



## ИЗОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

*Яковлева Наталия Викторовна,*

*соискатель ФГНУ*

*«Институт художественного образования»*

*Российской академии образования;*

*ПДО по изобразительной деятельности,*

*МБДОУ д/с №15, г. Белгород;*

*Редактор детского электронного журнала*

*«Пирамидка» <http://pyramidka.net>*

*[natus71@rambler.ru](mailto:natus71@rambler.ru)*

Сегодня у многих детей дошкольного возраста отмечаются повышенное беспокойство, неуверенность, эмоциональная неустойчивость. В сочетании с неправильным воспитанием, а также неудовлетворенностью общения со сверстниками и взрослыми, эти особенности могут стать эмоциональными нарушениями малыша.

Вашему вниманию предлагаем наиболее эффективный метод *психопрофилактики* и *психокоррекции* негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста - ИЗОТЕРАПИЮ - метод психотерапевтического воздействия средствами искусства.

Эффективность применения метода ИЗОТЕРАПИИ основывается на том, что он позволяет выражать чувства на символическом уровне. При этом:

-скрытые переживания выражаются свободнее и легче;

-неприятные или тяжелые волнения не воспринимаются, а преобразовываются в творчество;

-появляется возможность отстраниться от внутренних тревог и страхов, что является первым шагом на пути к освобождению от них.

Предлагаемые методы ИЗОТЕРАПИИ вырабатывают цельность мировосприятия, активизируют эмоциональную сферу, делая ее более глубокой, насыщенной. Дети живут эмоциями и их основное занятие - игра. Именно через игру вместе с творчеством проще всего решать различные психологические проблемы: страхи, капризы и неуверенность в себе.

### «РИСОВАЛКИ»:

Действительно, побороть свой страх можно с помощью рисования. Нарисуйте с малышом «Зубастую Коргану» или «Чудо-Юдо рогатое», а потом порвите их вместе с бумагой на мелкие клочки. Вся агрессия и накопившееся напряжение крохи выплеснутся на бумагу. Рисовать страх можно в несколько приемов, лучше красками. Объясните ребенку смысл рисования, но не обещайте мгновенного результата, страх не исчезнет сразу.

По окончании обязательно похвалите, а по истечении нескольких дней предложите обсудить рисунок.

А еще вы можете нарисовать самого малыша, который побеждает злодея. Этими действиями вы поставите ребенка на место лидера, дадите ему власть и чувство храбрости.

#### ПОЭТАПНАЯ СКАЗОЧНАЯ РИСОВАЛКА-ИЗГОНЯЛКА

- 1) Возьми акварель и кисти, приготовь большой лист бумаги.
- 2) Нарисуй свой самый страшный страх.
- 3) Дай ему имя. Например, *Чудо-Юдо* или *ведьма Коргана*.
- 4) Придумай, в какой местности вы с ним повстречались. Например, *в жарком тропическом лесу или в темной пещере высоко в горах*.
- 5) Нарисуй вокруг Страшилки пейзаж этой местности.
- 6) А теперь реши, что мог в этом краю делать ты. Например, *искал сокровища или покорял горную вершину*.
- 7) реши, кто был под твоей защитой: *принцесса, чьи сокровища похитил Страшилка или отряд гномов-альпинистов, добывающих в горах драгоценные камни*.
- 8) А теперь скажи, как к вам подкрался Страшилка. Например, *обрушился с небес, вынырнул из реки, вышел из скалы, выскочил из-под земли...*
- 9) Придумай, как узнал о возможности победить чудовище. Например, *выкопал под старой пальмой книгу с заклятьями, достал послание со дна реки в запечатанной бутылке, расшифровал надпись на скале, приснилось, подсказал волшебник...*
- 10) Чтобы спасти себя и своих попутчиков, закрась страх разным цветом.
- 11) Разрежь на мелкие кусочки.
- 12) Порви.
- 13) Помни.
- 14) Ты поборол Страшилку. Придумайте с малышом, как радовался этому событию весь мир. Например, *одарил сокровищами, наградил орденами, сделал почетным жителем, присвоил звание героя...*

Совместно придуманные сказки могут быть совершенно разные, только в каждой из них Страшилка должен быть побежден вашим ребенком.

Это должно выглядеть примерно так:

**1 вариант:** *«Похитило Чудо-Юдо рогатое самое бесценное царское сокровище. Без этого сокровища целое государство ожидал голод и нищета. Вызвалась принцесса Агата вернуть наследство, но дорога обещала быть страшной и длинной, поэтому ты, мой маленький малыш, предложил ей свою помощь. Вашим оружием был только альбом да краски с кисточками, ведь вы верили, что красота когда-нибудь обязательно спасет мир. Ваш путь проходил через топкие болота, дикие джунгли и полные опасности реки. Множество испытаний вам пришлось преодолеть: вы боролись с*

жаждой, терпели жестокие ливни, укусы тропических насекомых, даже нападение крокодила, внутри которого оказалась древняя бутылка. Вы с Агатой открыли ее и обнаружили послание от неизвестного мага. В этот же миг со дна реки вынырнуло Чудо-Юдо рогатое, пытаясь выхватить заветную бутылку. Но ты, мой храбрый малыш, успел прочитать старинное послание. В нем вы обнаружили способ борьбы со своим самым страшным страхом. За несколько секунд вы нарисовали Страшилку, порвали и помяли его портрет. И тут же обидчик целого мира испарился, его не стало на земле. Больше никому будет пугать малышкой и сниться в кошмарах, потому что ты, мой храбрец, уничтожил его раз и навсегда. Выбирай себе награду...»

**2 вариант:** «Узнал Великий Целитель Земли, что высоко в горах находится драгоценный камень, способный вылечить любую болезнь. Послал за ним самых смелых храбрецов, среди которых оказалась ты, моя маленькая смелая девочка. Много гор было пройдено твоими ножками, и однажды ты набрела на отряд гномов, запутавшихся в своих веревках и повисших на одной из скал. Ты ростом оказалась намного выше гномьего племени, поэтому распутала бедняжек за несколько секунд. Малышки были так благодарны тебе, что решили помочь в поисках. Они открыли страшную тайну о том, что сторожит этот камень злая ведьма Коргана, а одолеть ее можно только одним способом: нарисовать и уничтожить рисунок. Ты не побоялась подойти к заветному месту, ведь в твоём кармашке лежали твои любимые мелки. И когда черная, как ночь Коргана, обрушилась на вас, словно с небес, ты знала, что делать. Пока дружные гномы отвлекали злую ведьму, ее портрет был нарисован тобой на скале несколькими взмахами руки, а затем вымазан черным углем и серой золой от костра. На ваших глазах ведьма посерела, точно пепел и развеялась по ветру. Целебный камень был добыт. Миру перестали угрожать болезни. Вся Земля благодарит тебя за храбрость. Ты отвергла все награды, только попросила...ну, что тебе хочется. Моя маленькая храбрая доченька?»

### «ЛЕПИЛКИ»

Хорошо успокаивает и расслабляет лепка из глины или пластилина. Вылепите с малышом Вредину-Зловредину, а потом разломайте ее на мелкие кусочки, из которых сразу же сделайте цветы.

\*\*\*

Глина и волшебный пластилин  
Нам доверили секрет один:  
Свои страхи можно налепить,  
А потом в букетик превратить!  
Посмотри на глиняный кусок  
Страху своему скажи, дружок:  
«Ты когда-то Врединой была,  
А теперь взяла и расцвела.  
Ты пугать детишек не должна,

Потому что больше не страшна»!

### «МЕСИЛКИ»

Замесите на пляже или в песочнице страшилку из песка. Сделайте ее пострашнее: рога, клыки, оскал, когти, копыта и пр. При помощи воды страшную рожицу превращайте в потешную. А перед этим можете рассказать будущему храбрецу о том, что таким точно способом однажды маленький мальчик уже победил свой страх.

\*\*\*

Я замесил свой страх на пляже  
Из золотистого песка.  
Была с ним день и ночь на страже  
Неугомонная река.  
Она ему шипы слизала,  
Пригладила углы слегка,  
Прическу нежно причесала  
И «затупила» два клыка.  
Ему волною смыло рожки,  
Сточило острые углы.  
Мне показался он хорошим,  
Мы подружиться бы смогли.  
Ведь это я его создатель,  
Мой страх теперь не страшен мне  
Ни во дворе, ни под кроватью,  
Ни дома ночью при луне!