

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Техники, игры и упражнения для детей, направленные  
на снятие состояния эмоционального дискомфорта»

### Младший школьный возраст

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapēia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов. Она дает возможность любому человеку выразить свой внутренний мир, свои переживания через творчество.

#### Мягкий лист (ситуативное применение)



Предложите взять лист бумаги и как можно сильнее смять его. Затем расправить и нарисовать на нем что угодно. Это поможет выразить чувства. Если случайно лист порвется или захочется его выбросить, то такое поведение имеет место быть.

#### Рисование на мокрой бумаге



Намочите лист бумаги и предложите ребенку нанести с помощью акварели (либо порошка) рисунок, можно использовать распылитель. Следует предложить поэкспериментировать с цветами, понаблюдать как они смешиваются, растекаются. Потом можно попробовать трансформировать узоры в образы, дать им названия. Возможно групповое взаимодействие, обмен впечатлениями.

#### Монотипии



Предложите ребенку создать изображение густыми красками на стекле, а затем отпечатать рисунок на бумагу, рассмотреть образы, развить их, обсудить.

## Отпечатки



Предложите использовать любые предметы и поверхности для изготовления рисунка из их отпечатков. Предметы могут быть найденными на природе, принесёнными с участка, из дома, отпечатки частей тела и элементов одежды, аксессуаров и пр.

## Техника раздувания краски



Предложите нанести на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, использовать различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуть через тонкую трубочку цветные пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

## Чернильные пятна и бабочки



Капнуть чернилами или красками на тонкую бумагу и предложить свернуть лист трубочкой или сложить пополам, развернуть лист и посмотреть на образ. Обсудить результаты работы.

## Рисование пластилином



Предложить растереть пластилин по листу бумаги или картонке, пока не получится какой-либо образ, затем создать рисунок. Для детей раннего возраста лучше использовать заготовленные картинки. Вместо пластилина можно пользоваться соленым подкрашенным тестом