

## **Арт-терапевтических упражнений «Арт-терапия в действии»**

*Цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.*

Арт-терапия – это: знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности; создание позитивного самовосприятия; обучение выражению своих чувств и эмоций; снятие психоэмоционального напряжения; развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание. Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам. Арт-терапия наиболее благотворно влияет на внутренний психологический эмоциональный мир человека.

### ***Упражнения с пластилином***

«Вылепите свою проблему»

«Поговорите» с ней, высказав ей всё, что хотите, трансформируйте её (можно очень грубо) в то, что захотите.

### ***Упражнение «Маски»***

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу. На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

### ***Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»***

Цель: расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

### ***Упражнение «Рисование себя»***

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

### ***Упражнение «По сырому»***

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

#### *Упражнение «Колокол»*

Процедура: все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

#### **Вопросы для обсуждения (обратной связи):**

«Как Вы себя чувствуете?»,

«Возникали ли трудности при выполнении данного упражнения?»,

«Изменились ли Ваши ощущения в ходе выполнения упражнения?»,

«Опишите Ваши чувства. Какие они?»,

«Сравните и проанализируйте свои ощущения и чувства до тренинга и после. Что поменялось?».

Довольно часто после завершения сеансов арт-терапии люди увлекаются теми видами, техниками и способами творческой деятельности, с которыми они познакомились на занятиях.

Каждый рисунок уникален. Его невозможно с точностью воспроизвести на последующих занятиях. Каждая новая работа – это естественный способ рассказа о себе, о своих чувствах и мыслях в текущий момент времени, а также о своем опыте и переживаниях, не нашедших словесного выражения и ставших для человека эмоциональным грузом. Все, что беспокоит, волнует его, он может выразить на бумаге или на другом специально подобранном для этого материале.

Весь процесс творческой деятельности является важным элементом его развития. На занятиях открываются такие творческие начала, о которых дети и подростки ранее и не подозревали. Ребята принимали активное участие и не задумываются о конечном результате, они получают удовольствие от самого процесса, учатся выражать свои чувства, справляться с переживаниями, дают возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивают творческие способности. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе со всеми возрастными категориями.