

ОРЛОВА Любовь Владимировна

АРТ-ТЕРАПИЯ в коррекции детских страхов



Москва – 2012

Страх: определение понятия

- **Страх** – это базовая эмоциональная реакция человека, возникающая в результате опредмечивания тревожности под влиянием действительной, воображаемой или внушенной опасности, угрозы его биологическому или социальному существованию. [Л.О.]



Проявления страха

Страх проявляется в четырех планах: соматические (физиологические) признаки, субъективные (эмоциональные) проявления, особенности когнитивного функционирования, поведенческий репертуар действий.



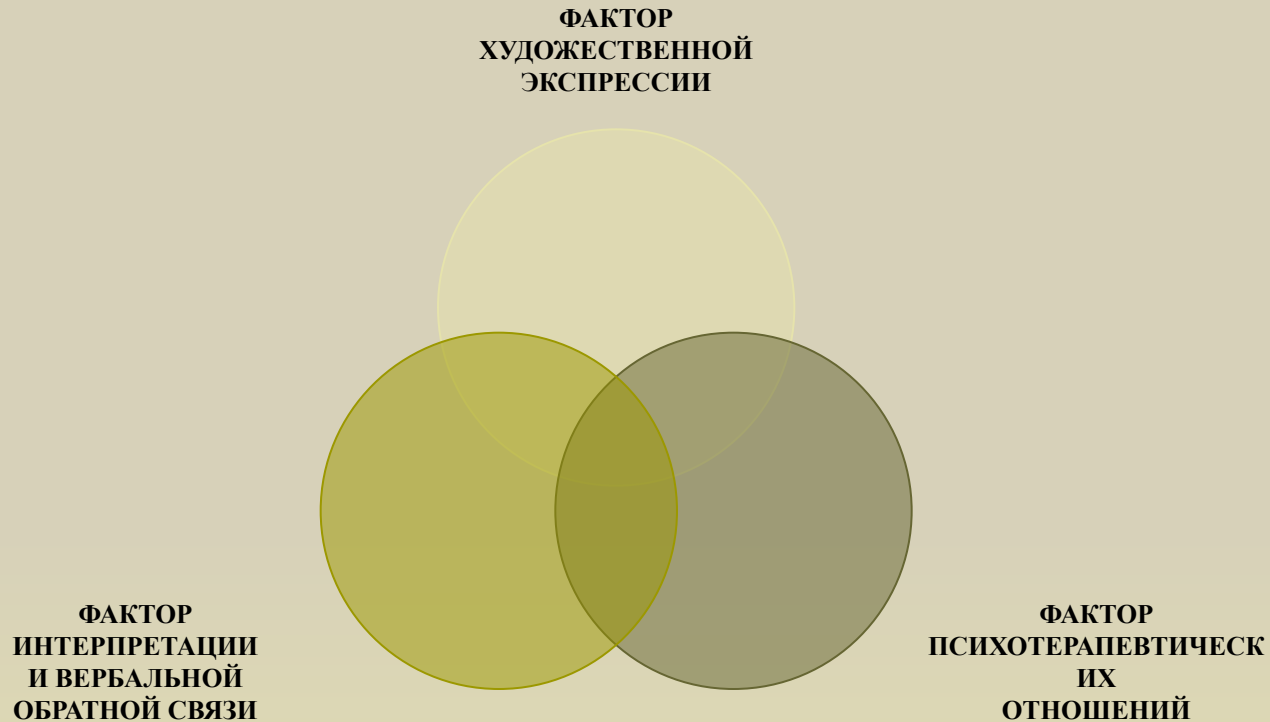
Понятие арт-терапии

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на использовании средств искусства, как правило, изобразительного.

Цель: гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.



Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии /А.И. Копытин/



Преимущества арт-терапии

АКТИВНАЯ
ЖИЗНЕННАЯ
ПОЗИЦИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ
СТРАХОВ



СРЕДСТВО
СБЛИЖЕНИЯ
ЛЮДЕЙ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ



«ИНСАЙТ-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ»
ХАРАКТЕР

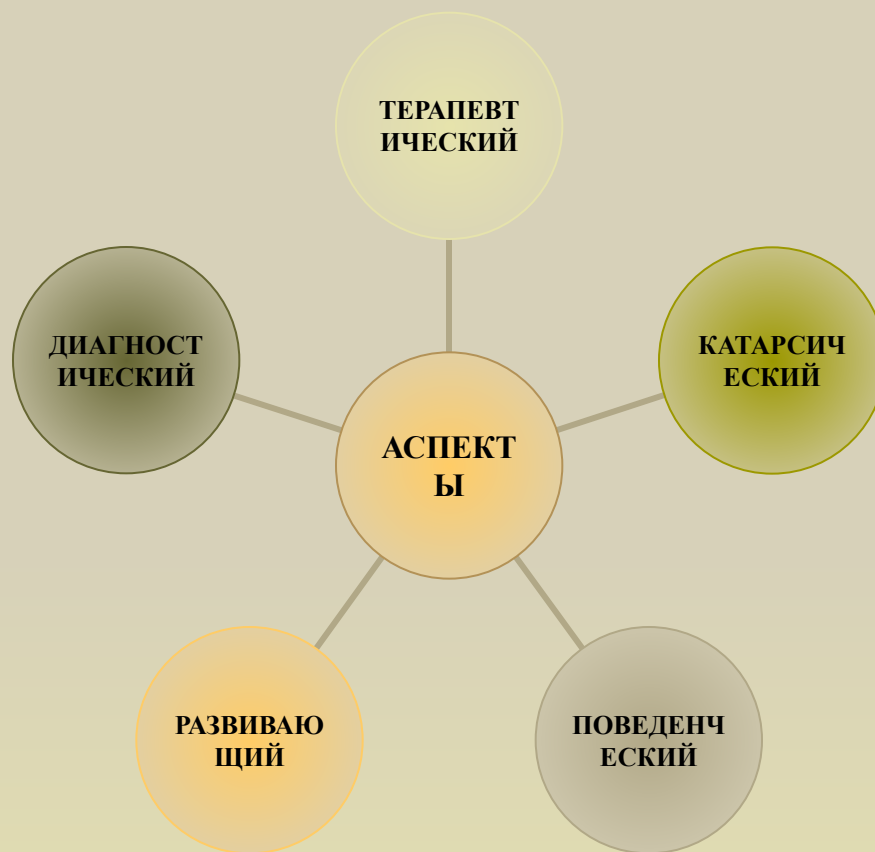
ОБХОДИТ
«ЦЕНЗУРУ»
СОЗНАНИЯ



СВОБОДНОЕ
САМОВЫРАЖЕНИЕ
И
САМОПОЗНАНИЕ



Аспекты экспрессивной, изобразительной деятельности



Структура групповой арт-терапевтической работы

- **Подготовительный настрой**

- **«Разогрев»**

(пальчиковая гимнастика, дыхательные, графические упражнения)

- **Актуализация ощущений, эмоций**

(упражнения с песком)

- **Индивидуальная работа**

(рисунок, поделка)

- **Драматизация, обсуждение**

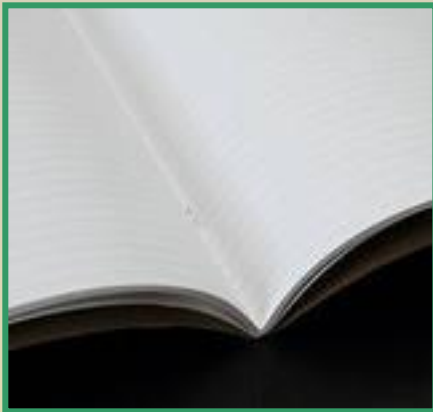
- **Коллективная работа**

- **Заключение**

(рефлексия)

Подготовительный настрой

- «Рисование в пространстве»
 - «Каракули»
 - Техника «закрытых глаз»
 - «Автографы»
 - «Эстафета линий»
- «Прогулка по пространству тетрадного листа»



«Разогрев»

- Графические упражнения
 - Рисование под музыку
 - Пальчиковая гимнастика
 - Дыхательные упражнения
- Элементы музыкальной и танцевальной терапии



Актуализация ощущений, эмоций (упражнения с песком)

- Актуализация ощущений, эмоций с помощью упражнений с песком предполагает упражнения на развитие тактильных, кинестетических ощущений, а также работу с формочками: «пирожки», «горки».
- Упражнения на разглаженной поверхности песка – рисунки, отпечатки.



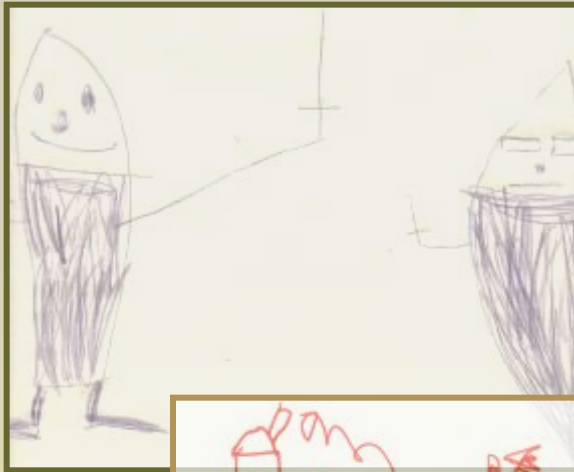
Песочная основа

Индивидуальное творчество

Сублимация агрессивных инстинктов по символическим каналам.

Рисунок помогает не только выразить чувство, но его и осознать.

Невидимый страх, материализованный в рисунке, лишается эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей.



Драматизация, обсуждение

(использование кукол для разыгрывания сцен, драматизации и вербализации общения)

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Обсуждение помогает улучшить самочувствие и в какой-то мере освободиться от внутренних переживаний.



Детские работы («Добрая Баба-яга», «Злая Баба-яга»)

Коллективная работа

- Общая работа из отдельных элементов (рисунков).
 - Единый групповой рисунок.



Заключение (рефлексия)

Подведение *итогов* работы

Рефлексивный анализ

Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникли в процессе индивидуальной и коллективной работы

Модель преодоления страхов в ходе арт-терапевтических упражнений



Выводы

- *Арт-терапевтические упражнения* служат средством свободного самовыражения и самопознания, они имеют «инсайт-ориентированный» характер; предполагают атмосферу доверия, внимания к внутреннему миру ребенка.
- Применение арт-терапевтических упражнений незаменимо в случаях эмоциональных нарушений (страх, тревожность) и коммуникативной некомпетентности.
- В центре арт-терапевтических занятий – самовыражение посредством художественной экспрессии, индивидуально-личностное самопознание.