

Арт-терапия на снегу

Зима – удивительная пора, когда земля укутывается в белоснежное одеяло, а природа засыпает, предвкушая во сне будущее весеннее пробуждение.

Для детей это самое веселое время года. Несмотря на холода, малыши выбегают на улицу и предаются различным играм. Чтобы разнообразить игры, на улице можно предложить рисование (арт-терапию) на снегу.

Рисование на снегу - очень занимательное занятие для детей. Кроме того, это отличный способ пробудить в ребенке интерес к творчеству, а возможно и заметить, и развить настоящий талант. Если Ваш ребенок уже любит рисовать, то рисование на снегу послужит источником нового вдохновения. А если ребенку рисовать не очень нравится, то рисование на снегу его все равно увлечет, как способ весело провести время, т. к. для этого не понадобится никаких специальных навыков.



Кроме того, такая работа: изменяет привычный репертуар самовыражения, создает новые условия и новые способы в выражении чувств, способствует снятию мышечных зажимов, развитию пространственного и творческого воображения, располагает к двигательной и эмоциональной разрядке. Главным психотерапевтическим фактором, действующим в новом пространстве, может являться чувство свободы и раскрепощенности. Вместе с тем это открывает дополнительные возможности и средства художественной работы (работа со снегом).

Пространство. Снежные просторы неограниченны. Ребенок имеет возможность заполнить столько пространства, сколько ему будет необходимо. Эффект свободы заключается еще и в том, что изменяется телесное пространство — рисовать можно не только кистью руки, но и ногами, всем телом, с использованием разных предметов, что способствует расширению самовыражения и самосознания.

Размеры. У детей появляется возможность самим определять размеры своей работы. Снимаются ограничения листа бумаги, стола, что позволяет выйти за рамки привычного восприятия изобразительного продукта.

Текстура. Качество снежного покрова — от мягкого и пушистого до твердого наста — дает возможность создавать продукт плоский, как на бумаге, или рельефный, или даже объемный (скульптура). Фактура снега позволяет легко изменять и исправлять качество этого творческого продукта.

Белый цвет. В художественной деятельности все начинается с чистого холста. Снег имеет белый цвет и идентифицируется с цветом белого холста. Белая бумага или холст дают возможность для проявления любых цветов и оттенков.

Материалы для создания образов на снегу используются:

— *разноцветная вода*, залитая в пластиковые бутылки с прорезью в пробке. Для получения цвета можно взять гуашь, тушь, синьку, марганцовку и растворить ее в воде. При надавливании на бутылку струя нужного напора выливается на снег, оставляя цветные следы.

— *простая вода*, с помощью которой можно создавать линии, борозды разной глубины.

— *готовые формы*: ромбы, квадраты, круги, сердечки и др. (а также отпечатки собственного тела) для создания различных рельефов. Заранее подготовленные домашние заготовки — фигурки из цветного льда и природный материал — применяются как дополнение.

Упражнение «Каракули на снегу»

Инструкция: «Выбери место. При желании свое местоположение можно изменить. Можно свободно передвигаться и работать на любой территории. Выбери бутылку, наполненную водой понравившегося тебе цвета. Попробуй что-нибудь нарисовать на снегу (это могут быть просто каракули, кляксы, любые образы). Используя любые цвета, ты можешь сделать рисунок (конкретный или абстрактный образ; отпечаток предмета или тела на снегу и др.)».

Можно рисовать одновременно с ребенком. Затем поделиться впечатлениями от рисования. Сравнить рисунки запрещено!

Соедините линиями свои рисунки (при желании). Представьте, что прокладываете дороги.



Игра «Следы невиданных зверей»

Вы можете нарисовать изображение любого животного (можно даже выдумать несуществующее животное и его нарисовать) и предложить ребенку проставить следы этого животного. Фантазия здесь может быть безгранична, помните важен не продукт – а сам процесс.

Упражнение «Снежный вернисаж»

Каждый участник занимает выбранное им место на отведенной общей территории (не более двух метров друг от друга).

Инструкция: «С помощью любых понравившихся материалов (цветной воды, формочек для отпечатков, фигурок из цветного льда, природного материала) нарисовать картину, слепить скульптуру из снега. Придумать название своей картине и составить рассказ-представление о своей работе.

В завершение упражнения предлагается поделиться впечатлениями.

Упражнение «Символ семьи»

Родители вместе с ребенком или детьми рисуют на отведенной территории. Участники по очереди, используя различные формы и цвета, создают общий рисунок. Затем вместе любуются произведением, делятся впечатлениями. Обсуждают, что понравилось, а что не понравилось в работе.



Приведенные игры и упражнения занимают детей, они не требуют дорогостоящих материалов и затрат на них, но требуют вашего времени, внимания и участия, вашей похвалы и одобрения. Будьте щедры на свои положительные эмоции. Ваша похвала и одобрение бесценны для ребенка, дайте возможность малышу быть

свободным в своем воображении, мыслях, речи, творчестве, ведь это придает ему уверенность, совместное рисование развивает доверие к окружающему миру.

Подготовила материал педагог-психолог М.Л.Рифель



Литература

1. Копытнин Л.И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003.