

Семейная арт - терапия

Характер детско-родительских отношений - не просто один из факторов, а источник личностного развития ребёнка: принятие и любовь порождают чувство безопасности и уверенности, отвержение ведёт к эмоциональному недоразвитию и агрессивности.

Техника «Прозрачные картинки» (рисование на стекле)

Эта техника позволяет выявить тенденции, преобладающие во взаимоотношениях родителей и детей (сотрудничество, доминирование, манипулирование), способствует формированию чувства близости, умению понимать другого человека и доверять друг другу.

Ход работы: родитель и ребёнок работают парами на одном стекле, укрепленном вертикально. Рисуют гуашью одновременно, каждый со своей стороны стекла. Их задача - поговорить друг с другом при помощи красок. Ведущий может предложить общую тему для рисования, например, изобразить свои представления о счастье, нарисовать добро, мечту, радость, праздник и т.п. Замысел, сюжет, способы работы заранее не обсуждаются. Во время выполнения работы не следует разговаривать. После того как работа закончена, каждая пара представляет своё произведение. Пары обмениваются мнениями, насколько их действия были согласованы, как удалась общая композиция: гармонична ли картина, един ли замысел? Как выглядит композиция на свет: создаётся впечатление целостной работы, или изображение воспринимается отдельно с каждой стороны?

Техника «Автопортрет» (в натуральную величину)

Основная задача этой арт терапевтической техники: развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком, умения высказывать своё мнение, приобретение навыков равноправного общения.

Ход работы: на стене крепится большой лист бумаги (обвести контуры тела ребёнка можно на полу), на котором мамы обводят силуэт своего ребёнка. Затем лист бумаги снимают со стены и ребёнок вместе с мамой или папой раскрашивает получившийся силуэт. Желательно, чтобы лицо дети прорисовывали сами. По окончании готовые работы снова вывешивают на стену. Эта техника всегда воспринимается позитивно и детьми и взрослыми. Родители рассказывают, что дети вывешивают дома свои изображения и хранят их в течение многих лет.

Техника «Маски»

Принятие себя, повышение самооценки, преодоление неуверенности - все эти задачи можно решить с помощью техники «Маски». Чтобы настроить участников на работу, психолог предлагает им выполнить упражнение по визуализации (путешествие в театр, в костюмерную, в старинный город и т.д.). Каждый работает самостоятельно. Затем следует задание: изготовить маску для самого себя. В процессе рефлексии ребёнку и родителю предлагается рассмотреть изображения своих масок, а затем каждому примерить маску на себя. Пары смотрят в зеркало через маску на себя и друг на друга, обмениваются впечатлениями, обсуждают, что они чувствовали,

когда работали, что чувствуют сейчас. Участникам предлагается поговорить друг с другом от лица маски, они задают друг другу вопросы, отвечают на них, придумывают названия, и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами.