Методы изотерапии

<http://neirokids.ru/articles/metody-izoterapii/>

Изотерапия является одним из самых известных методов [арт-терапии](http://neirokids.ru/services/art-terapiya/?bitrix_include_areas=N). Многие психологи и преподаватели успешно проводят коррекцию психологических заболеваний (аутизм, психоз), неврозов, задержки развития и стресса при помощи изобразительного искусства.

Благодаря изотерапии ребёнок может выражать свои эмоции более ясно и понятно, если возникают трудности выразить их при помощи слов. Также она помогает в адаптации среди сверстников, проявлению творческих способностей и борьбе с собственными страхами и тревогами.

В изотерапии используются не только краски, карандаши или фломастеры, но и пластилин, цветная бумага, нитки и др.

**Основные методы изотерапии:**

**Рисование сюжетных и предметных картинок**

Ребёнок должен нарисовать рисунок на определенную тему или заданный предмет, а также символические рисунки («любовь», «дружба», «счастье»)

 **Рисование пальцами**

Пальчиковое рисование является очень хорошим методом развития [сенсорной чувствительности](http://neirokids.ru/articles/sensornaya-chuvstvitelnost-eye-vliyanie-na-razvitie-/) и тактильного ощущения. Многие педагоги используют данный метод для развития мелкой моторики, которая очень влияет на развитие речевого центра.

**Рисование ладонями (марание)**

Этот метод хорош тем, что можно рисовать абсолютно не ограничивая себя в движении, направлении, количестве используемой краски и т.д., что позволяет ребёнку расслабиться и нарушить установленные правила.

**Рисование по точкам**

Данный метод позволяет ребёнку понять, что из нескольких частей может получиться одно целое.

**Волшебные пятна**

Этот способ рисования вызывает у ребёнка ассоциативный ряд с предметами изучения.

**Монотипия**

Направление, в котором рисуются оттиски с помощью одного штампа. К этому же направлению относится кляксография.  Применяется для улучшения контроля и концентрации внимания.

**Рисование по мокрому листу**

Используется для улучшения эмоционального фона, усидчивости и снятия стресса и напряжения.

**Рисование различными материалами**

При такой технике используются различные крупы, природный материал, макароны, песок и др.

При помощи материала и клея создаются красивые рисунки, которые помогают развить мелкую моторику, а также убирает негативное состояние, придает чувство уверенности.

**Техника каракулей**

есть несколько видов: рисунок по кругу (используется для развития внимательности, усидчивости, снятия гиперактивности)

нанесение линий в хаотичном порядке на бумагу (используются карандаши или мелки)

**Техника «волшебный клубок»**

Отлично развивает воображение и фантазию, помогает справиться с агрессией, а также боязнью игры и рисования. В этой технике используются нитки различного цвета и бумага(ватман, обои)

Используя изотерапию, у ребёнка улучшается эмоциональный фон, повышается социализация, улучшаются личные качества, а также открываются таланты.

Изотерапия может применяться как индивидуально, так и в группе, где учитываются их потребность и интерес к той или иной технике.