

Психолого-педагогическая поддержка семей детей с ОВЗ

Арт-терапия - лечение творчеством

Арт-терапия - это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Психика ребенка с ОВЗ очень ранима и требует бережного к себе отношения, на своем пути дети часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в школе, в общении и одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как: убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребенок не может толком ничего объяснить. В таких случаях и может помочь арт-терапия.

Дети с удовольствием занимаются творчеством: рисуют, лепят, сочиняют, изображают. Этот приятный и не слишком травмирующий метод подходит для решения даже самых глубинных психологических проблем. Именно поэтому особенно хорошо арт-терапия подходит для детей с ОВЗ.

Арт-терапия для детей проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности.

Бывает, что взрослые, напротив, настороженно относятся к арт-терапии: «Ну вот я нарисую, ну и что? От этого же на самом деле ничего не изменится». А от этого изменится самое главное - картина ситуации в Вашем представлении, та самая картина мира, в котором Вы живете.

«У меня не получается» - часто говорят дети и отступают перед трудностями. Действительно, многие дети (да и взрослые) быстро сдаются и сильно расстраиваются, когда у них что-то не получается. Как же воспитать такое качество, как целеустремленность, воля к победе, вера в успех?

Для начала можно просто посочувствовать: «Да, в начале действительно бывает очень тяжело» или «Иногда, когда долго не получается, то начинает казаться, что вообще никогда не получится».

А еще можно провести арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели», которое поможет Вам развить такие качества, как стремление к цели, воля к победе, настойчивость, гибкость мышления.

Арт-терапевтическое упражнение «Путь к цели»

Инструкция: Нарисуй (слепи, построй) путь к цели для своего героя с множеством препятствий. Героем может быть сам ребенок, другой человек или сказочный персонаж. У героя обязательно должна быть цель - зачем он преодолевает все эти трудности (сокровища, дом, друг)? Путь героя обычно пролегает через весь лист, и чем больше вы нарисуете препятствий - тем лучше! Когда рисунок закончен, важно обсудить каждое препятствие: как именно герой сможет его преодолеть. Важно, чтобы герой сам преодолевал их (лез, прыгал, плыл, сражался) и не пользовался сказочными способами вроде волшебной палочки или шапки-невидимки.

Здорово, если вы сможете придумать 2-3 способа преодоления каждого препятствия, взрослый может предлагать свои варианты. Но окончательное решение остается за ребёнком. И, конечно, хорошо бы нарисовать прямо на этом рисунке, как герой преодолевает все препятствия.

Желаем Вам успехов в творчестве!