

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

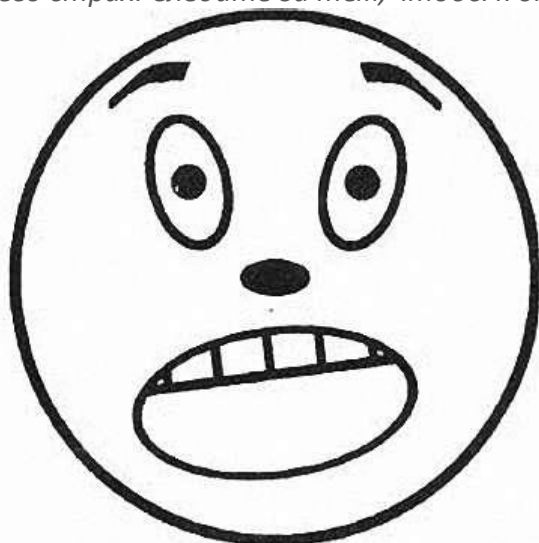
Техника «Рисуем страх»

Чувство страха испытывают все дети. Это страх темноты, больших и злых собак, сказочных чудовищ, болезни и т.д. ит.п. Порой страх оказывает такое сильное влияние на психику ребенка, что последний начинает слышать и видеть только информацию, связанную со своим страхом. Тем самым ребенок усиливает в себе ощущение страха, а это влечет за собой мышечное напряжение, скованность всего тела, ослабление внимания. Поэтому так важно научить ребенка расслабляться, проявляя свой страх в творчестве.

Задание

Для арт-терапевтической техники «Рисуем страх» понадобятся: гуашь или акварель, бумага формата А4, кисти, баночка с водой, пиктограмма «Страх».

Покажите ребенку пиктограмму страха и попросите перед зеркалом изобразить на своем лице страх. Затем попросите на бумаге нарисовать лицо человека, испытывающего страх. Следите за тем, чтобы к окончанию работы весь лист был



заполнен.

пиктограмма «Страх»

Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку вспомнить самый страшный случай из жизни и рассказать о нем. А после спросите ребенка, нравится ли ему тот страх, что он нарисовал, и хотел бы он его уничтожить? Предложите смять рисунок или разорвать на мелкие кусочки, а затем подожгите, чтобы ребенок мог видеть, что его страх сгорел. После того как рисунок догорит, предложите ребенку выбросить пепел в унитаз и смыть водой или развеять на улице по воздуху. Главное, чтобы малыш сам выбрал, что делать с пеплом. После проделанной процедуры нужно, чтобы ребенок чисто вымыл руки и вытер их чистым полотенцем.

«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»

Известно, что одна из важных проблем в воспитании ребенка связана с распределением энергии в детском организме. Дети активно исследуют окружающий мир, проявляя при этом самые различные **эмоции**. Рисунок способен освободить спонтанность у маленьких детей и помочь им обратить внимание на их проблемы. С помощью рисунка можно также успокоить ребенка, убрав его раздражение, агрессию и злость.

Переводя нереализованную, агрессивную энергию в творчество, ребенок сублимирует свой страх и подобные негативные эмоции.

Важно!

Когда ваш ребенок раздражен или испытывает чувство агрессии, предложите ему выплеснуть злость на лист бумаги.

Использовать для «выплеска» эмоций можно любые инструменты: краски, маркеры или карандаши. Особенно хорошо это делать с помощью восковых карандашей – с одной стороны, дети любят рисовать ими, с другой – восковые карандаши достаточно твердые, их сложно сломать. Я советую именно их.

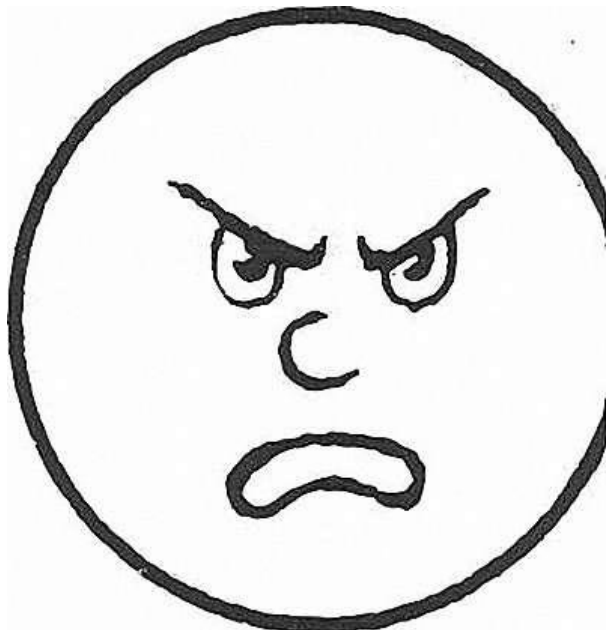
Задание

В момент агрессии или злости попросите ребенка все, что он чувствует, перенести на лист бумаги в виде каких-то линий, пятен или конкретных образов (предложите сделать это восковыми карандашами на листах формата А4). Скажите ребенку, что он может стучать карандашом по листу, бить или тыкать его сколько угодно.

Когда рисунок будет закончен, дайте ребенку выговориться, какой бы эмоциональной его история ни была. После этого включите спокойную музыку и попросите ребенка прислушаться к ней и к себе. Попросите его внимательно посмотреть на свой рисунок и «успокоить» его с помощью акварельных красок, выбрав тот цвет, который больше всего нравится. Проследите, чтобы рисунок полностью был покрыт этим цветом. Так как рисунок выполнен восковыми карандашами, он не будет закрашиваться краской целиком, а будет снова и снова как бы проявляться. Это даст увидеть и осознать малышу, что его «злой» и «агрессивный» рисунок, покрытый его любимым цветом, вовсе уже не выглядит таковым. К этому моменту его тело, руки и ноги будут полностью расслаблены, а желание капризничать и злиться окончательно исчезнет.

«Избавляемся от гнева»

Задание



пиктограмма «Гнев» Для выполнения

понадобятся: тонкие листы писчей бумаги, цветная бумага формата А4, клей ПВА, небольшая емкость (например, маленький тазик или блюдо), пиктограмма «Гнев». Предложите ребенку рассмотреть пиктограмму «Гнев» и попросите рассказать, какую эмоцию испытывает этот человек. Затем пусть ребенок подойдет к зеркалу и сделает такое же выражение лица. Попросите ребенка, закрыв глаза, вспомнить ситуацию, когда он испытывал гнев, в мельчайших подробностях. Затем поясните, что гнев – это мощная разрушительная сила, с которой следует уметь справляться творчески, и что можно от него избавиться, если порвать сначала лежащие тонкие листы на мелкие кусочки (пусть ребенок нарвет приличную горку бумажек), а затем подкинуть их вверх. Прodelайте это несколько раз. После того как ребенок наиграется, попросите его собрать все бумажки в емкость. Далее предложите из собранных кусочков бумаги создать картину-коллаж, выкладывая их в виде какого-нибудь узора, приклеивая клеем к цветной бумаге.

Вы можете участвовать в творческом процессе вместе с ребенком, если он этого захочет или не будет против.

После того как работа будет завершена, предложите дать название своей картине.