

АРТ — ТЕРАПИЯ

Работа с детьми это очень сложный и многогранный процесс. Ведь каждый ребенок это личность. Следовательно, у него есть свои предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи и т. д. и педагогу, как в прочем и всем кто тесно соприкасается с детьми каждый день нужно это учитывать. Мир ребенка — сложный многогранный мир с которым надо обращаться очень осторожно, для того чтобы не разрушить его хрупкость и вырастить полноценного здорового человека, развитого разносторонне. У каждого человека есть моменты в жизни, которые ему по разным причинам трудны. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств одним из которых является Арт-терапия.

При выборе метода работы с детьми, арт-терапия является лучшим способом психологической разгрузки. В данной работе мы рассмотрим такой метод Арт-терапии, как ЦВЕТОТЕРАПИЯ.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ .

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

С древнейших времен использовалось лечение цветом. Люди Египта, Индии и Китая применяли удивительные целительные свойства цвета. Существуют даже документальные подтверждения, что китайские врачи тысячи лет назад лечили болезни желудка желтым цветом, а пациенты, пытающиеся вылечиться от скарлатины, носили красные шарфы.

В средневековье в процессе постройки храмов использовали большие витражные окна, и через них проникали разноцветные целительные лучи.

Цветотерапия как самостоятельная наука берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей, при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит. Кроме того, вкладом в развитие науки стали произведения американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых обозначено терапевтическое влияние отдельного цвета спектра. Например, Баббит считал необходимым лечить красным цветом бесплодие, желтым пользоваться в качестве средства против запоров, а голубым при нервных расстройствах.

Русский ученый невропатолог В. М. Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношениях органов человеческого тела и цветовых лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которые расположены ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При

этом желтый цвет практически не влияет на нашу психику, зеленый цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В. М. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В психодиагностике существуют "цветовые методы", которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние и пр. "Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый цветовой личностный тест.

Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Сегодня ученые также полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления, в то время как химиотерапия возможно через определенный период времени отойдет в прошлое.

Цветотерапия для детей – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете маленького человека.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Цветотерапия для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако, если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на

один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Как же происходит влияние цвета на состояние человека?

Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зеленый и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета, происходит, именно, там.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно четко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с легкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили еще в детстве. Помните знаменитую фразу: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Посему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

Голубой цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи,

успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

В каких случаях цветотерапия может помочь?

- как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания педагога:

- если имеются различные расстройства сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами)

- при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств

- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость

- при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах

- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)

- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность

- профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста:

- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),

- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов

- развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха

- укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

Рекомендации, по использованию цветотерапии:

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.

2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.

3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.

5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала. Рассматривая методы работы с детьми, арт-терапия является одним из самых действенных способов. И, пожалуй, одним из таких здоровых увлечений в арт-терапии является и изобразительное искусство. Не имеет значения, как будет происходить рисование во время болезни или корректировки проблем возрастного развития. Куда важнее сам процесс: размазывание, разбрызгивание, смешение, подбор или импульсивное рисование красками это будет красиво!

Арт-терапия позволяет детям проявить себя

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Рисование самый популярный метод арт-терапии

Знакомая ситуация. Ребенок сидит, пыхтит, старается и четко выводит контуры. Вот получилось солнце, небо, дом, собака, люди, поле или мальчишка из соседнего двора. Казалось бы, дети рисуют понятные вещи, но через них выражает свой внутренний мир, душевное состояние, эмоции. Дайте детям краски с карандашами, листок бумаги и полную свободу! Вас ждут настоящие открытия.

Рисование давно стало отдельным разделом в психологии и даже средством излечения детей от разных недугов. Ведь именно цветом, формой и подачей рисунка ребенок красноречиво говорит то, что никогда не произнесет вслух. Он также развивает мышление, координацию, воображение и учится терпеливости. И чем раньше освоит любимый, удобный и комфортный метод рисования, тем легче ему и понятнее вам станут многие непростые вещи.

Мир рисунка безграничен как фантазия детей, поэтому не всегда к прочтению образов нужно подходить буквально. Например, черные и серые тона не обязательно тоска и негатив. Возможно, ребенок просто экспериментирует и ищет применение этому цвету. Или персонажи сказок, герои популярных мультфильмов, сложно поддающиеся узнаванию это повод радоваться режиссерскому прочтению ребенка.

Расставание с негативными эмоциями и прорисовывание тяжелого дня или события.

" Пережидание и усмирение ярости, гнева, злости. Тогда можно избежать наказания, обидных слов и действий. Лучше отдать все на откуп бумаге, линиям, краскам, фигурам и объектам.

" Совместная деятельность и уникальная возможность в процессе, наводящими вопросами о рисунке узнавать, что тревожит ребенка. И главное - как вы можете ему помочь.

" Наблюдение со стороны и раннее упреждение проблемы, вплоть до обращения к специалисту. Присмотритесь: не сменились ли резко цвета, размеры, плавность линий, неполнота картины. Внезапные изменения на протяжении длительного времени уже повод для деликатного разговора.

Чтобы читать и узнавать новое о ребенке по его рисункам, этот процесс еще нужно правильно организовать, заинтересовав маленького художника. Понятное дело, что большинство деток охотно соглашаются на такое творчество. Но и это стремление нужно всячески поддерживать.

Во-первых, всегда на видном месте и в поле зрения малыша пусть находятся инструменты: бумага, карандаши, фломастеры, краски и кисточки.

Во-вторых, давайте возможность ребенку выбора. Хочет много бумаги пусть берет. Хочет рисовать одновременно карандашом и маркером на здоровье. Наденьте большой защитный слюнявчик, рубашку для рисования и вперед! Он не должен бояться испачкать стол, стены, одежду. Поэтому о месте для рисования и прочих мелочах нужно позаботиться заранее.

В-третьих, не стремитесь покупать дорогие принадлежности для рисования. Главное, не объемы, а наличие. Поэтому, лучше больше черновиков с папиной работы, чем один-два листка из дорогой покупной бумаги. Дальше фантазия и простор для созидания, который взрослым нужно всячески поощрять. Конечно, не в ущерб домашней обстановке.

Какой ребенок не любит изрисовать обои или пройти гуашью по дверце шкафа? И ведь не всегда это баловство. Чаще всего детьми движет желание познания, эксперимента и проверки своих способностей, для которых нужен простор. И его очень легко создать каждому, даже в пределах стандартной комнаты. Подвесьте, натяните, прикрепите большие листы ватмана, старых обоев или газетной бумаги. Ребенку нужно несколько дней, чтобы испробовать такой большой альбом для рисования. И дальше он вполне ограничится стандартным листом. На нем и образ виднее, удобнее контролировать процесс, всегда под рукой и компактно собирается в одном месте.

Также важно умело учить и одновременно вдохновлять ребенка на сюжетное рисование. Оно может быть в абсолютно любом стиле и манере исполнения. Пусть маленький наблюдатель старается не ограничиваться внутренними образами по памяти.

Никто не мешает устраивать пленэры во время прогулки, поездки на дачу или похода в цирк. Небольшой блокнот и карандаш образ запечатлен! Детки могут создавать целые серии и коллекции рисунков, собирая которые получается забавная книга или брошюра.

А сколько радости, восторга и повода лишний раз собрать друзей и родственников вызовет выставка рисунков, пусть и развешанная с помощью булавок на шторах в самой большой комнате! Так ребенок не только учится объяснять, формулировать и понятно доносить до публики свое видение, стиль подачи и манеру исполнения. Он также может наблюдать за реакцией людей, принимать советы и критику, быть благодарным за проявленный интерес.

Если же в процессе поиска и знакомства с новым видом искусства ребенок проявит серьезный интерес и захочет научиться большему, постарайтесь найти такую школу. Подберите модель преподавания и учителя рисования, для которого главное искусство и индивидуальный подход в его освоении. Благо, сейчас различных школ и изостудий предостаточно.

Другие методы арт-терапииИсцеление с помощью различных видов искусства еще не всеми родителями взято на вооружение. И очень зря. Удивительно, когда погружаясь в мир созидания и творения красоты, дети не только эмоционально радуются, но и стимулируют защитные и восстанавливающие функции организма. Это их гормон радости, поле деятельности, проносящее видимые результаты. Чтобы начать творить, можно самостоятельно или после консультации со специалистом определиться с видом арт-терапии. Обычно в качестве вспомогательного средства при общей терапии выздоровления рекомендуют:

1. Рисование. Карандаши, фломастеры и маркеры подойдут для гиперактивных детей. Акварель, гуашь, акриловые краски для детей, перенесших стрессы и глубокие психологические травмы.

2. Работу с различными материалами по лепке (глина, воск, пластилин) и скульптура.

3. Искусство создания фигур из бумаги (оригами, коллаж).

4. Музыка, пение, вокал.

5. Танцы, пластика, художественная гимнастика.

6. Кино и видео.

7. Сказкотерапия. Одобряйте ребенка во всех его творческих начинаниях, которые помогают целостному и красивому восприятию этого мира. Для них он яркий, добрый и прекрасный!

Полезные советы для занятий арт-терапией

По мере взросления мальчишки все меньше проявляют интерес к рисованию и уже в школе занимаются этим неохотно и спустя рукава.

Пик интереса и желание освоить разные техники рисования наблюдается у детей 5-6 лет. А к 10 годам он медленно стихает.

Рисунки девочек очень яркие, детальные и скрупулезные.

Мальчики же предпочитают движение, поэтому часто их сюжеты размыты и выполнены не до конца.

До 12 лет нельзя вмешиваться в развитие творческого потенциала юного художника. Только осторожно направлять. Эта точка зрения уже признана многими мировыми мастерами искусств.

Талантливый рисунок это не фотография и не копия окружающего мира, а изображение истинного взгляда на вещи ребенка.

Занятия рисованием, по мнению психологов, гармонично развивает личность даже последователей естественных наук. Такое хобби помогает лучше овладевать не только техническими дисциплинами, но и подвигает на инженерные изобретения.

Первые уроки живописного мастерства ребенку можно давать в ванной комнате. Там его и все вокруг легче будет отмыть. Только помните, что нельзя оставлять его одного на скользком полу и лучше подстелить мягкие коврики.

Приучать ребенка к простейшему виду рисования пальцами, ладошками или кисточкой можно уже с 7 месяцев. Постепенно учите малыша правилам, которые сделают этот процесс удобным и приятным. Если ребенок не хочет рисовать, то сначала покажите ему, как это делается. Тогда он поймет и усвоит, что краски нужны не для баловства, а для увлекательного дела.

Палитра, кисточка, стакан-непроливайка, альбом для рисования это не все инструменты для рисования. Можно еще пользоваться штамповой печатью, самодельными фигурками или обычными поролоновыми губками.

Развитие детского изобразительного искусства проходит этапами: ручная техника, рисование кисточкой и смешивание красок, раскрашивание, сюжетные рисунки и свобода творчества.

Используемая литература:

- Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. — СПб, ФПБ — ТОО «БИОНТ», 1997. — 64 с.
- Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб: «ЛИСС». 1993.— 48 с.
- Базыма Б. А. Цветовая символика и психодиагностика. Вестник ХНУ, серия «Психология» №576, с. 21-25., Харьков 2002.
- Базыма Б.А. Новые возможности теста Люшера в диагностике характерологических и поведенческих особенностей подростков.
- Базыма Б.А. Порядковые отношения цветов и цветовые предпочтения // Вестник Харьковского университета, серия «Психология», № 550. Материалы 4-х международных психологических чтений: "Психология в современном измерении: теория и практика", Харьков, 2002, с. 13-15.
- Гете И. В. К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. М., 1957. с. 300-340.
- Роу К. Концепция цвета и цветовой символизм в древнем мире.