

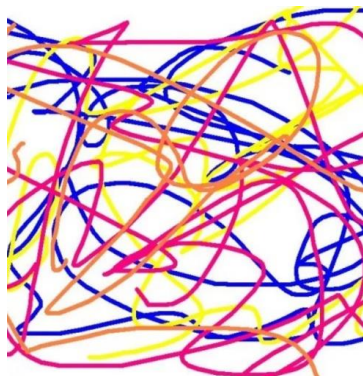
## Техники арт-терапии для работы с детскими страхами и тревогой.

### *Техника изотерапии «Марания»*

*Цель:* выражение тревоги, снятие напряжения.

*Время работы:* 5-10 минут.

*Материалы:* цветные карандаши, фломастеры, бумага А4.



Она представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами - это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. В итоге получаются яркие, эмоциональные рисунки или наоборот темные, сильно заштрихованные изображения, которые могут быть выполнены кистью или руками. Техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их, снимать излишнее напряжение. Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрасивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

### *Упражнение арт-терапии «Нарисуй свой страх»*

*Цель:* преодоление негативных эмоций и переживаний, проработка страха, снижение эмоционального напряжения.

*Время работы:* около 40 минут.

*Материалы:* цветные карандаши, фломастеры, бумага А4.



Ребёнку предлагается вспомнить страх, которого он больше всего боится, и нарисовать его. Нарисованный страх нужно назвать или дать ему кличку.

После окончания рисунка, ребёнку можно задать вопросы:

1. Что нарисовано на рисунке?
2. Как его зовут и почему так?
3. Расскажи, где страх живет, живой он или не живой, что он ест и другие подробности.
4. Какие ощущения у тебя возникали во время

рисования?

Затем ребёнку предлагается сделать что-либо с рисунком: порвать его, разрисовать, зарисовать, украсить его или любой вариант ребёнка.

5. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления» от рисунка или его исправления?
6. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### *Упражнение музыка- и телесной терапии «В лесу»*

**Цель:** преодоление сложных, тревожных ситуаций.

**Время работы:** около 10-20 минут.

**Материалы:** музыкальное сопровождение.



Музыка, текст и движения при выполнении упражнения включаются, озвучиваются и показываются психологом.

- Переживание эмоционального состояния (звучит тревожная музыка).

«Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты. Мы идем, перешагивая через кочки, высокую траву,

пни» (ребенок шагает, высоко поднимая ноги, оглядывается).

- Этап выхода из сложной ситуации (звучит радостная музыка).

«Вот впереди солнечная полянка. На ней мягкая трава, прекрасные цветы, летают птицы» (ребенок садится на пол и смотрит вокруг).

- Эмоциональное расслабление (звучит спокойная музыка для релаксации).

«В озере тихо плещется вода, поют птички, журчит ручеек, жужжат пчелки, нас обдувает тихий теплый ветерок» (ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами).

Психолог добавляет и заменяет различные ситуации с целью закрепления положительного опыта преодоления трудностей.

### ***Урок глинотерапии (можно использовать пластилин) «Хрупкие страхи».***

**Цель:** разрушение страха, снятие эмоционального напряжения.

**Время работы:** 40 минут.

**Материалы:** пластилин, глина, рабочая поверхность.



Психолог предлагает слепить самое страшное в жизни. Ребёнок лепит свой страх или тревогу, психолог может помогать при просьбе ребёнка, тем самым проявляя поддержку в этом занятии. Затем, проанализировав полученную фигурку, специалист рассказывает про способы воздействия с тем, что пугает – разбить, растерзать на куски, слепить нечто хорошее, изменить форму. Все происходит в игровой форме, предлагаются разные ситуации.

### ***Сказкотерапия для преодоления страхов***

**Цель:** преодоление страха.

**Время работы:** 40-50 минут.

**Материалы:** подготовленный материал сказок по разным видам страхов.



Беседа с ребёнком на тему его страхов, какие они, откуда они, переживания ребёнка по этому поводу. Чтение сказки.

Сюжет терапевтической сказки должен быть последовательным:

- главный герой сказки должен соответствовать полу ребёнка, желательно — возрасту и характеру;
- описание жизни главного героя таким образом, чтобы малыш нашёл сходство с собой;
- описание проблемной ситуации, куда попадает герой и которая должна быть похожа на ситуацию ребёнка (переживания героя должны соответствовать переживаниям крохи);
- поиск героем выхода из проблемной ситуации (усугубление положения, встреча главного героя с разными персонажами, поиск альтернативных решений выхода из ситуации);
- в конце — осознание главным героем своего неверного поведения, признание ошибок, принятие оптимального и лучшего варианта.

*Для преодоления страхов подходят сказки:*

- «Спящая красавица»;
- «Госпожа Метелица»;
- «Царевна-Лягушка»;
- «Серая шейка»;
- «Красная Шапочка»;
- «Гуси-лебеди»;
- «Волк и семеро козлят»;
- «Баба Яга»;
- и много других сказок.

Мотрушенко Алина Валерьевна, педагог-психолог  
Национального центра усыновления