АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Когда на консультацию к психологу приходят взрослые, они заранее готовы обсуждать свои проблемы и решать их. Взрослых не нужно дополнительно мотивировать на работу, зато часто приходится преодолевать сопротивление методу арт-терапии. Детей же важно увлечь процессом, и тогда сопротивления практически не возникнет. Дети приходят туда, где интересно, где им нравится, где их рады видеть.

Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых болезненных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит и для детей.

Арт-терапия при работе с детьми проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей происходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности, меняет свою психологическую реальность.

ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Зачастую клиенты не могут описать свое состояние и не знают с чего начать разговор.... Для преодоления барьера в общении психолог-клиент предлагаем технику арт-терапии "Мое настроение".

Инструкция для упражнения "Моё настроение":

Нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок.
Дорисуйте образ до конца - чтобы он полностью отражал Ваше состояние.
Опишите своё настроение словами - какое оно?

Детям можно задавать наводящие вопросы:
-Грустное или веселое?
- От чего такое?
- Это ожидание чего-то или про прошедшие события?
- А какое настроение ты бы хотел?

Важно быть любопытным арт- терапевтом!

Теперь измените этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом!
Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...)