

Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия на пупырчатой пленке»

Цель: развитие воображение, почувствовать свою уникальность, снять напряжение, тревогу.
Инструментарий: гуашь, кисти, листы А3, кусочек пупырчатой пленки, влажные салфетки или ведерко с водой и губкой или раковина.

Возраст применения: с 4-х лет.

Ограничения: открытые раны, порезы.

С детьми с аутизмом упражнение может не получиться, зависит от конкретного ребенка.

Инструкция:

1. «Возьмите пупырчатую пленку и нанесите на нее краску так, как вы хотите».
2. «Теперь сделайте на листе отпечаток вашего рисунка».
3. «Дорисуйте на отпечатанном рисунке то, что вы хотите дополнить».
4. «Расскажите о том, что у вас получилось».

С 5-6 лет можно пробовать задавать вопросы «А бывает ли так в жизни?» (Например – получилось не так, как хотелось). Рассказ ребенка – это поле для последующего диалога. Главное достоинство упражнения: даже у человека, который считает, что он совершенно не умеет рисовать, получится что-то интересное. Важно: не сравнивать рисунки участников и, если видите, что ребенок обращает внимание на чужие рисунки и сравнивает их, то стоит сказать: «В этом упражнении мы не сравниваем рисунки, каждый рисует так, как ему хочется и то, что ему хочется. Нарисуй что-то своё, то, что тебе нравится, что-то непохожее на других».

Вариация упражнения: дать задание нарисовать что-то одно и посмотреть, чем отличаются рисунки друг друга.

Можно использовать на семейной терапии – участники делают отпечатки на общем листе большого формата.