**Тема: Детская тревожность и изотерапия с родителями.**

1. **Особенности влияния цвета на психофизическое состояние детей.**

 Мы живём в динамичное время, требующее от нас больших энергозатрат. В связи с таким образом жизни и особенностями окружающей действительности, в обществе возрастает уровень тревожности и проявляется он в страхе будущего, неуверенности в себе, закрепощённости и т. д. Чаще всего нет ни сил, ни времени сфокусироваться на своих ощущениях и как-то помочь самим себе и своим близким. Конечно, всё это влияет на наших детей.

 **ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ В РИСУНКЕ** можно выявить через цвет. Насколько типично для вашего ребёнка использование черного, коричневого и серого? Если ранее ребёнок использовал весёлые тона, а затем перешёл на мрачную палитру, это может говорить о снижении его настроения. Слабый нажим на карандаш, маленький рисунок, расположенный в уголке листа могут говорить о неуверенности; частая, мелкая штриховка — о волнении, тревожности. Какие мотивы сквозят в рисунке? Если темы солнышка, домиков и пушистых котят сменились на жестокие сценарии в чёрно-красных цветах, к этому стоит присмотреться внимательнее.

 Все мы каждый день сталкиваемся с цветом. Цвета нашей одежды, цвет обоев или краски на стенах вашего дома, цвета машин, проезжающих по дороге. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм.

 К сожалению, большинство людей мало задумывается о том, какую роль в их жизни играет цвет, какое серьезное влияние на их физическое, умственное и душевное состояние он оказывает. А ведь с рождения каждый знает, как улучшается настроение, стоит солнцу выйти из-за туч в пасмурный день и сколько надежды может подарить созерцание радуги в небе после дождя…

 При помощи простых приёмов можно выявить факт наличия тревоги у ребёнка, а изотерапия (лечение через изобразительное искусство), помогут снизить её уровень. Рисунок ребёнка - это пригласительная открытка в его мир, окно в бессознательное. По рисунку можно определить эмоциональное состояние ребёнка.

**История**

* ***Цветотерапия*** — это древнейшая наука. Еще в далекой древности люди заметили что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет. В древнем Египте знали о силе

и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы.

* **КРАСНЫЙ**

Для детей и для взрослых красный цвет может интерпретироваться по-разному. Для взрослых: страсть, любовь, энергия. Для детей: агрессия, ненависть, злость. Но, по мнению детских психологов, этот цвет любят открытые и активные дети.

* Кстати, интересный факт – очень многие успешные политики в детстве предпочитали красный и желтый цвета. Возможно, вы воспитываете будущего президента. Вообще красный – это цвет жизни, энергии и здоровья. Очень даже неплохой выбор!
* Если Вас отталкивает этот цвет, то это говорит о том, что вы часто жалеете об упущенных возможностях.

**ОРАНЖЕВЫЙ**

* Оранжевый цвет чаще всего выбирают легковозбудимые дети. Такие детки веселятся, шалят и кричат всегда, везде и без всякой причины. Оранжевый – тот же красный, но он немного раскрепощает чувства.
Это цвет действия, энтузиазма и свободы.
Если вы любите этот цвет, то вы человек, инстинктивно нащупывающий правильный путь вне зависимости от своего интеллекта.
* **ЖЕЛТЫЙ** цвет-радость, тепло, дружелюбность, оптимизм, добро. По мнению психологов, выбирают его творческие детки, дети-мечтатели. Таким детям нередко больше нравится играть с веточками, камнями, тряпочками и песком, нежели с дорогими игрушками. Жёлтый цвет активизирует умственную деятельность, поэтому в школьных кабинетах часто красят стены в желтый цвет. Можно использовать жёлтые предметы в интерьере, или просто иметь жёлтую ручку, или карандаш.
Нетерпимость к жёлтому цвету говорит о недостатке воображения человека.

**ЗЕЛЕНЫЙ** цвет-мудрость, жизненная сила, положительная энергия, интерес, надежда, гармония, забота. Если в рисунках ребенка преобладает зеленый, и особенно темно-зеленый цвет, это должно немного насторожить родителей, так как, по мнению психологов, зеленый выбирают детки, которым не хватает заботы и внимания. Сине-зеленые тона выбирают дети, которые находятся в напряжении.
Неприязненное отношение к этому цвету указывает на отсутствие силы воли и неспособности справляться со сложными жизненными ситуациями.

**ГОЛУБОЙ**

А вот голубые оттенки для своих рисунков выбирают беззаботные дети. Не зря голубой цвет часто преобладает в летних рисунках детей, которые были сделаны на школьных каникулах, когда у ребенка много свободного времени и мало обязанностей. Голубой – это цвет неба, благодаря этому он успокаивает все чувства, уменьшает активность, но не сильно.

* **СИНИЙ**
* А вот синий цвет выбирают детки спокойные, уравновешенные. Такие дети больше любят читать книжки, чем играть в шумные игры. Дети, в рисунках которых преобладает синий цвет, не всегда тихони. Иногда и активный энергичный ребенок вдруг начинает рисовать синие картинки. По мнению психологов, это говорит о том, что в данный момент ребенок просто нуждается в покое, возможно, он просто устал от шумных игр.
* Если вас отталкивает синий цвет, то вы чрезмерно целеустремлённы и очень страдаете из-за несовершенства своего характера.

**ФИОЛЕТОВЫЙ**

* Фиолетовый цвет, по наблюдению психологов, чаще выбирают дети школьного возраста. Дети, которые предпочитают фиолетовые оттенки другим, чувствительные и ранимы. У них очень богатый внутренний мир.

**СЕРЫЙ**

* Серый цвет часто выбирают замкнутые, тихие детки. Таких детей необходимо поддерживать во всех начинаниях. Уделяйте ребенку побольше внимания, и его рисунки раскрасятся в яркие цвета.

**КОРИЧНЕВЫЙ**

* Коричневый цвет, по мнению психологов, любят дети, которые живут в своем собственном придуманном мире. Если раньше ребенок предпочитал другие цвета и вдруг внезапно перешел на коричневый, это может говорить о психологических трудностях, недавно перенесенном заболевании, стрессе или проблемах в семье.
* Рисуя вместе с ребёнком, у вас появляется возможность понаблюдать и за ним и за собой.
* В рисовании нет правильного и не правильного решения, обратите внимание, легко ли вам даётся не ставить каких-то рамок. Важно помнить, что процесс изотерапии не предполагает создания произведения искусства, это инструмент психокоррекции и способ взаимодействия с ребёнком.
* Атмосфера спокойствия и доброжелательности очень важна для процесса самовыражения.

**Методы изотерапии**

Терапия рисованием проходит с применением всех художественных материалов – фактурной бумаги, восковых мелков, красок и кистей, угля, глины, соленого теста, пластилина, пастели, карандашей, пульверизатора, ватных палочек и мн. др. Рассмотрим некоторые техники.

**Техника «Марания»**

Эта техника эффективна для дошкольников и младших школьников, представляет собой спонтанный рисунок, абстрактное рисование. Простыми словами, это марание бумаги всеми подручными средствами и способами. Получаются яркие, эмоционально насыщенные рисунки гуашью или акварелью, выполненные кистью или руками. Эта техника позволяет проявлять эмоции, открыто показывать переживания, исследовать их, здесь нет понятия «хорошо» или «плохо», «правильно» или «неправильно». Иногда бывает так, что получается яркий, светлый, разноцветный рисунок, который ребенок закрашивает темными красками, «уничтожает», что очень показательно с точки зрения психологии.

**«Акватушь»**

Сначала на бумагу наносят рисунок гуашью, когда он высыхает, лист покрывают черной тушью. После этого рисунок опускают в воду – гуашь смывается почти полностью, а тушь – частично. Получается тонированное изображение на черном фоне с размытыми границами. Поэтапная работа с отложенным результатом полезна детям с дефицитом внимания, а также тем, кто испытывает негативизм.

**«Монотипия»**

Сначала ребенок рисует на гладкой поверхности – пластмассе, стекле, пленке или др., – а затем переносит этот рисунок путем оттиска на обычную бумагу и далее дорисовывает изображение другими материалами. Итоговое изображение получается отличным от первоначального. Это спонтанное самовыражение, помогающее снять стресс, повысить креативность, визуализировать чувства.

**«Рисование клубком»**

Полезно для тех детей, которые уверены, что не умеют рисовать, техника развивает креативность, помогает в диагностике состояний, она эффективна при индивидуальной работе с замкнутыми, агрессивными, гиперактивными детьми. Рисунок получается путем разматывания клубка ниток на пол или стол.

**«Рисование истории»**

Ребенок рисует иллюстрацию к истории или ее возможное продолжение. Методика позволяет корректировать неадекватное поведение, разрешать внутренние конфликты, диагностировать расстройства, снимать напряжение.

**«Рисунок по кругу»**

Групповая работа, направленная на сплочение, вовлечение в процесс всех участников, повышение самооценки. Дети садятся в круг и вместе рисуют по очереди по заданию психолога, например фентэзийное существо: первый ребенок – голову, второй – туловище и т. д.

**Притча**

Однажды ученик пришел к учителю и пожаловался на дурные мысли и плохое настроение с утра до вечера.

Учитель улыбнулся и сказал своему ученику…

— Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней все, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

— А теперь закрой глаза и перечисли все предметы… голубого цвета, — попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

— Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

— Открой глаза. Посмотри только какое здесь множество голубых предметов!!!

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер…

Ученик ответил:

— Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы!

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

— Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду все хорошее!

— Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеется на лучшее, то подвергну себя риску разочарования!

— **Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот.** Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение.

**С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!**