***Изотерапия*** – это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии, который помогает справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение, особенно в ситуации насилия, когда говорить дети об этом не в состоянии.

Они не осознают, что их рисунки отражают их мысли и чувства, поэтому при рисовании минимально используют защитные механизмы. Рисование всегда являлось активным средством психотерапии для работы с детьми, пережившими насилие. Оно применяется с целью установления контакта с ребенком, общения, переживания инсайта и разрешения эмоциональных конфликтов; также оно дает возможность психологу через символы понять, что происходит с ребенком.

Использование рисунков в психотерапии насилия способствует более эффективному приспособлению ребенка к реальной жизни и личностному росту. Для рисования подходят карандаши, фломастеры, мелки.

Психологи обратили внимание, что немногие дети используют только красный цвет. Дети от 4 до 10 лет используют основные цвета, в то время как более старшие дети могут рисовать все в одном цвете. Сильно травматизированные дети выбирают более темные цвета и оставляют пустые пространства на бумаге. Дети с выраженной агрессией часто заходят за края бумаги.

***Варианты проведения терапии***

1.Предложить ребенку: нарисовать лучшее, что с ним произошло сегодня или в течение недели; либо нарисовать худшее, что с ним произошло.

2.Предложить ребенку нарисовать свою семью. Можно попросить представить членов семьи в виде образов животных, нарисовать свою семью в какой-либо обстановке.

3.Предложить нарисовать самого себя и самого себя через какое-то время.

4.Предложить нарисовать своего лучшего друга, самого близкого взрослого.

5.Предложить нарисовать свое желание, свою мечту.

6.Используя вырезки из журналов, создать коллаж о самом себе.

7.Нарисовать дорогу своей жизни: препятствия, барьеры, места для отдыха и т. п. Показать, где на этой дороге ребенок находится сейчас и где хотел бы оказаться.

8.Психолог рисует линию (прямую, кривую, зигзаг) и просит ребенка создать из этой линии рисунок. Затем ребенок рисует линию, а психолог заканчивает рисунок.

***Процедура проведения терапии***

1.Попросить ребенка поделиться своими чувствами и переживаниями во время процесса рисования.

2.Попросить ребенка рассказать об уже законченном рисунке.

3.Задать ребенку вопросы открытого типа о каких-то деталях рисунка; сделать детали более четкими, очевидными; рассказать о формах рисунка, цветах, изображенных людях и объектах.

4.Попросить ребенка описать рисунок, используя местоимение «я», как если бы ребенок стал этим рисунком — «Я это рисунок, я весь закрашен красным цветом...».

5.Сконцентрировать внимание ребенка на каких-то деталях рисунка: «О чем думает этот кружок?», «А что он собирается делать» и т. п.

6.При необходимости задать вопрос: «На кого ты больше всего похож на этом рисунке?».

7.Предложить ребенку провести диалог между двумя частями рисунка, например, между машиной и дорогой, между счастливым человечком и несчастным человечком.

8.Предложить ребенку обратить внимание на выбранные им цвета: «А что яркие (или темные) цвета означают для тебя?», «Похоже на то, что для тебя было очень важно закрасить это черным цветом».

9.Следить за голосом ребенка, его позой, выражением лица, дыханием, молчанием. Молчание может означать переживание, осмысление, воспоминание, тревогу, страх или осознание чего-то.

10.Работать над идентификацией ребенка по мере описания им рисунка: «В каких ситуациях ты чувствовал себя подобным образом?», «Что похожее было (или есть) в твоей жизни на события, изображенные на рисунке?».

11.Обращать внимание на пропущенные детали или пустые места на рисунке и обсуждать это с ребенком.

12.Начинать процесс обсуждения с того, о чем легче всего говорить ребенку, постепенно переходя к более трудным и болезненным моментам.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО:**

- предоставлять полную свободу выражения;

- безусловно принимать ребенка таким, какой он есть;

- с уважением относиться к уровню развития ребенка;

- обеспечивать чувство безопасности у ребенка;

- внимательно следить за процессом.

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:**

-не торопить;

- не оценивать;

- не давить командами или инструкциями.

***За дополнительной консультацией обращаться по адресу:***

г. Курган, проспект Конституции, 68,

корпус 1а, тел. 44-98-50, 44-98-54

**Наш сайт:** [**www.centr45.ru**](http://www.centr45.ru)



Государственное бюджетное учреждение

«Центр помощи детям»

****

**Изотерапия для детей, переживших насилие**



**г. Курган,**

**2020 год**