

**Обратиться за помощью в Семейный МФЦ  
может любая семья с детьми**



Единый телефон приёма обращений:  
**8-49232-6-98-77**



**Наш адрес:** г. Ковров, ул. Киркижа, 16



**Режим работы:**

понедельник, вторник, среда, пятница  
08:00 – 17:00  
перерыв: 12:00 – 13:00  
четверг: 08:00 – 19:00

**Выходные дни:** суббота-воскресенье



**Электронная почта:** kovrov\_srcn@avo.ru  
**Сайт учреждения:** <http://src-kovrov.social33.ru>

**Сообщества учреждения в социальных сетях:**

«В Контакте» <https://vk.com/kovrovsrn33>  
«Телеграм» <https://t.me/biBfbIQKKrwuNTky>



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГКУСО ВО «КОВРОВСКИЙ СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»



**5 АРТ-ТЕХНИК ДЛЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
С ДЕТЬМИ ДОМА**



**Ковров**

Арт-терапия детям помогает не только выплеснуть творческую энергию, но и работает на улучшение психологического здоровья, стимулирует эмоциональное и психическое развитие ребенка, гармонизирует нервную систему.

Через творчество ребенок не только достигает внутреннего баланса, но и приобретает множество других полезных навыков:

1. Познает себя, формирует понятие о себе, как о личности, индивидуальности;
2. Безопасно и гармонично проживает сложные и деструктивные чувства;
3. Учится самовыражаться;
4. Развивает ощущение собственной ценности, значимости;
5. Улучшает успеваемость и социализацию в коллективе;
6. Учится искать ответы на свои вопросы;
7. Развивает эмоциональный интеллект, учится чувствовать свои эмоции и потребности;
8. Улучшает скорость мышления;
9. Развивает мелкую моторику за счет работы с глиной, пластилином, кистью, пальчиковыми красками.

## ПЯТЬ ТЕХНИК ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для занятий детской арт-терапией дома вам понадобятся творческие принадлежности: восковые мелки, гуашь, акварельные краски, цветные карандаши, масляная пастель. Чем большее разнообразие цветов и материалов вы предложите ребенку, тем продуктивнее пройдут занятия.

### Техника «Рисунок в круге»

Круг — замкнутая форма, которая психологически воспринимается как безопасная и надежная. Круг часто выступает контейнером для наших переживаний, злости, обиды, печали. В момент, когда ребенок рассержен или расстроен, предложите ему выплеснуть все эмоции, раскрасив нарисованный на белом листе круг. Рисовать можно любыми красками, пастелью, кистями или даже руками.

### Техника «Маски»

Отчасти она напоминает упражнения, связанные с актерским мастерством, но упор здесь делается

не на лицедейство и творческое самовыражение, а на возможность заглянуть вглубь себя и изучить себя. Приготовьте несколько бумажных заготовок масок и предложите ребенку нарисовать одну маску такой, каким он бывает обычно, а другую — каким хотел бы быть. Обсудите работы.

### Техника «Я в образе животного»

Работа с образами животных очень ресурсна и для детей, и для взрослых. Это задание лучше выполнять в компании, так будет интереснее обсуждать результаты, но возможно провести его индивидуально с ребенком. Попросите ребенка нарисовать себя в образе зверя, птицы или насекомого. Обсудите рисунок? Спросите, почему он выбрал именно такой образ. Какие у этого животного есть сильные стороны, которыми ребенок хотел бы обладать?

### Техника «Моя планета»

Предложите ребенку пофантазировать и придумать свою собственную планету. Какая она? Как она называется? Кто ее населяет? Предложите нарисовать ее и вместе придумайте ее историю.

### Техника «Акватипия»

Для этой техники используются стекла разных размеров, но можете взять целлофановый пакет или файл. Главное, чтобы поверхность была ровной и чистой. Предложите ребенку выбрать 2–4 цвета, которые наиболее подходят его переживаниям или настроению. Лучше использовать гуашь. Далее в течение нескольких минут ребенок может рисовать на стекле или файле свое настроение — лучше, если это будет абстракция. Когда рисунок готов, возьмите чистый лист и отпечатайте на нем рисунок. Берите новые и новые листы, пока отпечаток не станет совсем блеклым.



Предложите ребенку поискать в получившихся образах знакомые предметы и ассоциации. Эта техника часто применяется специалистами арт терапии, чтобы показать детям, как быстры и скротечны негативные переживания, и как быстро от них избавиться.