

## **«Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка»**

### **«Живопись с помощью пальцев».**

Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, и от него не требуют большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, как эмоции. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. Это также позволит вам отследить внутреннее состояние ребенка. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. И это прекрасно видно в работах. Также у детей существует сенсорный голод, голод к прикосновениям, так как именно кинестетический опыт является ведущим в этом возрасте. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться ребенку в процесс творчества, подключает внутренние резервы организма.

В этом возрасте тяга к кинестетическим экспериментам, т.е. желание все потрогать, часто пересекается родителями. Преодоление этого запрета, удовлетворение потребности запачкаться (и за это не будут ругать!) - очень важные моменты. Предварительно, конечно, необходимо надеть на ребенка фартук, дать ему легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Когда ребенок будет рисовать, начните вместе с ним, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал, пусть расскажет, о чем рисунок.

### **«Живопись с помощью ног»**

Если вы уже освоили живопись руками, то предлагаем вам попробовать рисовать с помощью ног.

Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви, в которой не могут ничего чувствовать. После окончания рисования ноги моют и вытирают полотенцем, в результате чего происходит массаж ног, который успокаивает ребенка.

Особое ощущение свободы и творчества при рисовании ногами трудно передать словами. Перед тем как предложить ребенку рисовать, попробуйте сами нарисовать что-нибудь ногами в спокойной обстановке, прислушайтесь к себе. Иногда эмоции, которые могут возникнуть во время этого, необычны, и следует их хорошо прочувствовать, чтобы при общении с ребенком вы могли ими управлять.

При рисовании ногами вместе с детьми следует расстелить большую клеенку. На нее оложить листы ватмана или плотной бумаги, можно использовать остатки старых боев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите ребенка снять обувь, носки и рассказать, что чувствуют ноги, когда ни свободны, что можно изобразить с помощью ног. Покажите ребенку, как пользоваться краской, как и что ступнями и пальцами можно нарисовать. Попросите

арактерные отличия.

Пусть ребенок нарисует что-нибудь, и сами также нарисуйте. Как только рисунок будет закончен, вымойте в ведре ноги, оботрите их и попросите ребенка распознать, что он нарисовал. Обязательно похвалите его и сохраните рисунок.

### **"Работа с глиной".**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Ошибки в работе легко устраняются. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка. Работа с глиной позволяет удовлетворить интерес ребенка к частям тела. Высохнув, глина превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды. Еще глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Ребенка полезно снабдить ящиком с инструментами для работы с глиной: картофельной толкушкой, палочкой для размешивания, колотушкой и т.д. Необходимо иметь баночки с водой для смывания глины.

При работе позвольте ребенку почувствовать глину. Для этого совместно можно выполнить следующие задания:

закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?

- отложите его и отщипните кусочек большой и поменьше;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте место, где разгладили;
- соедините все кусочки вместе, чтобы получился шарик;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

Сохраняйте поделки ваших детей, хвалите их. В дальнейшем занятия с глиной помогут восстанавливать эмоциональное равновесие

### **« Игры с песком»**

Совместные игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- а) при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- б) развитие мелкой моторики и тактильной мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти.

ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.  
Для игры с песком в помещении необходимы:

- 1) водонепроницаемый деревянный ящик 50x70x8 см;
- 2) чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок заполняет 1/3 ящика;
- 3) вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок,

### **«Отпечатки рук ( ход занятий )»**

На ровной поверхности песка ребенок и ведущий по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны. Необходимо задержать руку, слегка вдавив ее, прислушаться к ощущениям. Ведущий рассказывает ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, я ощущаю песчинки. А что чувствуешь ты?».

Когда ребенок расскажет о своих ощущениях, перевернуть руку ладонью вверх: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты?»  
Можно выполнять такие упражнения:

поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройти ладонями по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травка, дерево, ежик и пр.);

- пройти по поверхности песка отдельно каждым пальцем, поочередно правой и левой руками, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и, наконец - мизинчиком);

- можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;

- поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.