**Картотека арт-терапевтических игр и упражнений (изотерапия)**

Арт-терапия (терапия искусством) – метод психокоррекции, который впервые был использован в психотерапии А. Хиллом в 1938 году.

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Помимо всего прочего, арт - терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Детская арт - терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Посредством несложных, скорее напоминающих детские шалости, упражнений, можно не только диагностировать душевное состояние любого человека (и взрослого, и ребёнка), но и успешно бороться со многими нервными расстройствами.

Арт-терапия – упражнения для детей – это:

\* знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;

\* создание позитивного самовосприятия;

\* обучение выражению своих чувств и эмоций;

\* снятие психоэмоционального напряжения;

\* развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Так, творя и фантазируя, вы можете разобраться в своих душевных переживаниях, понять себя и свой внутренний мир, а можете помочь ребенку побороть робость, развеять страхи, стать более коммуникабельным и открытым для общения с людьми.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание.

Каждое упражнение, снимая маски и зажимы, возвращает вас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

\* предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения

\* ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;

\* позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;

\* помогает укрепить взаимоотношения между участниками;

\* способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

\* развивает и усиливает внимание к чувствам;

\* усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

**Рисование по темам:**

1. Собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с детьми», «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно», «Мой обычный день»).

2. Будущее, или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть»,«Три желания», «Остров счастья», «Страх»).

3. Отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей», «Что яожидал, что получил от общения в группе»).

**Упражнение «Портрет в полный рост»**

*Цель:* создание условий для самопознания, повышение самооценки детей, определение их личности, личностных границ, внешнего облика. Приобщение детей к своей собственной культуре, а также развитие интереса и толерантности к культурным особенностям других детей.

*Описание упражнения:* Мы предлагаем ребёнку лечь на лист (рулон обоев, картон и т.п.), далее совместно с другими ребятами обводим его фигуру карандашом. Далее совместно с ребятами создаётся эскиз любой одежды, либо национального костюма («одеваем куклу»).

Далее дети самостоятельно украшают костюмы кукол с помощью красок, камней, ткани и т.д. Так как куклы на данном этапе являются портретом ребенка, происходит процесс приобщения ребенка к собственной культуре, повышение собственной значимости.

**Упражнение «Рисование себя»**

*Цель:* Самораскрытие, работа с образом «Я».

*Описание упражнения:* Ребятам предлагается нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

**Упражнение «Коллективная картина»**

*Цель:* научить ребёнка выступать в двух ролях – приглашенного и приглашающего, учить выбору партнёра по симпатии, умению выражать в рисунке образ своего персонажа.

*Описание упражнения:* договориться с детьми о том, что будем рисовать картину, например пейзаж, и каждый задумывает персонаж для картины.

Выбирается ведущий, который и начинает игру: «Я – солнышко, хочу взять в картину тебя (берёт того, кто нравится). Скажи, кто ты?». Ребёнок отвечает, например: «Я облачко». Далее они берутся за руки и ребёнок – «облачко» приглашает другого в пейзаж, и так до тех пор, пока все дети не войдут в картину. После игры дети самостоятельно подбирают изобразительный материал, рисуют своего персонажа и рассказывают о его качествах.

**Упражнение «Кляксы»**

*Цель:* снятие агрессии и страхов, развитие творческого воображения.

*Описание упражнения:* Детям предлагается выбрать краски нескольких цветов, нанести цветовые пятна в центр листа и прижать другим листом бумаги. Получившийся отпечаток рассмотреть и придумать на что или на кого похожа клякса. Дорисовать мелкие детали тонкой кистью.

**Упражнение «Маски»**

*Цель:* Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

*Описание упражнения:* На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.  **Упражнение «Краски»**

*Цель:* развивать пространственное и творческое воображение, развитие коммуникативных навыков, быстроты и находчивости.

*Материал:* парные карточки на которых изображены разноцветные тюбики или баночки с краской.

*Описание упражнения:* дети выбирают одну из набора карточку, на которой изображена баночка с краской (например, "красная краска", "жёлтая краска", "синяя" и "зелёная").

Далее игра развивается так: ведущий быстро называет какой-либо из цветов, после чего те из участников, кто выбрал названный цвет, должны быстро поменяться местами. Если ведущий говорит "Радуга", то местами меняются все. Задача ведущего игры также состоит в том, чтобы успеть занять освободившееся место. Тогда ведущим становится тот, кто не успел.

**Упражнение «Моё настроение»**

*Цель:* выражение настроения,закрепление знаний детей об эмоциональных переживаниях.

*Описание упражнения:* Даём инструкцию для детей: нарисуй свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуй образ до конца - чтобы он полностью отражал твое состояние.

Опиши своё настроение словами - какое оно? Можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или про прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел?

Теперь измени этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое ты хочешь для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом!

Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы хотел сохранить ребенок на долгое время (например, спокойное или радостное, и т.д).

**Упражнение «Молчаливая картина»**

*Цель:* развивать пространственное и творческое воображение, фантазию, способствовать снятию эмоционального напряжения с помощью изобразительных средств, развитие коммуникативных способностей,

*Материал:* Каждой группе выдается по листу ватмана. Всем участникам выдаются кисточки и краски (можно цветные карандаши, фломастеры, маркеры)

*Описание упражнения:* участники игры делятся на несколько групп по 2-5 человек (желательно, чтобы количество участников в группах было равным). Участники должны (ни в коем случае не договариваясь заранее) молча (можно предложить, чтобы они одной рукой закрывали рот) в течение определенного времени (5-10 минут) нарисовать что-либо.

*Условие:* картина должна быть общей, целостной. Можно заранее оговорить тематику групповых картин ("Лето", "Космос", " Ночь", "Семья" и др.). Желательно, чтобы процесс "молчаливого рисования" сопровождался какой-либо музыкой, подходящей к ситуации. По окончании работы группы должны придумать названия к своим картинам.

**Упражнение «Парное рисование»**.

*Цель:* развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

*Материалы:* краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

*Описание упражнения:* Инструкция для детей: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы». Далее ребята обсуждают, что у них получилось, тяжело ли было работать вместе.

**Упражнение «Белая сказка»**

*Цель:* развивать творческое воображение, фантазию. Развитие коммуникативных способностей.

*Описание упражнения:* дети выбирают предложенные педагогом карточки. На карточках изображены разные предметы, существа и явления белого цвета (снежинка, сугроб, заяц, белый медведь, яйцо, лебедь, ромашка, эскимо, облако и т. д.) Карточки можно сложить в белую коробку или шкатулку.

Участники игры встают в круг, они должны сочинить «Белую сказку». Каждый из детей говорит по предложению от лица того, кто ему достался на карточке. Предложения должны быть логически связаны между собой.

Последний ребёнок в круге должен рассказать получившуюся в результате этой работы сказку. Затем дети делятся по желанию на группы и рисуют белую сказку. Либо вариант – рисуют все вместе одну общую картину.

**Упражнение «Процарапывание»**

*Цель:* развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение. Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

*Материал:* лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой. Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

**Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»**

**Цель**: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

**Упражнение «По сырому»**

**Цель**: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

**Упражнение «Набрызгивание»**

**Цель:**развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал**: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на осте желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

**Упражнение «Яичная мозаика»**

**Цель**: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

**Упражнение «Монотипия»**

**Цель**: Развивает творчество, фантазию.

**Материал**: целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.

Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.

Этот способ можно использовать при тонировании бумаги для рисования лугов, пейзажей, фон можно получить одноцветный и разноцветный.

**Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»**

**Цель:**развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал**: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

**Упражнение «Рисуем круги...»**

**Цель**: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

**Материалы**: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Ход упражнения**: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция**: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

**Упражнение «Спонтанное рисование»**

**Цель**: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

**Ход упражнения**: После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

**Игра «Двое с одним мелком»**

**Цель**: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

**Оборудование**: лист А4, карандаши.

**Ход игры**: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

* Что ты нарисовал, работая в паре?
* Сложно ли вам было рисовать молча?
* Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
* Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

**Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

**Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

**Техника «Раздувания краски»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветовые пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

**Упражнение «Рисунок угольными мелками»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.

**Упражнение «Рисуем настроение»**

**Цель**: Развитие эмпатии.

**Материал**: Краски, бумага.

**Проведение**: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

**Упражнение «Радуга»**

**Цель**: Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

**Материал**: Ватман, краски, кисти.

**Проведение**: Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

**Упражнение «Рисование под музыку»**

**Цель**: Снятие эмоционального напряжения.

**Материал**: Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

**Проведение**: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

* Лето – красные мазки (ягоды)
* Осень – желтые и оранжевые (листья)
* Зима – голубые (снег)
* Весна – зеленые (листья)

**Упражнение «Рисунок пальцами»**

**Цель**: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

**Упражнение «Моя эмблема»**

Цель:формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Возраст:дошкольный возраст.

Материалы:бумага разного формата; цветной/белый картон; краски;   
набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

Описание упражнения:Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их.

*«Как ты видишь, эмблема -  это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.**А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?*

*Попробуй создать свою собственную эмблему»*

После изготовления эмблемы:

-  рассмотрите её вместе с ребёнком;

- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;

- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Примечание: Так же можно предложить ребёнку создать герб вашей семьи. Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.