

ГУО «СПЦ Поставского района»

Консультация для родителей

**«Рисование как возможность преодоления
стрессовой ситуации в детском и подростковом
возрасте»**

Информацию подготовила:
воспитатель Кобзар Е.И.

2021г.

Рисование как возможность преодоления стрессовой ситуации в детском и подростковом возрасте.

Роль и возможности различных видов арт-терапии в рамках работы детских специалистов (педагога, воспитателя, психолога) огромны. Арт-терапия является особой формой работы специалиста с ребенком. Она представляет собой одну из форм терапии искусством (креативной психотерапии) и в ряде стран считается парамедицинской профессией, наряду с такими родственными профессиями, как музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия и драма терапия. Наиболее популярными и часто используемыми видами арт-терапии являются: изотерапия, сказкотерапия, игровая терапия, песочная терапия, музыкальная терапия, фототерапия. Очень часто перечисленные виды терапии переплетаются в одном коррекционном занятии.

Зарубежные и отечественные специалисты выделяют при занятиях арт-терапией следующие наиболее значимые положительные эффекты.

- Арт-терапия, благодаря созданию положительного эмоционального настроя, облегчает первичный контакт с ребенком.
- Использование в работе арт-терапевтических методик позволяет обучать детей навыкам саморегуляции, которые дают возможность сохранить им определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.
- Арт-терапия позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам детям тяжело обсуждать вербально.
- Арт-терапия дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, позволяет проработать мысли и эмоции, которые ребенок привык подавлять. Рисование, скульптура также является безопасным способом разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций.
- Занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Арт-терапия способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.

Рисование как разновидность арт-терапии может многое рассказать о состоянии ребенка, по нему можно судить не только об интеллектуальном развитии ребенка, но и его психическом, в частности эмоциональном состоянии. Таким образом, использование арт-терапевтических техник совершенно оправдано при коррекции эмоциональных проблем, особенно страхов в детском возрасте.

Рисование является одной из форм арт-терапии, с помощью которой ребенок может понять самого себя, не стесняясь выразить свои эмоции и чувства. Наряду с этим аспектом рисования бесспорным его достоинством является то, что оно:

- становится основой обсуждения рисунка, открывая возможности для интерпретации его самим пациентом;
- поддерживает и стимулирует у ребенка чувство собственной ценности;
- помогает разрядке напряжения за счет возможности выражения негативных (в частности гнева и агрессии) чувств безопасным для себя, не встречающим осуждения способом;
- обладает организующим действием, стимулирует концентрацию внимания и усилия по достижению цели, способность внутреннего контроля;
- углубляет и укрепляет терапевтический контакт;
- открывает возможности для проявления, обсуждения и проработки чувств;
- создает возможности косвенной, метафорической работы с мыслями и чувствами, которые не доступны в прямой работе;
- ускоряет процесс лечения и реабилитации.

Рисование, изготовление игрушек тесно связано с игровой деятельностью, которая имеет исключительное значение для психического развития ребенка и является ведущей деятельностью в детском возрасте. Рисование помогает развить мелкую моторику, а также многие другие психические функции. Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления.

Дети, любящие рисовать, отличаются хорошей фантазией, доброжелательностью и непосредственностью в выражении чувств. Изобразительное искусство дает возможность выразить на бумаге свои чувства, желания, мечты. Кроме того, данная техника позволяет ребенку передать собственные эмоции в момент его наибольшей к этому готовности. С помощью рисунка ребенок может изучать окружающую среду, условия, в которых он находится, выразить к ним свое отношение. Изотерапия дает возможность ребенку отразить в своем сознании окружающую и социальную действительность. Арт-терапия предоставляет ребенку практически неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в творчестве, с помощью которого дети не только познают свое «я», но и устанавливают связи с окружающим миром и ищут пути решения существующих проблем. Большинство детей любит рисовать и гораздо охотнее выражает свои чувства в рисунке, нежели в словах.

Таким образом, рисование обладает большим психокоррекционным потенциалом, так как в его процессе ребенок избавляется от психологических проблем, корректирует свое поведение, учится понимать, принимать свои эмоции (гнев, обиду, злость, страх) и выражать их в социально приемлемой форме.

Рисование, как любое творчество, вызывает положительные эмоции, позволяет детям испытать радость, выразить свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Наилучшие результаты от рисования в стрессовых ситуациях достигаются в 5–12 лет, в возрасте активного интереса к рисованию. В младшем дошкольном и в подростковом возрасте лучше использовать игровые способы устранения стресса.

