

*Консультация для родителей.*

## **Арт-терапия для детей дошкольного возраста в домашних условиях.**



Что такое же такое арт-терапия?

**Арт-терапия** — это форма терапии, которая использует творчество (рисование, лепку, коллажи, музыку и т. д.) как способ исследования и выражения эмоций.

В отличие от традиционной терапии, арт-терапия позволяет детям выражать свои переживания ненасильственными способами, не требуя от них словесного описания.

Зачем нужна арт-терапия?

**Эмоциональное выражение:** Дети могут использовать искусство, чтобы выразить свои чувства, которые они могут не осознавать или не могут объяснить словами.

**Снижение стресса и тревожности:** Творческая деятельность может служить прекрасным способом снижения уровня тревожности и стресса у детей.

**Развитие моторики:** Многие виды арт-терапии способствуют развитию мелкой моторики, координации и концентрации внимания.

**Социальные навыки:** Работа в группе над художественными проектами помогает развивать навыки сотрудничества и коммуникации.

### **Методы арт-терапии для детей дошкольного возраста**

**Рисование:** Простой и доступный способ самовыражения. Дети могут рисовать, используя краски, фломастеры или цветные карандаши.

**Лепка:** Использование глины или пластилина помогает развивать тактильные ощущения и мелкую моторику, а также может служить способом выразить свои чувства.

**Коллаж:** Составление коллажей из журналов, бумаги или природных материалов позволяет детям проявить креативность и реализовать свои идеи.

**Музыкальная арт-терапия:** Игры с музыкальными инструментами или создание музыкальных композиций может служить средством для самовыражения.

**Сказкотерапия :** Использование сказок и сказочных сюжетов для решения проблем и работы с эмоциями.

### **Как родители могут применять и поддерживать арт-терапию дома?**

1. Создайте творческую среду (учитывая возраст ребенка):

**Творческий уголок:** Выделите небольшое место в доме для художественной деятельности. Это может быть стол или полка с доступом к материалам.

**Запас художественных материалов:** Обеспечьте разнообразные материалы: цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски, бумагу, клей, ножницы, пластилин и природные материалы (листья, камни и т.д.).

2. Примерные идеи для арт-терапевтических занятий:

**Рисование эмоций:** Попросите ребенка нарисовать, что он чувствует в данный момент. Это может быть обобщенный рисунок (например, цветовая схема, где каждый цвет обозначает определенное чувство).

**Лепка:** Используйте глину или пластилин для создания фигурок, которые представляют чувства или желания ребенка.

**Картинки из природы:** Соберите вместе с ребенком природные материалы (ветки, листья, цветы) и создайте коллаж или аппликацию.

**Театр теней:** С помощью пальцевых кукол или силуэтов можно разыграть маленькие сценки, что поможет исследовать эмоции и социальные взаимодействия.

**Создание "книги настроений":** Пусть ребенок рисует различные эмоции на страницах, затем вы вместе можете обсуждать, когда и почему он чувствовал эти эмоции.

3. Игры и упражнения, которые можно использовать:

**Игра с цветами:** Попросите ребенка во время рисования использовать разные цвета для каждого настроения. Например, синий — для грусти, желтый — для радости.

**Музыкальная арт-терапия:** Включите любимую музыку и предложите ребенку рисовать под музыку. Позвольте ему экспериментировать с движениями кисти, передавая эмоции через цвет и форму.

4. Обсуждение работ:

**Спрашивайте и рассказывайте о рисунках:** Попросите ребенка рассказать о своих работах, о том, что они означают, и расскажите о своих, если вы рисуете с ребенком. Это поможет ему развивать навык вербального выражения чувств.

**Поддержка и похвала:** Хвалите ребенка за его творчество, подчеркивая уникальность и оригинальность его работ. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что его усилия ценятся.

5. Использование субъектов для арт-терапии

**Животные и персонажи:** Позвольте ребенку рисовать или лепить своих любимых персонажей или животных; это может помочь ему выразить то, как он видит себя в этих ролях.

**Истории и сюжеты:** Предложите создать историю, рисуя разные сцены, которые могут выражать различные чувства и события. Создавайте вместе.

#### 6. Разработка рутины

**Регулярные арт-занятия:** Установите определенное время для творчества, что поможет формировать привычку и предвкушение у ребенка о каждом занятии.

**Поощряйте творчество!**

*Арт-терапия в домашних условиях — это замечательный способ поддержки эмоционального и креативного развития детей дошкольного возраста. Она позволяет не только раскрепостить воображение, но и развивать навыки самовыражения.*

*Важно помнить, что главное — это процесс, а не результат.*

*Пусть ваш ребенок наслаждается творчеством и свободным выражением своих эмоций!*

*Подготовил педагог-психолог :  
Емельянова С.В.*