

## Дорогие родители!

Я предлагаю также и вам воспользоваться этим прекрасным расслабляющим методом. И я уверена, что вам это очень нужно! Ведь это прекрасная возможность сбросить свои эмоции на лист бумаги и не держать ничего внутри.

И аргументы: «Я не умею рисовать», «Я кисточку в руках держала последний раз в пятом классе» и т.п. не принимаются. Ведь это **СОВЕРШЕННО НЕ ВАЖНО!** Важен процесс, ваш личный процесс, ваши чувства и эмоции – позвольте себе расслабиться и «излиться» на бумаге.

Дети очень быстро поймут, чем вы занимаетесь и что пытаетесь им донести, тогда по жизни будет намного легче освобождаться от «эмоционального мусора», быстрее будут приходить интересные идеи. В любом случае возможность уникального творческого самовыражения убирает многие блоки и расширяет границы мышления.

Вы можете устраивать арт-терапевтические занятия всей семьей. Может это даже станет вашей воскресной традицией! Ведь после рабочей недели творческий вечер пойдет только на пользу.

*Рисуйте с детьми, радуйтесь их невообразимым творениям, и кто знает, может перед вами будущий Пикассо.*



**Твой мир — разукрась его, так как хочешь!**

**Это не сложно!  
Главное верить!**

МБУ МЦ  
«ЮНОСТЬ»



66-131

Муниципальное бюджетное учреждение  
Молодежный центр «Юность»

## Арт-терапия для детей и родителей



*Каждый ребенок — Художник.  
Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.*

Пабло Пикассо

## Арт-терапия -

Арт-терапия – лечение через творчество - забота о человеке, психологическая помощь и поддержка. В арт-терапии используются разнообразные формы творческого (художественного) самовыражения.

Основной и распространенный прием арт-терапии – это рисование, именно этот метод лечения искусством мы сегодня рассмотрим.



### Приступаем к процессу творения:

1. Итак, для творчества необходимо время. И как пойдет процесс арт-терапии неизвестно, поэтому хорошо выбрать время с запасом, чтоб не пришлось прерывать процесс.
2. Первые уроки рисования предлагаю проводить на полу. Идеально если в доме вы найдете место, где на полу лежит плитка .
3. Итак, что вам нужно приготовить:
  - большой ватман;
  - пальчиковые краски; карандаши, мелки;
  - миску с водой;
  - специальную одежду для рисования ребенку и маме (хоть пальчиковые краски и выстирываются, все-таки лучше выделить какую ни будь одежду специально для таких развивающих занятий с малышом);
  - фотоаппарат (как же не запечатлеть, такой выдающийся момент в жизни малыша).

### Ценность арт-терапии для детей:

- Раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие его фантазии и креативности.
- Развития нестандартного подхода к жизненным вопросам и ситуациям, способствует более легкой адаптации к новым жизненным условиям.
- Возможность раскрыться в своем уникальном самовыражении.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.
- С помощью такой терапии можно выявить бессознательные страхи ребенка и легко справиться с ними.
- Посмотреть на жизненную ситуацию с новой необычной стороны, увидеть ее в новом ракурсе и найти нестандартные решения.
- Возможность прожить и пережить свои негативные эмоции (злость, гнев, обиду) на бумаге, и не идти с этим дальше по жизни.
- Арт-терапия для детей и родителей позволит сблизиться и получить удивительный, уникальный совместный опыт.

### Развитие ребенка:

Хочется выделить, что **рисование с ребенком** – это прекрасный способ его развития. И здесь, несомненно, одни плюсы! Во время **рисования с ребенком** вы можете изучать, цвета и размеры, главное комментировать все ваши действия, помогать малышу. Также рисование хорошо **развивает мелкую моторику рук ребенка** а, как уже известно, это в свою очередь – развитие мозга. Конечно, вы можете сказать, что ребенок еще ничего не понимает и отложить рисование на потом. Это самый легкий вариант и для своей совести вы даже можете найти тех, кто вас поддержит: «Какое рисование? Только сидеть научился! Вы ему еще скрипку предложите!» Это ваш выбор, ваше время и ваш ребенок – решать вам, когда нужно начинать. Сначала познакомьтесь с пальчиковыми красками, дальше с мелкими, рисованием кистью, фломастерами и карандашами. На самом деле с рисования все только начинается, а потом аппликации, лепка и еще много интересного и полезного для **развития детей**.

### Эпилог:

**Творчество-это целый мир, в который каждый человек должен хоть изредка погружаться, чтобы познакомиться с самим собой. Творчество-это мир, где над черным всегда побеждает белый и желтый, где любая тревога преобразится в смех.**