **самовираження і самопізнання** дитини через творчість та підвищення її адаптаційних здібностей.

Дитині пропонується вільний вибір творчого матеріалу (фарби, крейда, кольорові олівці, пластилін, глина, клей) і виду діяльності. Заняття проходять в межах психоаналітичного напряму, використовуючи прийоми ігрової і пісочної терапії. Тривалість заняття може бути до 50 хвилин. (Авторські конспекти занять з використанням казкотерапії можна знайти на сайті: dnz25@yandex.ua).

Не дивлячись на простоту і доступність методу, це **глибока і серйозна форма психотерапії, що має свої показання**, до яких відносяться:

* неврози;
* підвищена тривожність;
* страхи;
* низька самооцінка;
* труднощі взаємин з тими, що оточують;
* депресії;
* стресові ситуації (в т.ч. родинні)

**Одним із видів арт-терапії  є пісочна терапія.**

Метод **sandplay**(дослівно – пісочна гра) сьогодні вже достатньо відомий в Україні. Він представляє незвичайну техніку аналітичного процесу, під час якої дитина (а інколи і дорослий) будує **власний світ в мініатюрі з піску** і невеликих фігурок. Це метод, що має за собою цікаве минуле, сталі основи теорії і техніки в сьогоденні і, сподіваємося, перспективне майбутнє.

Дитина виражає на піску те, що спонтанно виникає протягом заняття. В процесі роботи, дитина може змішувати пісок з водою, якщо їй необхідно сформувати горби, гори, або створити різні вологі ландшафти, наприклад, болото. Крім того, в роботі використовується безліч мініатюрних фігур: людей, тварин, дерев, будівель, автомобілів, мостів, релігійних символів, і ще багато іншого. Така безліч фігур і матеріалів необхідна для того, щоб дати дитині стимул-реакцію створювати власний світ.

**Пісок – незвичайно приємний матеріал**: коли ми занурюємо руки в сухий пісок, з’являється щось схоже на брижі на воді. Ми можемо також переносити пісок, створювати тонкі форми, вітер, які в сукупності викликають образи пустелі. Змішаний з водою, пісок стає темнішим і набуває якостей землі. Пісок стає стійким і йому можна надати форму. Так ми можемо створювати ландшафти або тривимірні структури всіх видів. Можна сказати, що дитині на годину надається невідомий всесвіт, усередині якого вона може створювати свій індивідуальний світ. Дитина не може розповісти нам про свої складнощі як дорослий, але вона може зробити це за допомогою пісочних картин.

Цей метод можна використовувати в роботі з дітьми від трьох років (а також, як один з етапів в роботі з підлітками і дорослими), з наступним спектром проблем:

* різні форми порушень поведінки;
* складнощі у взаєминах з дорослими (батьками, вихователями, вчителями) і однолітками;
* психосоматичні захворювання;
* підвищена тривожність, страхи;
* складнощі, пов’язані із змінами у родинній (розлучення, поява молодшої дитини, і так далі) і в соціальній ситуаціях (дитячий садок, школа);
* неврози;

**Казкотерапія також є** **різновидом арт-терапії.**

*Однією з провідних потреб, як у дорослих, так і у дітей – є відчуття безпеки*.  І, якщо ми, дорослі, вже маємо якесь уявлення про світ, в якому ми живемо, то для наших дітей все навколишнє сприймається чимось великим і незрозумілим. І в той же час так хочеться дізнатися про те, що собою являє цей світ? Що тут роблять? А що можу робити я? А що краще не робити?
З огляду на це, у дбайливих батьків виникає питання: як пояснити це все малюкові, як познайомити його зі світом, в якому він живе? Та ще так, щоб це було зрозуміло дитині. Адже ми, дорослі, пізнаємо навколишній світ розумом, а діти пізнають світ емоційно. Тому так важливо збагачувати і зміцнювати внутрішній світ красивими добрими образами.
 В цьому цікавому пізнанні **кращими помічниками є казки**. Адже переказ казкових історій – це найдавніший прийом передачі досвіду і знань молодому поколінню (збірка авторських казок «Казка, що лікує душу» додається).

 Порівняно недавно у психології виділився метод під назвою казкотерапія – або лікування казкою. Мова казок яскрава, барвиста і тому дуже близька дітям. Якщо ми хочемо щось пояснити дитині – потрібно розмовляти на її мові – мові образів і фантазій. Через казку, минаючи батьківські нотації і настанови, дитина отримує важливу для себе інформацію про закони життя: про добро і зло, про те, як навчитися дружити; як потрібно поводитися; як стати сильним і сміливим; як долати свої страхи і набувати друзів; як знайти вихід з будь-якої життєвої ситуації; до чого може призвести який-небудь вчинок та багато іншого.

**Казки закладають цінності добра, миру, любові**; розвивають творче мислення та кмітливість, уміння самостійно приймати рішення і знаходити сили всередині себе.

Спеціально підібрана казка допоможе вирішити моральну чи емоційну проблему, скорегувати небажану поведінку, позбутися страхів і внутрішніх переживань. За допомогою казки дитина накопичує певний «багаж знань», який буде їй необхідний у будь-якій життєвій ситуації.

Тому, дорогі батьки, розповідайте дітям гарні казки, програвайте їх разом з дитиною, обговорюйте з ним поведінку героїв і їхні почуття. Головне – робіть це емоційно і з задоволенням!

 Успіхів вам у цьому цікавому і захоплюючому занятті!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии./ Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева// – СПб.:Речь, 2002. – 310 с.
2. Копытин А. И. Системная арт – терапия. / А.И. Копытина // – СПб.:Питер, 2001. – 224 с.
3. Рубан Н. Здоров’ятворчі та здоров’язбережувальні технології / Н. Рубан // Палітра педагога. – № 2. – 2010.
4. Тур О. Подружимося й пізнаймо одне одного / О. Тур // Психолог довкілля. – № 33. – 2010.