

**Арт-терапия** – это специализированная форма терапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Мы предлагаем освоить несложные техники изобразительной арт-терапии.

### **Рисование сыпучими материалами (песок, сухие листья, крупы и др.)**

С помощью сыпучих материалов и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеим, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между

ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком.

Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Так же используется в работе песок, крупы и другие сыпучие материалы.



### **Рисование пластилином**

Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.

### **Техника «Монотипия»**

На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге – делается рисунок гуашевой краской. Материал, на который наносится краска, не должен пропускать воду. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается отпечаток в зеркальном отражении. Он может быть менее четким по сравнению с оригиналом, более расплывчатым, могут стереться границы между разными красками.



### **Техника марания (разбрызгивание красок)**

Игра с красками очень увлекает и завораживает, тем более, если



разрешено брызгаться и «пачкать» лист красками. Дети выполняют такие работы с особым удовольствием и интересом.

### **Рисование пальцами**

Рисование пальцами не бывает безразлично ребенку. В связи с нестандартностью ситуации, особыми тактильными ощущениями, экспрессией и нетипичным результатом изображения, оно сопровождается эмоциональным откликом.



### **Рисование на мокрой бумаге**

Необычная работа может получиться, если ее выполнить на заранее смоченной бумаге. Интересно наблюдать, как растекаются и смешиваются на мокрой бумаге краски, это доставит ребенку особое наслаждение подарит много положительных эмоций.

### **Рисуем эмоции**

Попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и



изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломанная линия, разнообразные штрихи и т.д. Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.



### **Виды арт-терапии**

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

### **Возможности арт-терапии**

Арт-терапия создает положительный эмоциональный настрой,

позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким – либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

*ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования» приглашает Вас получить консультацию по вопросам воспитания и обучения Вашего ребенка у квалифицированных специалистов: учитель-логопед, педагог-психолог, социальный педагог, учитель-дефектолог.*

*Консультация оказывается бесплатно в рамках реализации Федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» Национального проекта «Образование»*

*Записаться на консультацию можно по телефону: 8 (4752) 72- 84- 63  
8(4752)71-06-26  
или с помощью электронной записи на сайте: <http://family.68edu.ru>*

**Наш адрес:** г. Тамбов, ул. М. Горького, д.6.  
**Сайт:** <http://opmpk.68edu.ru/>



Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»

**Федеральный проект  
«Поддержка семей, имеющих детей»**

**Арт-терапия  
для детей и  
взрослых**  
Памятка для родителей

