

Техника «Рисовалки-затиралки»

Небольшое погружение в мир арт-терапии.

Цель упражнения: снизить уровень тревожности, ощутить, как легко можно распрощаться с чувством страха и тревоги.

Применять можно с возраста 6+

Продолжительность: 20-30 минут.

Инструменты: простой карандаш, ластик, несколько листов формата А4

- Попросите ребенка вспомнить любую ситуацию, которая его беспокоит, и нарисовать некий образ, который будет с ней ассоциироваться. Рисовать нужно быстро, схематично, не вдаваясь в детали. Теперь нужно взять ластик и стереть рисунок. Если нет ластика, можно стереть и пальцев - линии точно размажутся и образ потеряет очертания.

- Следующий шаг - ребенок снова рисует этот образ или другой, но связанный с той же фрустрирующей, тревожной ситуацией. Теперь уже больше старания и деталей - это очень важно. И снова пусть сотрет рисунок ластиком или пальцем. Могут оставаться следы, но смысл в том, что ребенок должен видеть, как рисунок размывается.

- Ребенок снова рисует образ и уже обращает внимание на то, с какими ощущениями он это делает. Важно, чтобы вы с ним поймали момент, когда теряется мотивация это делать, как теряется интерес к глубинной ситуации. Как только потерял интерес к ситуации, ее фрустрирующее действие снижается автоматически. Ребенок снова стирает рисунок.

- Спросите у ребенка, как изменилась та сложная ситуация. Какие он испытывает ощущения? По сути, то, что делает эта практика - приступление остроты восприятия. Когда притупилась острота восприятия, с чувством можно работать.

Важно: с подобного рода практик стоит начинать любые занятия с тревожными детьми, потому что, в первую очередь, надо их успокоить.

