

Марія ЗАМЕЛЮК

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ



Дослідження показують, що арт-терапія допомагає дітям легше пояснювати почуття та емоції, а заняття приносять задоволення. Діти, які займаються арт-терапією: більш щасливі, врівноважені, спокійніші, мають менше поведінкових спалахів, більш впевнені та краще залучаються до будь-якої роботи.



Діти різного віку, як з особливими потребами, так і без них, можуть не володіти мовними навичками, щоб висловлюватися, але вони все одно мають голос. Виразне мистецтво пробуджує уяву та творчі здібності дитини, щоб допомогти їй дізнатися, хто вона є і як задіяти свої почуття. Вони також приносять відчуття спокою в тіло і позитивно впливають на мислення, інтерпретацію оточення та емоційний стан.



Живопис. Живопис може використовувати колір і композицію, щоб допомогти витягнути внутрішні думки та емоції особистості.

Скульптура – ліплення з глини та формування форм пропонує тактильний підхід до терапії.

Малювання. Малювання може дати уявлення про деталі перспективи та виразу, що дозволяє змішувати слова та візуалізацію у своїй терапії.

Кераміка – у киданні горщика є щось заспокійливе, що важко описати, але цікаво навчити відпускати свої емоції.

Текстиль – ткацтво, в'язання гачком та інші творчі форми текстильного мистецтва пропонують спосіб втілити внутрішні емоції або висловити прагнення у корисній, зручній для носіння формі.

Музика – музична терапія може вважатися розслаблюючою текстурою для виховання.

Танець і рух . Як і музична терапія, ця галузь настільки вузькоспеціалізована, і в певному сенсі більше схожа на фізіотерапію, ніж на інші види арт-терапії.

Колаж – терапія колажем може бути чудовим вибором для сімейного виховання, оскільки вона дозволяє змішувати та поєднувати різні матеріали, щоб допомогти особистості самовиражатися.



Соціальний розвиток

Формування соціальних навичок у молодому віці надзвичайно важливо для правильного розвитку. Діти, яким комфортно в соціальній обстановці, працюють набагато краще, як дорослі, оскільки вони встановлюють зв'язок, спілкування та емпатію. Експресивна арт-терапія може підвищити соціальний розвиток, надаючи підтримку без засуджень з боку однолітків, батьків і терапевта. Це дає дітям можливість оцінити відмінності між людьми та прийняти уявлення кожної людини.

Багато видів мистецтва можна практикувати в групах, де діти повинні працювати разом, вчитися ділитися та приймати відповідальність за те, як їхні дії впливають на інших. Навіть у приватних умовах взаємодія з терапевтом чи навіть батьками сприяє розвитку соціальних навичок, оскільки заохочує відносини та довіру.



Когнітивний розвиток

На більш глибокому рівні мистецтво, здається, впливає на нейронні зв'язки мозку, які діють як провідка для навчання. Який би вид мистецтва не використовувався, почуття мають діяти, а глибоке мислення є вимогою. Це веде до розвитку таких навичок, як розпізнавання різниці між абстрактним і реальністю, розуміння закономірностей, спостереження за світом і формування ментальних уявлень про те, що є реальним або уявним. Загалом, мистецтво виразності допомагає дітям розвивати всебічні здібності мислення через взаємодію складних процесів мислення.



Емоційний розвиток

Крім того, що терапія з виразного мистецтва є емоційним віддушиною для дітей, насправді може допомогти їм розвинути та краще зрозуміти свої почуття. Злість чи образу не завжди легко описати словами, але дитина може втілити ці емоції в малюнок, вірш чи танець і полегшити розуміння для себе та інших. Це також створює відправну точку для розмови, яка може привести до більш відкритого вираження почуттів і думок. У цей момент терапевт, батько чи дитина можуть навіть підключитися до емоцій, про які вони не знали.

Залучення до художньої діяльності також дозволяє дітям виростити впевненість. Це спосіб відкрити діалог про ситуації, з якими може бути важко впоратися або поділитися. Творче вираження їхніх емоцій може бути як терапевтичним, так і проникливим.



Фізичний розвиток

Хоча психічні переваги експресивної арт-терапії є помітними та великими, через цю практику можуть відбутися також фізичні зміни. Покращені моторні навички та контроль, координація рук і очей і розвиток м'язів можна досягти за допомогою різних модальностей мистецтва.

Наприклад, танець і театр не тільки розпалюють творчість, але й змушують тіло рухатися. Це вмикає в дію різні органи почуттів і вчить дітей усвідомлювати свою фізичну присутність і використання простору.

Малювання чи письмо, хоча вони не вимагають стільки руху, також приносять фізичні переваги, допомагаючи дітям контролювати дрібні м'язи на руках. Незалежно від дії, ці заняття допомагають дітям координувати свої думки та рухи, що є ключовим кроком розвитку.

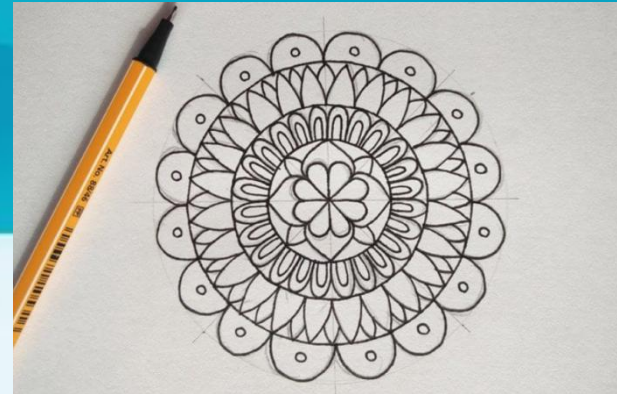




Діалог між дорослим, дитиною та творами мистецтва допомагає зробити процес виховання безпечнішим, тому стає можливим м'яко вмикати світло тих темних кімнат, яких діти уникають.

Арт-терапія є спеціалізованою сферою терапії психічного здоров'я, створення мистецтва за допомогою малювання, живопису, фарбування чи скульптури є терапевтичним саме по собі, приносячи зосередженість, задоволення та спокій, які залишаються надовго.





НАМАЛЮЙТЕ МАНДАЛУ

Слово «мандала» означає коло на стародавньому санскриті і являє собою візерунок з колом у колі, що представляє Всесвіт. Почніть з малювання або обведення маленького кола в центрі, а потім продовжуйте малювати кілька зовнішніх концентричних кіл і візерунків, щоб завершити мандалу. Потім вашу мандалу можна розфарбувати кольоровими олівцями або фломастерами. Дорослі можуть допомогти маленьким дітям намалювати основний контур своєї мандали.

Через повторюваний характер малювання мандал заспокоює і допомагає зосередитися. Розфарбовування готової мандали також розслабляє, оскільки контури служать межами або рамками, в яких можна розфарбовувати.



НАМАЛЮЙ АБО МАЛЮЙ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Попросіть усіх членів вашої родини намалювати, що вони відчують у цей момент. Коли закінчите, попросіть усіх розповісти про те, що вони намалювали, і заохочуйте їх розповісти про кольори, які вони використовували, знаки чи зображення, які вони намалювали, і чому вони зробили такий вибір. Говорити про почуття в сімейній обстановці не завжди легко, і це чудова вправа, щоб побудувати довіру один до одного та створити діалог про внутрішній світ. Важливо, щоб не було правильного і неправильного, і щоб дорослі запевняли дітей, що їхні почуття почуті та дійсні, якими б вони не були.



МАЛЮЄМО З ПРИРОДОЮ

Винесіть художні матеріали в садок, де батьки та діти можуть помилуватися квіткою чи знайти пір'їнку, листочок чи комаху, а потім розповісти про те, що вони знайшли і чому обрали саме це. Потім кожен повинен намалювати або розфарбувати свій об'єкт. Це чудовий спосіб заохочувати дітей на діалог і дізнатися один про одного, проводячи спокійний час на свіжому повітрі.



ЗРОБІТЬ З ГЛИНИ ВІДБИТКИ РУК



Батькам і дітям потрібна глиняна кулька, яку потрібно розплющити, щоб вона була приблизно розміром з долоню. Притисніть руку до глини, щоб створити відбиток вашої руки. Тепер порівняйте всі свої принти та поговоріть про те, які ми всі схожі, але різні та особливі. Ви також можете роздрукувати лапи кішок і собак. Коли відбитки висохнуть, їх можна розфарбувати та виставити разом. Тактильна, сенсорна якість глини є розслаблюючим матеріалом для гри, і особливо терапевтичним, коли гнів або контроль є проблемою. Створення відбитків рук — це чудовий спосіб заохочувати діалог про те, наскільки ми всі унікальні. Об'єднання їх у сімейний твір – це не тільки згуртування, але й візуальне підтвердження цінної ролі кожного члена сім'ї.



ГРУПОВА РОБОТА



Використовуйте великий аркуш паперу або кілька склеєних між собою шматків. Розмістіть членів сім'ї порівну навколо аркуша і попросіть кожного члена розпочати малювати там, де вони є, і працювати до середини, поки всі картини не зустрінуться в центрі. Немає жодних обмежень щодо того, що або як кожен учасник обирає малювати. Після завершення попросіть учасників описати, як їм було працювати разом, які почуття вони відчували та що вони думають про готову роботу. Знову ж таки, ця вправа чудово підходить для початку діалогу. Групові картини об'єднують, але часто можуть викликати сильні почуття щодо вашого місця в сім'ї, проникнення в чужий простір та порушення кордонів. Запевніть усіх, що всі почуття є дійсними, і позитивно подумайте про цінність створення чогось разом як сім'я.



Творить мистецтво з природою

Робота з натуральними матеріалами заспокоює і допомагає заземлити нас. Крім того, ви можете знайти красиві матеріали для роботи, просто прогулюючись з дитиною.





Зберіть дерево роду



Перетворюємо кленове насіння



Букет троянд з шишок

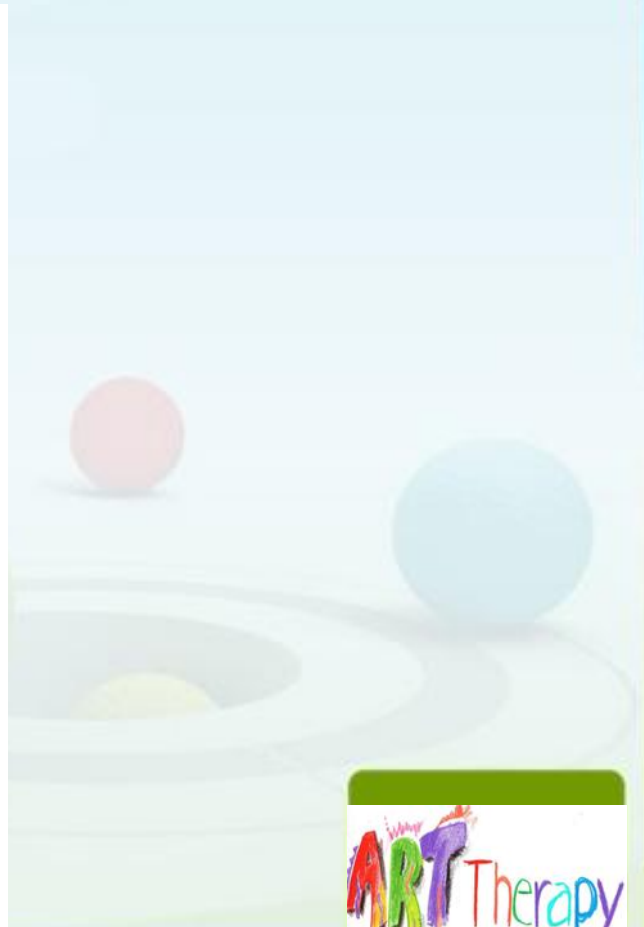
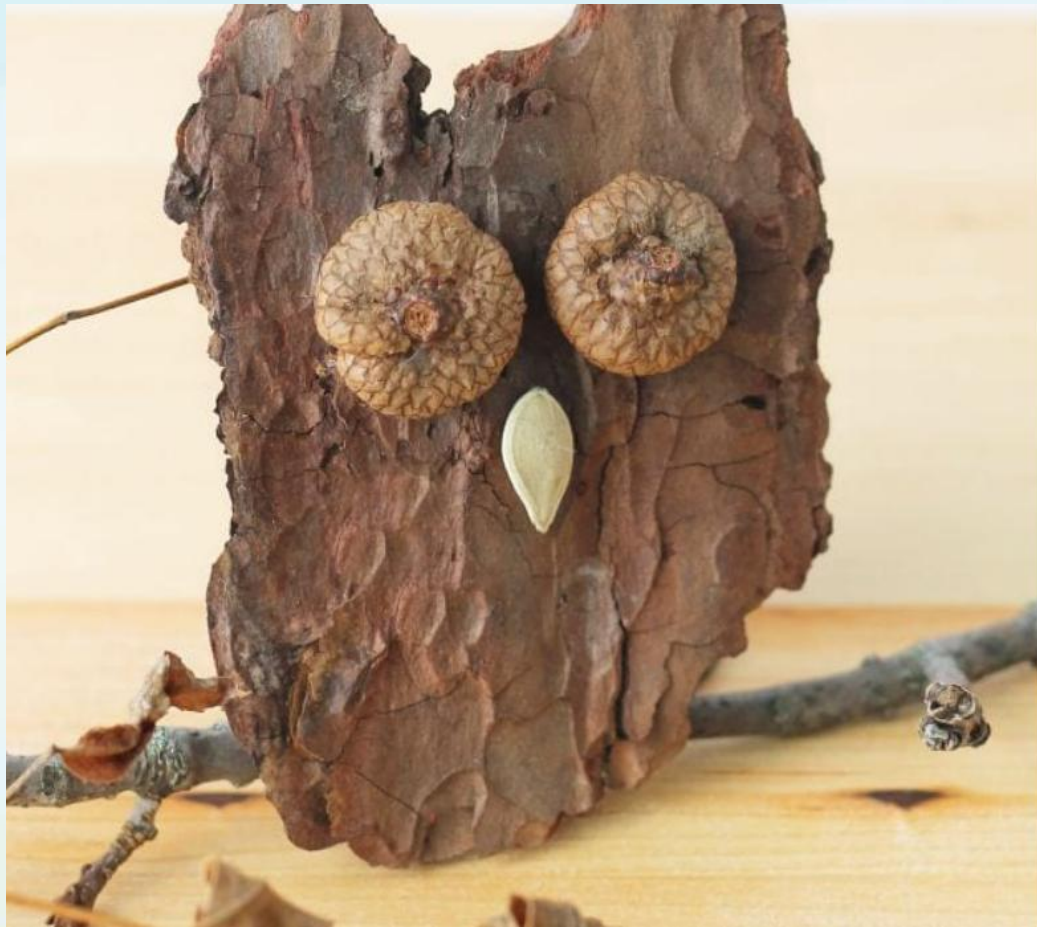


Це одне з тих ремесел природи, що можна зробити ідеальні подарунки



Робота з природними предметами













Колажі



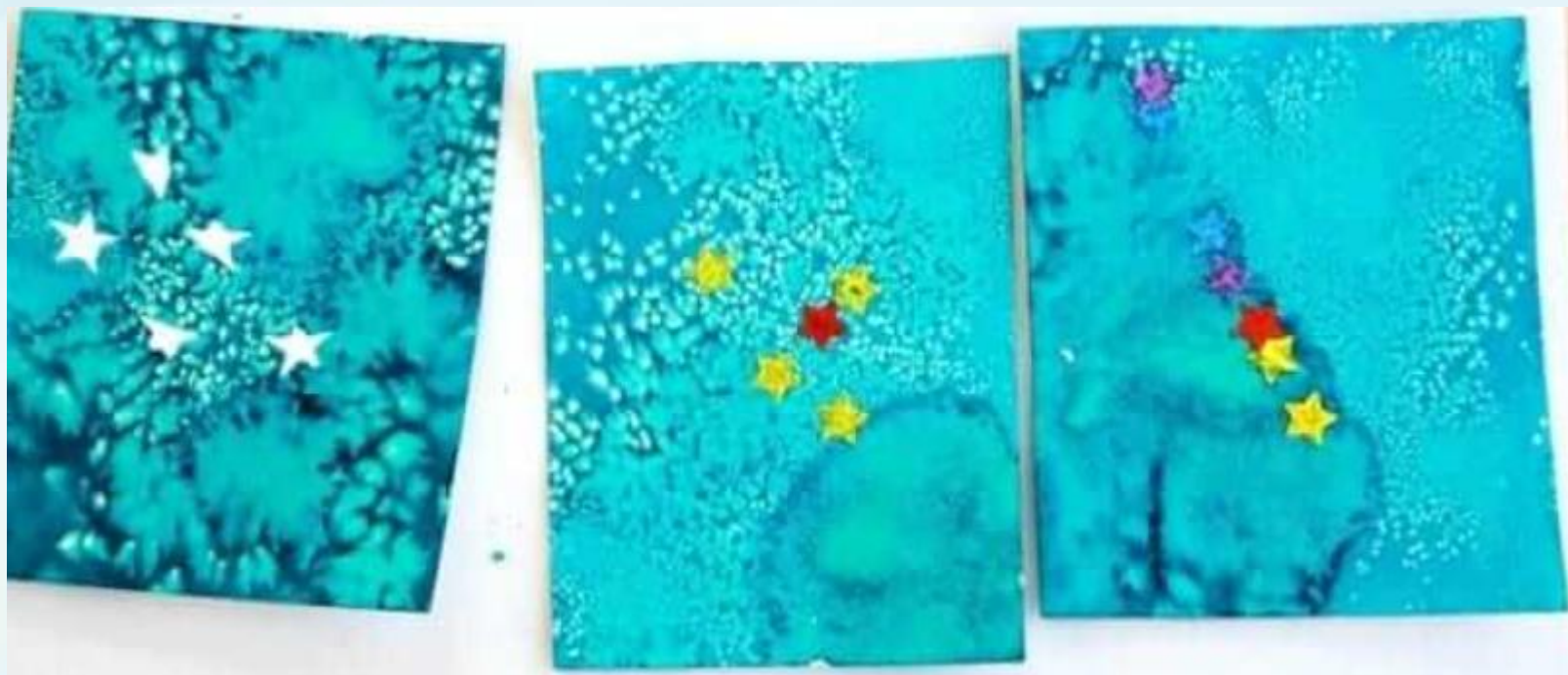
Геометричне мистецтво



Дитячі портрети змішаного колажу



Мистецькі проекти із наклейками





Розливання фарб, спін-арт та інші унікальні ідеї малювання для дітей



Ігрова терапія - це форма терапії, яка використовується переважно для дітей. Це тому, що діти можуть бути не в змозі обробити власні емоції або сформулювати проблеми батькам чи іншим дорослим.

Деякі з потенційних переваг ігрової терапії:

- ✓ брати більше відповідальності за певну поведінку
- ✓ розвиток стратегій подолання ситуації та творчих навичок вирішення проблем
- ✓ самоповага
- ✓ співчуття та повага до інших
- ✓ полегшення тривожності
- ✓ навчитися повноцінно переживати і виражати почуття
- ✓ сильні соціальні навички
- ✓ міцніші сімейні стосунки.



Ігрова терапія може бути корисною в різних обставинах, наприклад:

- ✓ медичних процедур, хронічних захворювань або паліативної допомоги
- ✓ затримка розвитку або порушення навчання
- ✓ проблемна поведінка в закладі освіти
- ✓ агресивна або гнівна поведінка
- ✓ сімейні проблеми, такі як розлучення, розлука або смерть близького члена сім'ї
- ✓ стихійні лиха або травматичні події
- ✓ домашнє насильство, жорстоке поводження або бездоглядність
- ✓ тривога, депресія, горе
- ✓ розлади харчування та туалету
- ✓ синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ)
- ✓ розлад аутичного спектру (ASD).



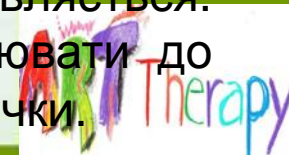
Звертаємо увагу на те, як дитина справляється з відокремленням від батьків, як вона грається на самоті та як реагує, коли батьки повертаються.

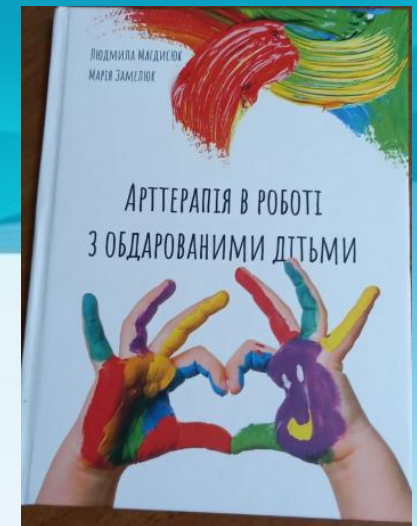
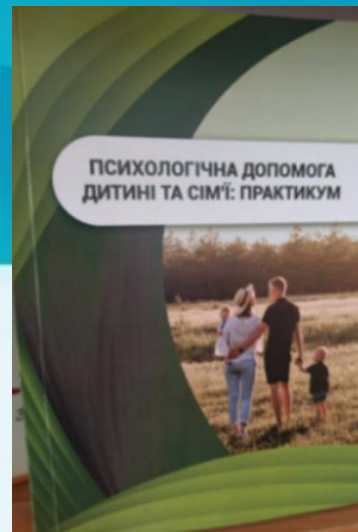
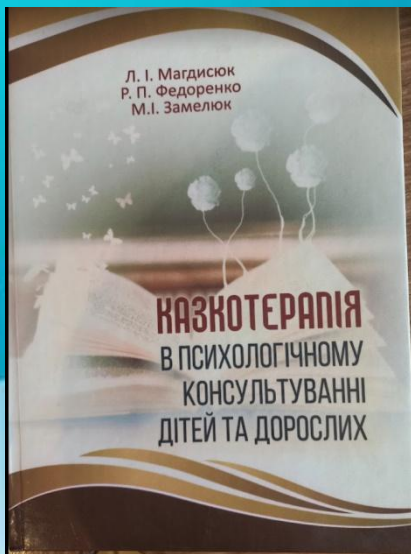
Багато чого можна побачити, як дитина взаємодіє з різними типами іграшок і як змінюється її поведінка від сеансу до заняття. Діти можуть використовувати гру, щоб розіграти страхи та тривоги, як заспокійливий механізм, або для лікування та вирішення проблем.

Можна запропонувати дитині ляльковий будиночок і кілька ляльок, попросивши її розіграти деякі проблеми, які вона має вдома. Або заохочувати дитину використовувати ручні ляльки, щоб відтворити те, що, на їхню думку, напружує або лякає.

Попросити дитину розповісти історію «одного разу», щоб побачити, що дитина може виявити. Або під час читання різних історій, які вирішують проблему, подібну до проблеми яка проявляється.

Граючись з дитиною у різні ігри, ми можемо її стимулювати до самостійного вирішення проблем, співпрацю та соціальні навички.





<https://scholar.google.com.ua/citations?user=wQeKrEYAAAAJ&hl=uk>

