

Арттерапия

Терапия средствами искусства — арттерапия — это синтез нескольких областей научного знания (искусства, медицины и психологии). В лечебной и психокоррекционной практике арттерапия -- это совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих (креативных) проявлений человека осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов (И.Ю. Левченко).

Предложенные виды деятельности доступны в том или ином варианте детям, подросткам и взрослым, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и направлены на:

- обучение работе с материалами;
- тренировку когнитивных навыков;
- выражение широкого спектра переживаний;
- корригирование взаимоотношений с окружающими;
- рефлексию индивидуальных потребностей;
- развитие коммуникативных навыков.

Задания и упражнения в системе занятий способствуют развитию образного мышления и творческого воображения; формированию зоны жизненного комфорта; обучают диагностике и коррекции эмоционального состояния средствами изобразительного искусства и рефлексии индивидуальных потребностей, а также культуре взаимоотношений с близкими людьми и с окружающим миром.

Упражнения для постановки руки и обучения навыкам построения композиции

Упражнение. КВАДРАТ

Цель: обучение рисованию прямых линий от руки.

Оборудование: мольберт, кнопки, бумага формата А3 или А2, карандаш, ластик, бумажная линейка (полоса твердой бумаги или картона).

На первом этапе работы нужно с помощью бумажной линейки измерить длину стороны квадрата, затем на некотором расстоянии от вертикального края листа бумаги провести от руки прямую линию, параллельную этому краю, длина которой являлась бы максимальной длиной стороны квадрата, который уместится в данном формате. При этом карандаш следует держать тремя пальцами (большим, указательным и средним), упираясь мизинцем в край листа. Только в этом случае линия получится максимально прямой. Затем провести диагонали квадрата.

На втором этапе через центр квадрата проводятся перпендикуляры, в результате чего квадрат делится на четыре меньших квадрата с одной проведенной диагональю. Правильность размеров и линий проверяется

при помощи бумажной линейки, на которой карандашом откладываются размеры.

На третьем этапе в малых квадратах проводятся недостающие диагонали.

На четвертом этапе через центры малых квадратов проводятся перпендикуляры. В результате получается шестнадцать маленьких квадратов с одной диагональю.

На пятом и шестом этапах восстанавливаются недостающие диагонали. Далее деление квадрата повторяется вышеуказанным способом максимально возможное количество раз.

