

Після невдачі і у дорослих, і у дітей все валиться з рук. Як собі допомогти?

Допоможе арт-терапія

Чи можна впоратися з поганим настроєм? Психологи всього світу вважають, що за допомогою мистецтва можна вилікувати "неполадки" людського тіла і душі. Не випадково у наш час все більш популярною стає арт-терапія - поліпшення самопочуття за допомогою творчості. Зіткнення з прекрасним допоможе і батькам, і дітям поліпшити своє душевне і фізичне здоров'я. Образне мислення, яке розвивається в будь-якої творчої діяльності, допомагає легше вирішити будь-яку проблему. Тому в ситуації стресу перехід на цей тип мислення забезпечує надійну психологічний захист. Іншими словами, щоб справлятися з труднощами з найменшими для себе втратами, нам треба вміти користуватися своїм потенціалом. Терапія творчістю - це природний, безпечний і ефективний метод самозцілення. Неважливо, чим саме ви займаєтеся - вишиваєте хрестиком або складаєте фігурки з паперу. Головне - дати собі можливість висловити те, що накопилось всередині, дозволити проявити свої почуття після неприємностей. Вже саме вираження емоцій знімає напругу.

Малюємо!

Малювання дозволяє не тільки розвивати емоційну сферу дитини, поліпшувати його настрій, самопочуття, а й коригувати негативні психічні стани, такі як страхи, агресивність, боязкість: знімати психо-мязеву напругу.

"Музика на папері"

Приготуйте лист і фарби. Сядьте поруч із дитиною і спостерігайте за проявом емоцій на його обличчі і на папері, включивши спокійну, ліричну музику. Можна спочатку домовитися, який колір буде висловлювати доброту (наприклад, зелений), смuteк (голубий), радість (помаранчевий). Потім ці правила краще забути і дати малюкові свободу у виборі кольорів, що відображають його сприйняття музики.

"Настрій"

Для навчання розуміння власних почуттів, а також емоційних станів іншої людини попросіть малюка намалювати настрій (веселе, сумне, сердите, зле) своє, мами, тата, сестри, кішки, осені, літа, веселки, снігопаду, зливи, грози і т.д.

"Маленький хоробрий"

Найбільш проста і ефективна методика зняття страхів - намалювати їх. До початку занять запитайте малюка: "Коли тобі буває страшно? Чи було таке, що ти сильно злякався?" Запропонуйте дитині намалювати те, чого він боїться. Творити можна на великому аркуші паперу фарбами і ... своїми долонями і пальчиками. Потім візьміть ножиці і попросіть дитину розрізати "страх" на дрібні шматочки. Коли малюнок розсіплеться на частини, покажіть малюкові, що тепер страх зібрати неможливо. Через 1-2 тижні повторіть досвід. Відзначте, що змінилося в зображенні страху (колір, сюжет, композиція). Повертайтеся до цього вправі до тих пір, поки не побачите здивоване вираз обличчя дитини у відповідь на прохання намалювати свій страх. Є й інший варіант. Після того як малюнок буде готовий, запропонуйте дитині "перевиховати страшилку: разом подумайте, як зробити зображене істота гарним. Можна виправити зло вираз обличчя на добре, усміхнені, одягти страшилку в ошатний костюм, промальовувати повітряні кулі. А ще можна намалювати райдужний дощик, який забризкане яскравими фарбами похмурий малюнок, чи веселе сонечко.

"Малюємо всіма частинами тіла"

Для зниження емоційної напруги малюка запропонуєте йому помалювати пальцями, долонями, ліктями і навіть п'ятами. Подібна діяльність діє розслаблюючи, дає позитивний емоційний заряд, знімає агресивні стану.

"Розмови руками"

Якщо дитина побився, щось зламав або заподіяв кого-небудь, запропонуйте йому обвести на аркуші паперу контури своїх долоньок. А потім пожвавите зображення - намалюйте їм очі, рот, розфарбуйте кольоровими олівцями пальчики. Після цього можна починати бесіду з руками. Запитайте - "Хто ви? Як вас звати? Що ви любите робити? Чого не любите? Які ви?" Якщо малюк не підключається до розмови, ведіть діалог самі. При цьому важливо підкреслити, що ручки гарні, вони багато чого вміють робити (перелічити, що саме), але іноді не слухаються свого господаря. Закінчити гру потрібно.. укладенням договору "між руками і їх господарем. Нехай руки пообіцяють, що протягом 2-3 днів вони намагатимуться робити тільки добрі справи: вітатися, грати, майструвати, допомагати мамі. Якщо дитина погодиться на такі умови, то через заздалегідь обумовлений проміжок часу необхідно знову пограти у цю гру і укласти договір на більш тривалий термін, похвалив слухняні руки і їх господаря.

"Бачу чи ні?"

Спробуйте самі і запропонуйте дитині помалювати з зав'язаними очима. Тільки аркуші паперу візьміть побільше. Веселощі забезпечено!

Для дорослих

Щоб за короткий термін "скинути з себе негативну енергію, візьміть аркуш паперу (розміри не мають значення) і олівець (фломастер або фарби) і почніть малювати лінії. Нехай ваша рука рухається так, як бажає ваша душа. Кружечки, палички, безперервні лінії та зигзаги - словом, все що хочеться. Намагайтеся повністю зануритися у свої переживання. Можливо, це будуть всього дві-три жорсткі лінії, за допомогою яких ви виплеснете свій поганий настрій, гнів або страх. А може, розмалюйте весь лист, перш ніж відчуєте заспокоєння, наче скинули вантаж. Тепер візьміть ще один чистий аркуш паперу і напишіть кілька слів, що відображають ваш настрій "тут і зараз. Довго не думайте, нехай ваші слова виникають як вільні асоціації. Їх може бути і 3, і 20 - кількість не має значення, лише б вони йшли із самої душі. Зупиніться тоді, коли відчуєте, що більше писати не хочеться. Цей стан чимось нагадує почуття спустошення, легкої втоми. Ви передали папері свої емоції. Тепер енергійно розірвіть листки з малюнком і словами. Ви позбулися важкого настрою, він перейшов у малюнок, в слова і зникло. Напевно, ви звертали увагу на те, що під час нудного засідання або тривалої телефонної розмови ми мимоволі щось малюємо. Якщо ви намалювали:

- ◆ сонечко, квіти - вам не вистачає ніжності, уваги, ви мрієте про це;
- ◆ кола, хвилясті лінії - занурена в себе, зосереджена на своїй проблемі. Можливо, у вас є проблема, яку треба вирішити;
- ◆ хрести - ви відчуваєте почуття провини, яке вас давно мучить;
- ◆ сердечка - вас переповнюють ніжні почуття;
- ◆ геометричні фігури - їх зазвичай малюють люди, які точно знають свою мету, упевнені в собі;
- ◆ шахові поля - ви мрієте про ясний і надійного шляху, який виведе вас зі скрутного становища, в якому ви опинилися;
- ◆ сітки, грати - ви відчуваєте, що потрапили в незручне становище. Кожна рішуча, жирна лінія - це атака, яку ви не наважуєтесь робити. Якщо під кінець ви обводите свій малюнок - це означає, що з проблемою покінчено, принаймні, зовні.
- ◆ візерунки, як на шпалерах: гострі кути і плавні овали з'єднуються в повторюється мотив.

Такий малюнок говорить про те, що ви прагнете змін, мрієте про нові переживання, які позбавлять від відчуття, що ви витрачаєте час даремно. Задумайтесь, як змінити спосіб життя.

Що може музика?

Музика супроводжує нас усе життя. Вона здатна надихати і підбадьорювати, заспокоювати і зіцілювати. Великий Піфагор стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і тому відновлює в нас гармонію небесних сфер. Це було перше наукове пояснення цілющого ефекту музики.

Музикотерапія - один з найдавніших методів лікування. Музикою можна регулювати свій душевний стан, а можна зіцілювати і фізичні недуги. Сама людина є унікальною системою коливання (вібрацій). Будь-якому органу і системи нашого організму в здоровому стані притаманне особливе поєднання гармонійних коливань, просто кажучи - ноти. З цієї точки зору кожний з нас - складне музичний твір. Коли людина захворіє, в мелодії його тіла звучать фальшиві ноти. Навіть почуття і думки можуть бути "нездоровими", адже це теж вібрації. Особлива вплив має музика на психічний стан дитини. Зберіть колекцію його улюблених творів, які діють заспокоїливо або збуджуючи, і включіть їх прослуховування в дитячий розпорядок дня як арт-терапію. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою і самопочуття, розвитку уяви.

♦ У вашій музичній "аптечці" обов'язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. Класична музика діє розслабляючи, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

♦ Частіше слухайте з дитиною дзвін, який добре заспокоює, знімає біль, тривогу.

♦ Терапевтична дія робить також спеціальна музика - записи природних звуків (шум прибою, дзюрчання потічка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною інструментальною музикою, дзвоном.

♦ Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними з співу птахів у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Учені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.

Чудові інструменти

♦ Найбільший лікувальний ефект для серця відзначається при прослуховуванні струнних інструментів - скрипки, віолончелі, альту, гітари, арфи. Барабан нормалізує серцевий ритм.

♦ Орган гармонізує енергетичний потік в хребті, приводить в порядок розум.

♦ Найбільше позитивний вплив на легені і бронхи надає флейта. Корисно слухати трубу, тромбон та інші мідно-духові інструменти.

♦ Лікувальна дія на печінку і жовчний міхур надають барабан, цимбали, ксилофон, дерев'яно-духові інструменти (кларнет, гобой, ріжок, флейта).

♦ Фортепіано, віолончель впливають на нирки і сечовий міхур (фортепіано впливає ще й на щитовидну залозу); барабан, кларнет - ■ на кровоносну систему; саксофон - ■ на сечостатеву систему; металофоні, дзвіночки - на кишечник.

♦ Скрипка зіцілює душу. Фортепіано гармонізує психіку.

♦ Ніщо так ефективно не знімає біль, як органна музика Баха і протяжна російська пісня (голос).

Поради з музики-терапії

♦ Під час прослуховування мелодії вимкніть мислення, повністю віддавайтеся звукового потоку і тим відчуттям, які у вас виникають. Якщо в голову приходять якісь образи, то просто спостерігайте за ними.

♦ Коли ви вже звикнете лікуватися музикою, починайте спеціально уявляти собі образи природи або якісь приємні події. Лісові галявини, піщані береги у блакитного озера або

соковиті заливні луки - словом, все, щоб відчувати себе комфортно і захищено. Якщо виникла картина вам не подобається, просто подумки встаньте і підіть з цього місця в інше, приємне. Вивчайте цим нехитрим прийомом малюка. Якщо під час занять вам спадає на думку образ певного кольору і він вам подобається, то подумки підсилюйте цей колір. Уявіть, що цей колірний потік заповнює все ваше уявне простір і вас - зсередини і ззовні, проникає в вас. очищає ваші органи і забирає всі ваші хвороби далеко-далеко ... в нескінченність.

♦ За допомогою музики ви також можете виявити і опрацювати свої проблеми. Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях. Яка музика вам зараз найбільш приємна - енергійна або спокійна? Виберіть її. Злийте з нею всією душею, пливіть по хвилях вашої уяви. Коли відчуєте .. насиченіє! ', втома, що відкрийте очі. Під час сеансу ви можете побачити образи, а іноді і події вашого життя, часом ті, яким ви не надавали значення. Якщо вони в цей момент спливають з вашої пам'яті, подумайте, чому. Може, ви просто відклали рішення якоїсь складної ситуації на потім?

Грайте самі!

Великий ефект можна отримати при грі самої дитини (можливо, у дуєті з вами) на музичних інструментах та предмети для видобування звуку: співаючих шальках, келихах, пляшках з водою. дудочках, свистки та інше.

Комплекс вправ

1. Широко розкрийте рот, наче позіхає, і затримайтеся в цьому положенні як можна довше, одночасно тягніть звук.
2. Вправа для зняття затискачів. Повільно, енергійно артикулюючи. проспівуйте склад: "ху-хо-ха-хе-хі". Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.
3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: "у-о-а-е-и", повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.
4. Коли у вас гарний настрій, Співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повно цінне і яскраво, тоді вони запам'ятаються вам надовго і будуть своєрідним маяком у житті,

Ноти для настрою

Як відомо, мелодії складаються з нот, кожна з яких може чарівним чином впливати на наше здоров'я та душевний стан. Якщо у вас вдома є музичний інструмент, спробуйте вибрати для проспівування (або програвання) відповідну ноту, яка вам подобається, і дійте! Дуже корисно і добре співати "цілющі" ноти, а також гами або композиції, які їх містять. Нота "до" відповідає за нюх. Вона підвищує лідерські якості, позбавляє від страхів. Нота "до" дарує сили, підвищує гемоглобін, поліпшує кровообіг, нормалізує нюх, лікує запори, хвороби рухової системи, допомагає позбутися проблем із сечовипусканням. З нотою "ре" пов'язане почуття смаку. Ця нота очищає організм від шлаків, нормалізує обмін рідин, тобто її можна слухати для нормалізації видільної функції шкіри, при порушеннях у лімфосистемі. проблеми з нирками і сечовим міхуром. "Ре" допомагає пов'язати між собою фізичну і розумову енергії, що може допомогти при млявості і апатії. Корисна "ре" при астмі і бронхіті, камені в жовчному міхурі.

Нота "мі" має відношення до такого органу чуття, як зір. Вона стимулює роботу головного мозку, знімає головний біль, покращує зір і стан шкіри. "Мі" нормалізує роботу нервових клітин, стимулює інтелектуальну активність. Цією нотою можна, користуватися при хворобах печінки, багатьох захворюваннях шлунково-кишечного тракту: запорах, метеоризмі, і при кашлі. Корисно проспівувати "мі" при схильності до нудьги і неохайності. Нота "фа" впливає на дотик. Її вібрації покращують роботу серця і легенів, нормалізують тиск, функціонування гормональних залоз та імунної системи. "Фа"

допомагає при безсонні, дратівливості, знімає простудні і алергічні прояви. "Фа" незамінна при порушеннях потовиділення, сухості шкіри, порушення дотику і болях у спині. Нота "соль" пов'язана зі слухом. Вона допомагає при його порушенні, ларингіті і тонзилітах, хворобах очей. А також покращує обмін речовин, кровообіг, стимулює відновлення тканин, допомагає при температурі, болях, шкірному свербінні і м'язових спазмах. "Соль" покращує роботу імунної системи, підвищує увагу. Проспівуючи ноту "ля", можна підсилити свою інтуїцію, поліпшити роботу всіх органів почуттів і координацію рухів. Ця нота заспокоює, лікує будь-які нервові захворювання, зменшує кровотечі та набряки, допомагає при утрудненому диханні. Вібрації ноти "сі" впливають на весь організм в цілому, підтримуючи баланс обмінних процесів, підвищуючи імунітет. Корисна, "сі" при невралгіях, нервових хворобах.

Потанцуємо?!

Танок стимулює вироблення в організмі природних знеболюючих речовин, змінює ритм дихання, а це сприяє розслабленню нервової системи, гарному кровопостачанню органів і тканин.

ЕП дає можливість виразити емоції, розрядитися, зняти напругу. При цьому ліва півкуля мозку працює особливо активно. Рухи цього танцю вимагають пружною, пружною роботи м'язів, але без напруги. САМБА - це світ гармонії, що створює відчуття безпеки, внутрішньої енергії. Запальна музика, нерівномірний ритм збуджують і заспокоюють одночасно. За даними фахівців, цей танець знижує рівень реактивної та особистісної тривожності, зменшує поріг сприйняття болю. Пасодобль - танець, що дозволяє сформувати новий стереотип поведінки. У ньому повторюються основні фігури, що виконуються тореро на арені. Танок відображає впевненість у собі, цілеспрямованість і вимагає коротких, активних, але чітких рухів. Развучуйте пасодобль, і він допоможе вам подолати невпевненість у собі, страх перед публічними виступами і навіть заїкання. Як можна частіше танцюйте разом з малюком, особливо корисно це робити одночасно з співом. Адже для дитини такі важливі танцювальні та музично-ритмічні вправи. Вони розвивають пластику, грацію, гнучкість, легкість тіла, знімають м'язові затиски, дають відчуття свободи і радості, стимулюють моторне і емоційне самовираження. Для занять підберіть музику різних темпів.

"Подаруй рух"

Ця вправа підійде для дитячих свят. Чим більше дітей, тим краще! Учасники стають в коло. Увімкніть веселу музику. Ведучий починає танець, виконуючи певні однотипні танцювальні рухи (протягом 15-20 секунд). Решта повторюють ці рухи. Потім кивком ведучий дає знак наступного учасника починати рухи в такт музиці. І так по колу.

"Танець п'яти дій"

Для цієї вправи знадобиться запис 5 мелодій (тривалість кожної - 1 хвилина) у різних темпах:

- * спокійна музика. Рухи - плавні, що переходять одне в одне.
 - * імпульсивна мелодія з боєм барабанів. Рухи - різкі, сильні, чіткі.
 - * "Зламана лялька" - неструктурована музика, хаотичний набір звуків. Рухи, як у зламаній ляльки.
 - * "Політ метеликів" - лірична мелодія. Тонкі, ніжні рухи.
 - * "Спокій" - спокійна, тиха музика чи набір звуків, що імітують шум прибою, звуки лісу.
- Стоїмо без рухів, слухаємо своє тіло. Після закінчення вправи дізнайтеся у дитини, які рухи йому найбільше сподобалися.

"Вільний політ". Запропонуйте малюкові потанцювати з закритими очима, виконуючи будь-які рухи, які тільки заманеться. Ритм і гучність музики краще періодично змінювати. **"Джаз тіла".** Увімкніть ритмічну музику. Встаньте навпроти дитини і покажіть порядок виконання дій. Спочатку потрібно здійснювати рухи тільки головою і шиєю в різні боки, вперед і назад у різному ритмі. Потім рухаються тільки плечі: то разом, то поперемінно, то вперед, то назад, то вгору, то вниз. Далі - рухи рук в ліктях, потім гронами рук. Наступні руху - стегнами, потім колінами і після ступнями. А тепер треба поступово додавати кожен відпрацьований рух по порядку: голова плечі лікті кисті стегна коліна ступні. Наприкінці вправи постарайтеся рухати всіма частинами тіла одночасно.

"Хо́да і настрій" - Запропонуйте дитині зобразити руху, які б передавали різні настрої: Походить, як сумна бабуся. Поскаче, як веселий клоун. Пройдемося, як радісний маля, що вчиться ходити. Політаємо, як безтурботний горобушек, а тепер - як грізний орел. Обережно підкрадусь, як зла кішка до пташці. Помацай зі страхом купини на болоті. Пройдемося в задумі, як розсіяний людина. Побіжимо назустріч мамі, стрибну їй на шию і обіймемо її.

Займайтеся артотерапією! Спробуйте за допомогою творчості краще розуміти себе і свою дитину!

Таємниці дитячого малюнка. Тест - Будиночок



Кожний малюк любить малювати, творити, експериментувати фарбами, фломастерами, олівцями. Малюнок може розповісти про характер вашого маляти, про його внутрішній світ, емоційний стан і настрої. У малюнку дитина виражає свої емоції, почуття, вкладає душу в нього.

На підставі дитячого малюнка можна також визначити, які в дитини взаємини з батьками в родині та з однолітками в дитячому садку, школі. Не випадково, перед тим як прийняти дитину до школи, педагоги і психологи просять його намалювати традиційні тести: "моя родина", "БДЛ" (будинок, дерево, людина) та інші. Звичайно, повністю за допомогою малюнків не можна досліджувати особистість, але більше довідатися про внутрішній світ дитини, про те, що її хвилює, можна.

Тест: "Будиночок"

Будинок зображений великим, значить, ваш малюк товариський, гостинний. Намальовані поруч із будиночком різні будівлі свідчать про тривожний стан. Будинок намальований удалечині, значить, дитина почувається знедоленою. Сходи, що ведуть у глуху стіну (без дверей) - відбиття схованого сімейного конфлікту.

Стіни. Малюк намалював задню стіну, зобразивши її з іншого боку, - він намагається постійно контролювати свої емоції, тримати себе в руках. У стіни не вистачає основи - значить, у маляти слабкий зв'язок з дійсністю, він перебуває у своєму світі фантазій та ілюзій. Стіна із чітко промальованим нижнім контуром - у дитини труднощі, тривога. Бічні лінії тонкі - вона перебуває на межі своїх нервових сил. Ну, а якщо стіни прозорі - ваш малюк прагне до лідерства.

Двері. Відкриті - це ознака товариськості, відкритості, відвертості. Дуже великі -

показують на те, що малюк дуже залежить від інших або що він дуже комунікабельний. Їхня відсутність говорить про те, що вдома дитя зазнає труднощів у відвертому спілкуванні. Наявність задніх, бічних входів - проблеми в спілкуванні, прагнення до самотності, відчуженість. Маленькі двері - непевність у собі. Присутність замка на дверях означає замкнутість ребенка, скритність.

Вікна. Великі, відчинені - комунікабельність, любить бувати у великих компаніях. Безліч вікон - малюк хоче більше спілкуватися з однолітками. Фіранки на вікнах - проблеми у спілкуванні. ґрати на вікнах - показник закомплексованості. Такий малюк потребує допомоги. Якщо ж дитя намалювало вікна не на нижньому поверсі, а тільки нагорі, під дахом, - це говорить, що в житті маляти існує прірва між реальністю і фантазією.

Дах. Намальований жирною лінією, значить, малюк фантазер і часто плутає реальність і вимисел. Масно промальований край даху - дитина стурбована тим, що прагнення до творчості й фантазій не заохочується вдома. Погано сполучається зі стіною - значить, малюк не може знайти собі місце в навколишньому світі. Дитині потрібно більше приділити уваги. Карниз обкреслений або виведений за межі даху - маля намагається захиститися від реальних або вигаданих страхів.

Труба. Густий дим - внутрішнє напруження. Тонкий струмінь диму - бракує спілкування з батьками. Труба захована з іншого боку даху - дитина взагалі намагається уникати емоційних контактів із близькими людьми.

Арт-терапия - Путь к себе

Раскрасьте своё настроение.

Чувствуете усталость? Не можете справиться с плохим настроением? Обрести внутреннюю гармонию поможет рисование разноцветного круга. Это искусство доступно каждому. Возьмите карандаши, краски, бумагу и нарисуйте свою проблему!

Вам понадобятся: лист белой бумаги, тарелка, цветные карандаши, краски, кисти.

1. Нарисуйте круг с помощью тарелки: положите ее на лист бумаги и аккуратно обведите карандашом.
 2. Включите легкую музыку, расслабьтесь. Затем начинайте рисовать внутри круга все, что хочется: узоры, цветные пятна, фигуры и так далее.
 3. Рисуйте спонтанно, не задумываясь об образах и цвете. Пусть рука сама тянется к краске определенного оттенка и выводит внутри круга линии и формы.
 4. Закончив работу, рассмотрите рисунок и задайте себе вопрос: есть ли в мандале детали, которые оставляют неприятный осадок или вызывают раздражение?
 5. Последний этап – гармонизация мандалы. Измените неприятные элементы: создайте из этих образов новые, дорисовав какие-то детали, или просто закрасьте их.
- Прислушайтесь к себе: что вам хочется сделать с этим элементом рисунка? И делайте это! Либо нарисуйте новую мандалу на чистом листе.
- В каждой мандале, как в зеркале, отражается состояние вашей психики в данный момент времени.

