

Mākslas terapijas metode.

Zīmēšanas tehnikas.

Mākslas tehnika (izoterapija) ir tradicionāls mākslas terapijas virziens. Tas bieži vien tiek izmantots bērnu attīstības traucējumu un emocionālās nestabilitātes diagnosticēšanai, ir arī vienkāršs, pieejams un iedarbīgs terapeitiskais līdzeklis to pārvarēšanai.

Zīmēšana bieži ir viens no pirmajiem mēģinājumiem bērniem mākslinieciski pašizteikties. Bērns parasti ar prieku zīmē, iepriecinot vecākus ar saviem "šedevriem". Tieši tāpēc zīmēšanas procesu var un vajag virzīt pareizajā gultnē, pārvēršot to par bērna pašizziņas instrumentu. Attēlotais uz papīra ir zemapziņas izpausme.

Izoterapija ietver sevī lielu daudzveidību zīmēšanas tehnikā. Tas ir haotiskais zīmējums (ķeburi, traipi), diagnosticējošais ("pabeidz zīmēt zīmējumu"), sižetiskais (piemēram, "mana ģimene" tehnika), tematiskais ("par ko es vēlos kļūt"), patvaļīgais ("mans garastāvoklis šajā brīdī"), un daudzi citi.

Katram no virzieniem ir savas īpatnības, izmantošanas paņēmieni ieteikumi un izmantojamie materiāli.

Labāk, protams, nodarboties ar izoterapiju profesionāla psihologa vadībā individuāli vai grupā. Taču nevajag palaist garām iespēju atsevišķas vienkāršas metodes izmantot mājās. Tam jums būs nepieciešams atrast vietu.

Tā var būt arī parastā bērna "darba vieta", galvenais radīt un uzturēt tajā komforta, drošības un noteiktas brīvības atmosfēru. Bērnam nevajadzētu satraukties par to, ka var kaut ko nosmērēt vai sabojāt.

Vajadzētu arī parūpēties par mākslinieciskās pašizpausmes līdzekļu daudzveidību: bērnam jābūt brīvi pieejamiem krāsainajiem zīmuļiem, vaska krītiņiem, flomāsteriem, guaša krāsām, papīram. Kopumā, tas ir pilnībā pietiekami, lai nodarbotos ar mākslas terapiju mājās.

Lūk, daži vienkāršākie, bet iedarbīgi paņēmieni un metodes, kuras var izmantot mājās:

Krāsas un emocijas

Sastādiet pamata emociju, kuras var izjust cilvēks, sarakstu. Tradicionāli šeit iekļauj 12 emocijas: 6 pozitīvās un 6 negatīvās (piemēram, prieku, iemīlēšanos, komfortu; bailes, trauksmi, sāpes).

Ierosiniet bērnam uzzīmēt aplīti katrai emocijai ar savu krāsu.

Pārlicinieties, vai bērns saprot visu emociju nozīmi! Pēc tam uzzīmēto izjūtu gammu var izmantot individuālo krāsu emociju izpratnei nākamajos zīmējumos.

Haotiskie zīmējumi

Ļaujiet bērnam brīvi "ķēpāties" uz lapas. Tādā veidā viņš noņem virsējās emocijas, saspringumu, kas sakrājušās pa dienu.

Ar "jūtu gammu" palīdzību jūs varat saprast, kādā garastāvoklī ir jūsu bērns, vai viņu kaut kas satrauc.

Ķermeņa shēma

Lieliska tehnika sava ķermeņa iepazīšanai un bērna sūdzību atklāšanai, kas dod iespēju caur psihi ietekmēt veselību un pašsajūtu. Piedāvāriet bērnam uzzīmēt pašam sevi (tieši ķermeni) ar dažādām krāsām.

Pēc tam kopā ar viņu izanalizējiet (var izmantot "jūtu gammu"), kas viņu satrauc, kādas ķermeņa daļas viņš ir izcēlis un kāpēc. Tehnika noteikti noslēdzas ar pozitīvu zīmējumu "Kādam man gribas būt".

Efekts ar tādu zīmēšanu sasniedzams ātri: tehnika noņem vieglu nespēku, kā arī dziļi ietekmē caur zemapziņu bērna veselību.

Kopumā, izoterapija ir ļoti iedarbīga pirmsskolas vecuma bērniem un jaunāko klašu skolniekiem, bet haotiskos zīmējumus var sākt praktizēt arī agrāk.

