



## Арт-терапия для детей

Использование различных видов искусства в лечебно-профилактических и коррекционных целях носит название арт-терапия. Арт-терапевтическое лечение является одной из форм психотерапии. Существует множество различных методик, помогающих диагностировать эмоциональное состояние ребенка и уровень его психического развития, а также вылечить с помощью волшебной силы искусства некоторые заболевания.

### Как работают арт-терапевты

Психотерапевты, использующие методики арт-терапии, помогают обнаружить скрытые способности ребенка, избавляют его от различных страхов и внутренних конфликтов. Принципы работы таких врачей являются очень щадящими, поэтому не оказывают никакого негативного влияния на психику маленького пациента. Арт-терапевт в игровой форме вступает в диалог с малышом, постепенно завоевывает его доверие и узнает от ребенка все, что его беспокоит, после чего решает, что делать в сложившейся ситуации.

### Как помогает изотерапия

Самый распространенный и наиболее изученный на сегодняшний день вид арт-терапии – это [рисование](#) или изотерапия. Все малыши любят рисовать, а специалисты по этому виду детского творчества, исходя из рисунков ребенка, способны классифицировать его эмоциональное и психическое

состояние, и оказать ему помощь в борьбе с обнаруженными страхами и комплексами.

Если ребенок проявляет интерес к рисованию, то родителям можно начинать учить его самостоятельно, а потом отдать на занятия в художественную студию, где навыки ребенка будут развивать дальше.

Все переживания ребенка, которые он не может высказать словами, отражаются в его рисунке. Наличие или отсутствие определенных фигур, используемые в [изображении цвета](#), характер штрихов и линий – все это может рассказать арт-терапевту очень многое. Малыши, рисуя, выражают в красках свое настроение, показывают свой внутренний мир, выплескивают все скопившиеся внутри эмоции, а грамотный специалист ненавязчиво обсуждает все это с ними, чтобы лучше понять психологическое состояние своих маленьких пациентов. Процесс избавления малыша от страхов будет наглядно отражаться в его последующих рисунках, в которые, после нескольких психотерапевтических сеансов, ребенок обязательно внесет определенные коррективы.

### **Чем полезна психотерапевтическая лепка**

Лепка развивает у детей мелкую моторику, а также развивает такие качества как внимательность и усидчивость. Дети могут лепить из традиционного пластилина, полимерной глины, воска, соленого теста. Опытный психотерапевт, наблюдающий за этим процессом, может скорректировать многие детские заболевания и отклонения в поведении ребенка. Арт-терапевт может увидеть и снять излишнюю «моторность», а также направить энергию малыша в нужное русло.

Специалистами по арт-терапии разработана одна из самых интересных для ребенка и полезных для лечения его психического здоровья методика – маскотерапия. Сам малыш или врач лепит своеобразный портрет-маску, который ассоциируется у ребенка со всеми его страхами, тревогами или пережитыми давным-давно негативными воспоминаниями. Арт-терапевт объясняет малышу, что теперь все плохое ушло из него и осталось в этой маске, и теперь про нее нужно просто забыть, оставив ее навсегда брошенной в кабинете врача.

### **Как помогают звуки и танцы**

Музыкотерапевты – психотерапевты, работающие со звуками и музыкой, пока еще встречаются в нашей стране достаточно редко, однако постепенно эта профессия все-таки набирает популярность. [Музыка помогает ребенку](#) снять стресс, отрегулировать нарушения речи, а также избавиться от отклонений в поведении. С помощью музыки арт-терапевты способны полностью устранить все симптомы неврологических проблем малыша.

Во время музыкальных психотерапевтических занятий врач объясняет малышу базовые понятия из музыки в виде игровых образов. Арт-терапевт рассказывает детям о волшебной стране Гармонии, в которой правит королева Мелодия, король Ритм и так далее. Такие занятия не только дают детям необходимые базовые навыки, но и позволяют им отвлечься от проблем в реальном мире.

Также существуют и специальные методики для детей, имеющих задержки психомоторного развития. Во время таких сеансов малыши учатся развивать двигательные функции под соответствующий музыкальный фон. Танцевальная терапия помогает детям снять эмоциональное напряжение и увеличивает их подвижность.

### **Чем полезен песок для детей**

Все дети любят играть с песком, а специалисты арт-терапии, наблюдая за ними, могут анализировать состояние малышей и даже лечить такие заболевания, как задержка психического развития и легкие формы аутизма. Также песочная терапия помогает детям, пережившим какие-либо стрессы: болезнь близких, переезд на новое место жительства, переход в другой детский сад и так далее. Психотерапевты считают, что при работе с песком и водой ребенок проявляет свой внутренний мир и даже может корректировать определенные стороны своей личности. Такая работа также отлично развивает мелкую моторику и учит малыша концентрироваться.

Для занятий ребенку предлагается небольшая песочница, емкость с водой и множество различных игрушек, чтобы малыш мог как можно точнее во время игры показать свой персональный мир. Арт-терапевт наблюдает за действиями малыша, комментирует их и задает малышу вопросы, что помогает ребенку постепенно учиться контролировать свои действия, называть свои чувства и формировать связь между внутренними ощущениями и внешним поведением.

### **Как помогает театр**

Еще одним направлением арт-терапии является сценическое искусство. Участие малыша в театральной постановке помогает ему погрузиться в мир собственных переживаний, учит его выражать свои чувства не только словами, но и жестами, мимикой, движениями. Малыш, примеряя на себя различные образы, обретает индивидуальность и учится понимать переживания других людей, а арт-терапевт во время сеансов мягко проводит психологическую коррекцию поведения ребенка.

### **Чем полезна сказкотерапия**

Сказкотерапия – это арт-терапия для самых маленьких. Во время таких занятий врач просит малыша поговорить с ним о каком-либо сказочном сюжете и проанализировать его, либо вместе с ним придумывает собственную историю-импровизацию. Основными целями [сказкотерапии](#) являются эмоциональная поддержка ребенка, формирование у него правильных представлений об окружающем мире и взаимоотношениях между людьми, а также развитие творческих навыков и способности общаться в коллективе.