

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МАОУ «Школа № 152 для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья» г. Пермь

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_г

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора МАОУ «Школа № 152  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья» г. Пермь

Варфоломеева М.Г. \_\_\_\_\_  
Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_г

## **Программа обязательных краткосрочных курсов по выбору**

### **«Арт-терапия как способ самовыражения»**

**5-7 классы**

Разработана  
учителем ИЗО  
Глущенко А.С.

Пермь 2019

## Пояснительная записка

Одним из сложнейших периодов становления личности человека считается подростковый возраст. Трудности, возникающие в эту пору, связаны с половым созреванием, которое становится причиной разных отклонений (психических и психофизиологических) в поведении подростка. Для укрепления и сохранения психического здоровья подростков в работе с ними необходимо использовать гибкие формы терапии. Данному требованию арт-терапия отвечает в полной мере.

Методика психологической коррекции личности подростка с использованием элементов художественного творчества (арт-терапия) признается одним из эффективных и наиболее мягких способов, которые применяются в работе психологов. Данный метод предоставляет подростку возможность выражения своего внутреннего мира и посредством творчества помогает снять напряжение, расслабиться. Арт-терапия не имеет для применения противопоказаний, возрастных ограничений, не требует специальных навыков и широко используется не только в психотерапии, но и в социальной работе, педагогике и бизнесе. Помогает развивать креативность мышления и находить решение проблем различного рода (кризисные состояния, психологические травмы, внутрисемейные и межличностные конфликты, психосоматические, невротические расстройства или возрастные кризисы).

Арт-терапия с подростками также эффективна, как и ее применение при работе с маленькими детьми и взрослыми. Повышая самооценку, методика учит подростка избавляться от негативных мыслей и эмоций, справляться со стрессом, укрепляет память, развивает мышление, внимание. Живопись красками, рисование, мелки и другие разнообразные техники – безопасные способы снятия напряжения. Данная методика позволяет подростку через художественное творчество выражать свои чувства, а для терапевта продукты творчества – ценный материал (форма рисунка, цвет, линии, объем и др.), по которому определяется наличие, а в некоторых случаях и причины психологических проблем (сложность в общении, тревожность, страхи, агрессия, гиперактивность, конфликты в семье, заниженная самооценка).

Различные методы арт-терапии с подростками позволяют им раскрывать творческий потенциал, чувствовать свою индивидуальность и неповторимость и через свое творчество принять себя.

Групповая терапия имеет определенные преимущества по сравнению с индивидуальной, так как развивает необходимые социальные навыки: умение слушать других людей, способность оказывать поддержку друг другу и совместно решать коллективные проблемы. Формирует у трудных подростков положительный опыт семейных отношений. Работа в группе дает им возможность больше почувствовать свою независимость. Способность самому контролировать свои мысли и доверять их окружающим обеспечивает подростку психологическую защищенность, которая имеет большое значение для человека, страдающего посттравматическим стрессовым расстройством.

**Цель краткосрочных курсов:** помощь подросткам посредством арт-терапии выражать запредельные эмоции (которые зачастую они не могут вербализовать), выход творческой энергии.

Краткосрочный курс адресован учащимся 5-7-х классов. Занятия проводятся с периодичностью 1-2 занятия в неделю в течение четверти. Общее количество часов — 8-9 академических часов. Оптимальное число участников 10-12 человек.

Обучение проводится в группах интегрального обучения: в группу входят подростки, обучающиеся по следующим адаптированным основным общеобразовательным программам: для слабовидящих, слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью. Преимущество данного подхода очевидно: мы даем возможность более тесного взаимодействия детей с различными нозологиями. Занятия проводятся педагогом-психологом.

**Ожидаемый результат:**

- благоприятный эмоциональный фон в группе, способствующий принятию подростками друг друга;
- осознание подростком своей уникальности и неповторимости;
- развивающиеся у подростков навыки наблюдения и самонаблюдения

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Арт-терапия. Что это такое и как это работает?	1ч
2	Рисование: мандала, зентангл и дудлинг.	2ч
3	Графика	1ч
4	Монотипия	1ч
5	Мыльные пузыри	1ч
6	Ниткография	1ч

## Тексты

### Тема 1. Арт-терапия. Что это такое и как это работает?

Арт-терапия – это современный и вдохновляющий метод психотерапии, основанный на использовании творчества человека. Это гибкий и современный подход, он может применяться как в формате краткосрочного консультирования, так и в формате долгосрочной работы. Арт-терапевты работают с детьми, начиная с самого раннего возраста, подростками, взрослыми, а также с пожилыми и престарелыми людьми. При этом уровень развития художественных навыков человека не имеет значения.

#### **Что делает арт-терапевт, чтобы достичь результата?**

Арт-терапевт предлагает человеку проявлять себя творчески – рисовать картины, создавать коллажи, скульптуры и объёмные композиции, писать тексты, фотографировать, петь, танцевать, ставить театральные постановки, тем самым призывая выражать свои чувства и мысли с помощью действий с художественными материалами, создания образов и дальнейшего взаимодействия с ними, их осмысления, трансформации, переработки. Как и в разговорной психотерапии, специалист создает доверительное пространство для самораскрытия пациента и дальнейшего исследования больных мест. Арт-терапевт помогает человеку осмыслить творческий процесс и его результат, увидеть аналогии с внутренним миром человека, опытом межличностных отношений, решить конкретные проблемы. Даже создание «нечленораздельной» изобразительной продукции (каракули, мазня, оставление следов) ведёт к выражению переживаний. Творческая продукция становится контейнером для «трудных» эмоций и помогает пережить и осмыслить аффекты гнева, беспомощности, страха. Образы, создаваемые человеком — это ключи к пониманию. Они несут в себе информацию о его внутреннем мире и сами по себе действуют целительно. Образы становятся промежуточными объектами между внутренней и внешней реальностью клиента.

На этапе осмысления и интерпретации клиент делится своими мыслями, чувствами, свободными ассоциациями по поводу художественного процесса и результата. Здесь без слов не обойтись. Образы могут толковаться и прорабатываться в зависимости от теоретической базы терапевта, однако важно, что находит в них сам автор. Арт-терапевт скорее следует за человеком. Образы не только показывают внутренние конфликты или архетипические мотивы, они помогают прийти к пониманию человеком ситуации, в которой он находится, и затем найти ресурсы, способы совладания, открыть новые эффективные способы поведения.

*Уникальность арт-терапевтического метода состоит в том, что изменения в жизни человека и его самочувствии наступают благодаря творческому процессу самому по себе. В то же время глубинные преобразования требуют длительного времени проработки.*

**Можно ли самостоятельно использовать потенциал арт-терапии?** Человек может использовать определенные техники. Например, создание мандалы-рисунка в круге – обычно помогает гармонизировать свои чувства. Однако если рассматривать арт-терапию как метод психотерапии, то ключевым моментом оказывается взаимодействие с терапевтом. Арт-терапевт выступает как посредник в диалоге

клиента со своим внутренним миром через творчество. Он помогает увидеть и преодолеть клиенту свои внутренние конфликты, комплексы.

**Чем арт-терапия отличается от других методов?** Психологи разных направлений могут использовать рисунки в качестве проективных тестов для диагностики, оценки психологического состояния пациента. В арт-терапии на творческой активности человека строится терапевтическое взаимодействие. Художественные проявления рассматриваются в качестве аналога свободных ассоциаций и указывают на бессознательные конфликты. В арт-терапии важен творческий процесс, сопровождаемый переживаниями эмоций и активизацией когнитивных функций. Способность творить с древних времен использовалась как целительная практика, основанная на способности психики к саморегуляции. Творчество в рамках арт-терапии становится полем отношений клиента с психотерапевтом, а также отдельным значимым фактором в процессе терапевтических изменений. При этом арт-терапия использует и все достижения вербальной психотерапии.

• **Случаи из практики — как конкретно помогает арт-терапия.** На одном из тренингов женщина постепенно позволяла себе рисовать все свободнее. В конце концов она, экспериментируя с формами, спонтанно создала автопортрет в духе кубистов. Яркое и будто живое лицо проступало сквозь разноцветные нагромождения форм. Это стало открытием для нее и огромным шагом к внутреннему раскрепощению. Она всё больше принимала свои «слабые» стороны и в этот раз ясно ощутила в них большой ресурс.

• **Ещё пример.** Молодая женщина говорила о сильной тревоге и чувстве вины, которые часто сопровождали ее при общении с важными для нее мужчинами. Это отразилось в созданном ею рисунке — воображаемая страна не имела границ, любой мог ворваться на ее территорию. Конечно, это вызывало большое беспокойство. Пациентке было достаточно добавить границы в рисунке, и вскоре она была поражена изменениями в своих отношениях. Однако потребовалось еще много сессий для проработки — чтобы достигнутое понимание привело к стойким изменениям в ее жизни.

Арт-терапия работает не только с экспрессивным аспектом человека, но и с его импрессионными способностями, т.е. восприятием. То есть в ходе арт-терапевтической сессии вовсе не обязательно что-то рисовать, раскрашивать, клеить. Терапевтический эффект может быть достигнут через восприятие. Так я в своей работе использую набор карт, представляющих произведения искусства XX века. Почему искусства XX века, а не Таро, например? Художники XX века ушли от изображения действительности, пытаясь передать нечто большее, чем видимый мир. Поэтому именно в их картинах современному человеку легко найти аналогию или узнать свои чувства, переживания, ассоциации. Имея такое свидетельство под рукой, пациенту становится проще говорить и исследовать свои чувства, установки, отношения. Кроме того такие картины могут стимулировать к экспериментам и большей свободе в собственном творчестве, что также обеспечивает более глубокое исследование своего внутреннего мира.

**Как человеку понять, что это именно его метод?** Арт-терапия призвана помочь детям и взрослым, которые сталкиваются с трудностями в выражении и

вербализации своих чувств и мыслей. Трудные темы могут сначала открыться через художественную экспрессию и уже потом быть проговоренными и осмысленными. С другой стороны, использование творческих способов выражения довербально, оно прямо отсылает нас к детскому опыту, в котором спрятаны эмоциональные травмы и дискомфорт, ситуации бессилия в отношениях и другие моменты, с которыми взрослый человек приходит в психотерапию. Главное, что не играет существенной роли наличие у человека художественных навыков или способностей. Хотя, возможно, определенный интерес и склонность может подталкивать человека именно к этому методу консультационной и психотерапевтической работы.

## **Тема 2. Рисование: мандала, зентангл и дудлинг.**

Стили зентангл и дудлинг все чаще употребляются в рамках эффективной арт-терапии. Однако, для большинства людей такой вид рисования хорошо знаком по каракулям на полях во время скучных уроков, лекций и совещаний.

Техники рисования зентангл и дудлинг на первый взгляд могут показаться похожими, однако, эти направления различаются.

Дудлинг (doodling) как стиль рисования происходит от английского слова doodle (бессознательные каракули). Такая техника подходит для всех от детей до взрослых, которые никогда не занимались рисованием. Дудлинг узоры позволяют сохранить концентрацию без умственного напряжения, эффективно справляясь с монотонией. Отсюда doodling можно по праву считать оригинальным и практически не затратным вариантом арт-терапии и медитации. Дудлинг является свободной техникой и предлагает безграничные возможности для самовыражения на листе бумаги.

Зентангл (zentangle) был создан Риком Робертсом и Марией Томас в качестве запатентованной методики рисования. Она позволяет почувствовать себя настоящим художником, справиться со стрессом, агрессией и улучшить свое самочувствие с помощью узоров, орнаментов и различных паттернов. Создатели предлагают рисовать на белых листах шириной 3.5 дюйма (8,9 см) чернилами, линером или гелевой ручкой.

Классический зентангл должен быть свободным в выполнении, не ограниченным во времени, не ориентированным на пространство и абстрактным. При этом небольшие листы заданного размера, позволяют выполнить рисунок быстро в любом месте, как только пришло вдохновение.

Стиль зентангл не только приносит удовольствие и развивает творческие способности, но и позволяет добиться художественной медитации. В отличие от дудлинга zentangle требует определенной концентрации и сосредоточенности от художника. Поэтому эта техника не может быть выполнена бессознательно и требует полного погружения в процесс.

Стили doodling & zentangle можно назвать импульсивными и неожиданными, а сама композиция развивается по ходу рисования и не определяется заранее. Хотя в зентангле предполагается некая аккуратность линий и элементов, в отличие от дудлинга, где это не является обязательным условием.

Зентангл и дудлинг способствуют развитию креативности, реализации творческого потенциала, повышают уверенность в себе, тренируют такие

психические процессы, как внимание, мышление и память. Помимо этого можно улучшить свою собранность и настроение, достичь внутренней гармонии и управлять гневом.

Выводя на бумаге дудлы и дзен танглы, не стоит задумывать о конечном результате. Достаточно довериться своей интуиции и внутреннему состоянию, используя для самовыражения различные паттерны, закорючки, точки и абстрактные узоры. За счет последовательного повторения легких мотивов, из которых получаются целые произведения искусства, можно погрузиться в некий транс и добиться долгожданного состояния комфорта и релаксации.

В условиях, когда мы практически перестали писать и рисовать от руки, а все делаем на компьютере, интуитивное рисование с использованием чернил и белого листа бумаги позволит отдохнуть от гаджетов и виртуальной реальности.

Некоторые люди давно используют дудлинг и зентангл не только в качестве терапии и хобби, но и научились зарабатывать на своем творчестве без наличия художественного образования и необходимости считаться с требованиями академического рисунка.

Мандала – что же это такое? От санскр. это слово означает "круг" или "диск", схематическое изображение или конструкция – чаще в форме круга – передающая через традиционные фигуры модель Вселенной. То есть, по сути это сложный геометрический рисунок или конструкция, представленная как "карта вселенной". Типичной и первоначальной формой является внешний круг, в который вписан (вшит, врисован) квадрат, а в квадрате ещё один круг. Что же обозначает такая хитрая форма? Внешний круг — это Вселенная, квадрат – это обитель божеств, внутренний круг довольно часто изображается сегментированным и имеет форму лотоса, что олицетворяет спокойствие и душевное равновесие. Мандалы бывают двух видов: двухмерные, нарисованные или вышитые на плоскости, и трёхмерные. Трёхмерные мандалы можно изображать практически на чём угодно: от металлов и камней до песка.

Также мандалы делят на три группы по преобладающей цветовой гамме:

### **1) Первая группа – тёмные оттенки цветов**

Символизируют бессознательное психологическое содержание. Человек в этом состоянии не склонен к переменам в жизни. Возможно, его устраивает настоящее положение вещей, а возможно и нет. Жизнь, которая пока что не меняется.

### **2) Вторая группа – средние оттенки цветов**

Означает сознательное психологическое содержание. Человек осознаёт, что происходит вокруг него, но не меняет сущего положения вещей, возможно, мечтает о переменных, но жизнь не меняется, как и в первом случае.

### **3) Третья группа – светлые оттенки цветов**

Символизирует как первую группу, так и вторую, за одним лишь исключением. Третья группа показывает, что психологическое состояние уже начало меняться, сдвинулось с привычного уровня.

Как действуют эти символы

Применение для мандалы можно найти в различных сферах. Так, в буддистских храмах, монахи раскрашивают пол, стены и потолок узорчатыми и светлыми мандалами. Такой рисунок можно найти и в доме у буддиста или индуиста. Иногда

рисованные круги кладут на пол, ставят вокруг них свечи и проводят различные ритуалы, чаще всего для привлечения любви и добра в свою жизнь.

Также, как говорилось выше, такого рода рисунки изображают на металле — часы на цепочке, резьба на домашней утвари, дереве, ткани и даже на человеческих телах! В виде татуировок, конечно же. В последнее время среди молодёжи довольно распространён такой вид тату.

Довольно распространена металлическая мандала "парад планет", различные типы мандал "ловец снов" и "любви".

«Парад планет» выглядит вот так:

В чём же заключается чудодейственная сила этого талисмана? Дело в том, что он притягивает к себе энергию. Но какую? Для того, кто носит с собой мандалу, она привлекает то, на чём обладатель более сосредоточен. Если вы думаете только о добре, любви и хороших поступках, то это к себе ваш амулет и притянет! Но если вы активно сосредоточены на беспокойстве, постоянно срываетесь на других и презираете кого-то, то со временем ваша злость только увеличится. Поэтому научитесь владеть собой, прежде чем бежать приобретать мандалу.

Как сделать такой талисман самостоятельно?

Создание мандалы – это создание индивидуального символа, отражения себя, своего символа.

По своему внешнему виду мандалы бывают самые различные: от подобных небольших раскрасок на плоскости в виде цветка или же солнца, до больших деревянных или металлических мандал.

Круг мандалы останется неизменённым, но внутри него может быть всё, что пожелаете! Вы можете изобразить множество кругов и овалов, а можете заполнить круг разнообразными угловыми фигурами, такими, как квадрат, прямоугольник, треугольник и т.д. Желательно, чтобы весь рисунок сводился к единому центру. То есть у вашей картины должен быть центр. Просто набросанные квадратики и кружочки не будут смотреться, как мандала, привлекающая различную энергетику, тогда это будет просто рисунок.

Отлично, теперь пора приступить к раскрашиванию нашего эскиза.

Сначала мы определились, что третий тип мандалы больше других подходит для готовых совершенствоваться и духовно расти людей. Но тут тоже не стоит лепить все понравившиеся цвета. Будьте осторожны с гаммой. Ведь то, как вы её раскрасите, будет полностью изображать ваш внутренний мир и психологическое состояние. Если, например, цвета будут слишком яркие и броские, то это означает ваше душевное беспокойство, тревогу и неуравновешенность, поэтому не используйте ядовитые цвета. Если вы используете только бледные пастельные тона, то это символизирует ваше внутреннее спокойствие и уравновешенность, но также означает и слабость воли, неспособность к принятию решений.

Поэтому, во время раскрашивания мандалы выбирайте любимые вами цвета. Если, к примеру, вы не любите красный, то не следует брать его только потому, что он гармонирует с вашим любимым жёлтым.

Также есть множество способов создания мандалы, используя элементарные зарисовки и фигуры.

### Тема 3. Графика

**Картины может создавать любой человек!** Независимо от способностей, таланта, художественного опыта и возраста. Это если подходить к процессу рисования не как к созданию художественной картины, где надо чему-то соответствовать, а перевести внимание на создание элементарных форм, из которых, собственно, и создаётся любая картина. Живописная работа создаётся из мазков, штрихов, точек, графическая работа из элементарных форм и линий. Как любая компьютерная программа изначально состоит из единиц и нулей, так и картина состоит из элементарных форм.

**Используйте для создания графических картин чёрную гелевую ручку и белый лист бумаги.** Можно использовать и цветные гелевые ручки, но чёрная линия на белом листе смотрится очень стильно, а кроме того, такой лаконичный минимализм смотрится освежающе после обилия красок и объёмов в современной изобразительной продукции.

**Суть процесса заключается в том, что мы заполняем лист элементарными формами,** иногда спонтанно, т.е. когда сюжет не известен заранее или выбрать готовый сюжет и заполнить его своим содержанием. Второй вариант особенно эффективен, когда вы не знаете, с чего начать. Но в любом случае картина, т.е. картинная плоскость, должна быть заполнена элементарными формами от края до края. Это придаёт работе завершенность и сделанность. Не рекомендуется также исправлять во время процесса рисования, нужно просто продолжать рисовать новые формы. Мы идём методом от простого к сложному. Весь секрет только в том, чтобы нарисовать достаточное количество элементарных форм и соответствующим образом их объединить.

**Когда мы рисуем таким образом, мы отключаем ум или попросту даём ему отдохнуть,** а также откладываем в сторону все наши представления и представления нашего окружения и общества о том, как надо рисовать, что правильно, а что нет, можно ли рисовать взрослым, фразы "*у меня не получится*" или "*я не умею рисовать*". Мы только повторяем элементарные действия в соответствии с задуманным планом. Мелкая работа рук, каковой является изображение элементарных форм с концентрацией на процессе и сопровождающая музыка очень хорошо успокаивает сознание, эмоции и даже помогает выйти из депрессии. Такое рисование само по себе полезно для здоровья, а когда вы в результате получаете готовую картину, то это добавляет Вам приятных эмоций. Когда мы рисуем таким способом, мы останавливаем внутренний диалог и подключаемся к вселенскому полю энергии. Эта энергия и даёт нам возможность создавать картины, о которых мы раньше и не могли подумать.

**Ваша графическая картина должна быть закончена.** Начинать лучше с работ, которые можно закончить за одно занятие. Нет ничего приятней, чем видеть свою готовую работу! Готовая картина или графическая работа повышает Вашу самооценку и уверенность в своих способностях!

### Тема 4. Монотипия

Монотипия – это уникальная техника печатания, которая сумела объединить в себе качества живописи, эстампа и рисунка. Ее суть заключается в нанесении красок

на ровную поверхность и дальнейшем оттиске рисунка на бумагу или другую плоскую поверхность. Картины всегда получаются разными, в дальнейшем их можно оставить такими, как есть, или дорисовать всевозможные фрагменты, получая законченную работу.

Этот вид искусства без особого труда могут освоить дети младшего дошкольного возраста. Предоставьте им возможность рисовать различных бабочек и цветы, и пусть они «печатают» эти изображения. Малыши будут в восторге от такого творческого процесса, но в то же время они приобщатся к данному искусству и будут овладевать техникой работы с кистями и красками. Главная задача – пробудить в малышах фантазию. Для этого также подойдет техника «монотипия пейзажная». С помощью оттисков получаются уникальные картины и пейзажи, которые помогают развить у детей:

- воображение; мелкую моторику рук;
- образное мышление;
- творческие (художественные) способности.

Нетрадиционное рисование «монотипия» было изобретено гравером и художником итальянского происхождения Джованни Кастильоне. Хотя его работы смутно напоминали монотипии художников-последователей, однако именно он решил объединить станок с кустарным трудом. Наиболее яркими представителями этого направления являются такие мастера, как Эдгар Дега и Уильям Блейк.

Монотипия пейзажная – нетрадиционная техника рисования, которая очень проста в исполнении, поэтому ее очень часто применяют для обучения творчеству юных художников.

#### **Как рисовать картины в технике монотипия.**

Первым делом необходимо подумать над тем, что именно вы хотите получить в итоге, и как будет выглядеть готовая картина. Краски наносятся на стеклянную или другую поверхность, не пропускающую влагу. Движения при этом должны быть свободными и раскрепощенными. Краски нужно наносить не сильно густо, но между ними не должно быть никаких просветов. Работа должна выполняться быстро, чтобы краска не высохла (быстрее всего сохнут красители на водной основе). Монотипия – это творчество, подразумевающее оттиск краски с одной поверхности на другую. Когда картина будет нарисована на стекле, сверху на нее накладывают белый лист, аккуратно руками прижимают и разглаживают.

Со всей аккуратностью лист снимают со стекла – эффект должен получиться неожиданным. Оттиски делают разными способами: верхний лист бумаги нужно проглаживать с разной силой нажима; на оригинал можно наносить меньшее или большее количество краски; накладывая бумагу на оригинал, его можно слегка сдвигать в разные стороны. Таким образом монотипия выходит менее четкой, а границы между красками могут стереться.

#### **Монотипия в психологии.**

Наиболее известные примеры использования монотипии в психологии – это пятна Роршаха. Многие слышали о психологическом тесте, который позволяет исследовать личность. В 1921 году психиатр из Швейцарии Герман Роршах создал десять черно-белых и цветных монотипий. Человеку предлагают взглянуть на них и

описать, что же они видят на картинке. Каждый человек интерпретирует картинки по-своему. В данном тесте не существует неправильных ответов, однако психолог, отталкиваясь от описаний испытуемого, может четко представить особенности его психического и эмоционального состояния.

Техника «монотипия» подразумевает использования принципа зеркальности. Об этом не стоит забывать, иначе вместо продуманных сюжетов и надписей выйдут непонятные кляксы. Для картин, выполненных с помощью оттисков, лучше всего использовать акриловые краски. Преимущество таких красителей заключается в сочности цветов и плотной консистенции. Благодаря этому работы получаются яркими. Краску нужно обильно наносить на поверхность, но при этом не переборщить, иначе вместо задуманных картинок могут получиться кляксы. Монотипия – техника рисования, благодаря которой можно создавать один уникальный отпечаток. Конечно, можно создавать несколько отпечатков, но они будут схожи по форме и цвету. Нужно учитывать, что стекло и пластик создают разные отпечатки, одни и те же усилия приведут к разным результатам.

### **Тема 5. Рисование мыльными пузырями.**

**Мыльные пузыри** – легкие, воздушные шарики, переливающиеся всеми цветами радуги, всегда вызывают улыбку и восторг, причем не только у детей, но и у взрослых. У каждого человека, наверное, они ассоциируются с детством. Помните, как весело и интересно лопать мыльные пузырьки или просто наблюдать за ними?

А вы знали, что можно рисовать мыльными пузырями? О, это самая ошеломляющая техника, любителей мыльных пузырей она очень порадует, ведь теперь можно не только дуть пузыри, но и делать их цветными, переносить на бумагу!

Работа в этой технике доставляет детям огромную радость, позволяет ощутить незабываемые положительные эмоции, выполняет развлекательную функцию, создает благоприятную атмосферу на занятиях, снимает эмоциональное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему, снимает усталость.

**СМЫСЛ РАБОТЫ В ЭТОЙ ТЕХНИКЕ** заключается в совершенствовании психических функций: зрительного восприятия, воображения. Этот метод рисования можно назвать коррекционным, он развивает дыхательный аппарат, контролирует дыхание.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

Прежде чем приступить к рисованию этой техникой, следует провести с детьми подготовительную работу, ведь дети могут по ошибке не выдувать воздух из трубочки, а наоборот вдохнуть, а это опасно.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** подготовительную работу можно провести в форме игры с пластиковой бутылочкой.

**Организация игры с пластиковой бутылочкой:**

Для игры приготовьте пластиковую бутылку, насыпьте в нее «разноцветные звездочки» - мелко нарезанные блестки (можно использовать галаграфическую упаковочную бумагу) или «снег» (шарики пенопласта, можно использовать

бумажную крошку, отходы от печатного производства, либо сделать самим с помощью дырокола).

В крышечке от бутылки сделайте отверстие и вставьте в него трубочку для коктейля. Теперь можно поиграть, предложите детям подуть в трубочку.

От дуновения в бутылке закрутится вихрь. В зависимости от сюжета игры дети с восторгом будут наблюдать «Бурю в бутылке», «Всполохи северного сияния» или как красиво в бутылке «Кружится снег», «Пурга»

Играя, таким образом, дети научатся выдувать воздух правильно.

**МАТЕРИАЛ:** чашка с водой – 1 чайная ложка, жидкость для мытья посуды – 1 столовая ложка, гуашь – 5 столовых ложек, трубочка для коктейля, кисти, бумага, салфетки.

**ПРАВИЛА РАБОТЫ В ЭТОЙ ТЕХНИКЕ:**

1. Возьмите чашку, налейте воды – 1 чайную ложку, добавьте жидкость для мытья посуды – 1 ст. ложку, гуашь – 5 ст. ложек. Все размешайте.
2. Трубочку для коктейля опустите в раствор, выдувайте воздух через трубочку, до тех пор, пока не появится пена с пузырьками.
3. Быстро, чтобы пена не успела осесть на дно чашки, приложите сверху к пене лист бумаги.
4. Подождите, пока бумага впитает краску. Уберите лист, получились удивительные отпечатки. Угадайте, на что они похожи? Детали дорисуйте кистью.

**ПОСЛЕДУЮЩИЙ РИСОВАНИЮ ЭТАП:**

Поиграйте с детьми в игру «На что похоже?». Постарайтесь разглядеть вместе с детьми цветы, ягоды, растущие в саду, на лугу, а может быть не существующие в природе, деревья, подводный мир с его обитателями, облака, превращающиеся в фантастических животных или пейзаж.

Можно просто попробовать сделать фон для открытки, сделать самим оберточную бумагу, украсить разноцветными пузырями шкатулку или цветочный горшочек.

## **Тема 6. Ниткография**

Ниткография – удивительное искусство, которое можно сравнить разве что с рисованием картин с той лишь разницей, что вместо красок здесь используются нитки. В отличие от многих других видов рукоделия, ниткография обрела популярность в нашей стране сравнительно недавно, на протяжении последних десяти лет, но уже успела стать довольно распространенным видом творчества. И это неудивительно, ведь ниткография представляет собой не только красивое и оригинальное прикладное искусство, но и сравнительно малозатратную технологию, которая к тому же носит педагогический характер. Поэтому ниткографию все чаще можно встретить в кружках, клубах, мастерских, оздоровительных лагерях, дошкольных детских учреждениях, а также в некоторых школах, где детей дополнительно обучают ниточному дизайну.

На фоне обычных контурных изображений рисунки в технике ниткография имеют мягкие формы, и кажутся более объемными и живыми. Ниткография очень проста и привлекательна в исполнении, поэтому такой вид рукоделия будет

доступен и интересен даже маленьким детям. Именно поэтому ниткографию часто используют для того, чтобы развить у детей такие качества, как усидчивость, аккуратность, воображение, зрительно-моторная координация, а также для подготовки руки к письму.

Как вид искусства ниткография была перенята у народа Уичоли, проживающего в западной и центральной Мексике и помимо нитяной мозаики занимающегося еще такими видами рукоделия, как ткачество, вышивка, кружевоплетение и бисероплетение. Картины Уичоли в технике ниткография в основном выполняются из шерстяной пряжи, носят этнический характер и имеют весьма своеобразный вид. Традиционно такие картины изготавливают на квадратной или круглой дощечке, в центре которой проделано отверстие. С обеих сторон дощечка покрывается смесью пчелиного воска и сосновой смолы, на которую и наклеиваются разноцветные шерстяные нити.

Некоторые художники трактуют слово «ниткография» как «рисование нитью». Возможно, именно поэтому к ниткографии сегодня относят такой уникальный и весьма необычный вид искусства, как рисование картин при помощи ниток. Для того чтобы выполнить такую картину, вам не понадобится много материалов и инструментов, достаточно будет иметь под руками пару листов бумаги, нитку, кисть, перо, гуашь или тушь.

Нитку нужно опустить в краску, а затем произвольно выложить зигзагами или петлями на лист бумаги. После того, как нить уложена, ее необходимо накрыть вторым листом бумаги и плотно прижать оба листа друг к другу. Затем нитку нужно вытянуть за свободный конец. Хорошо использовать шерстяную толстую нитку – ее ворс оставляет на бумаге самые загадочные и замысловатые силуэты.

Теперь, когда нитка вытянута, у вас есть две зеркальные копии изображения, которые можно доработать так, как вам подсказывает ваша фантазия. Главной задачей художника-ниткографиста является найти в крючках и петлях, оставленных нитью, образы, которые он и будет использовать дальше. Такое занятие, как отмечает Ремонт позитивный, весьма увлекательно и отлично развивает образное мышление и фантазию. Поэтому стоит запастись большим количеством бумаги и в полной мере насладиться процессом.

### Список литературы.

1. "Арт-терапия". ред.-сост. А.И.Копытин. СПб., 2001.
2. Вальдес Одриосола М. - "Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности." Методическое пособие. Владос, 2005.
3. Рутковская А. Рисование в начальной школе. – СПб.: «Издательский дом «Нева»»; М.; «ОЛМА-ПРЕСС», 2003г.
4. <https://www.syl.ru/article/296717/monotipiya-eto-chto-takoe-osobennosti-netraditsionnoy-tehniki-risovaniya>
5. <https://www.liveinternet.ru/users/zapara/post284099054>
6. Ленгина Юлия Константиновна. «Ниткография. Рисуем картины нитками». Год издания: 2015 Издательство: Феникс.
7. Рыбакова С.Г. "Арт-терапия для детей с задержкой психического развития". СПб.: Речь, 2007.