**Арт-терапия для детей-спортсменов**

Арт-терапия сегодня уже у всех на слуху. Дословно этот термин переводиться как «лечение искусством». Этот относительно молодой метод завоевал сердца многих специалистов, благодаря своей доступности и многоплановости. Работая с самыми различными материалами (краски, глина, пластилин, изготовление фотоколлажей и др.) под руководством специалиста, человек погружается в свой внутренний мир и осуществляет саморегуляцию своей психо-эмоциональной сферы.

Несомненным достоинством арт-терапии по сравнению с «классическими» методами [психологии](https://rebenokvsporte.ru/chto-nuzhno-znat-roditelyam-rebenka-sportsmena-rekomendatsii-sportivnogo-psihologa/) является ее «ненавязчивость» в плане раскапывания внутреннего состояния и личных проблем человека — не каждый готов рассказывать свои сокровенные переживания.

Арт-терапевтические методы позволяют устранять внутренние противоречия и проблемы без формального их выяснения в беседе или рассказе пациента. Однако это справедливо только в том случае, если сеанс проводится профессиональных психологом, понимающим всю суть подобных методов. В противном случае, подобная практика превратиться просто в интересный досуг.

**Задача арт-терапии**

Применяя методы арт-терапии, самым эффективным образом можно разрешать широкий спектр психологических задач:

* проблемами адаптации;
* повышение эмоциональной устойчивости;
* развитии коммуникативных навыков;
* помощь в принятии себя;
* повышение самооценки;
* помощь в осознании своих жизненных целей;
* противодействие неудачам;
* выгоранию в конкретной деятельности и многие другие.

**Арт-терапия для спортсменов**

Не сложно убедиться, что эта проблематика характерна и для спортивной деятельности. Тем более, что к типичным своим «бытовым» детским трудностям, страхам, переживаниям добавляются учебно-тренировочная и [соревновательная](https://rebenokvsporte.ru/kak-sportsmenu-pobedit-volnenie-pered-sorevnovaniyami/) практика. Где наряду с адаптацией к новому режиму и новым отношениям, добавляется ярко выраженный момент, связанный с конкуренцией, работой на результат. В этом случае важным представляется своевременное выявление точек напряжения и выработка эффективных механизмов их устранения либо компенсации.

**Главное достоинство арт-терапии**

В арт-терапии существует множество упражнений и приемов, которые с успехом позволяют помочь ребенку. Самым главным достоинством арт-терапевтических методик является то, что практикуя то или иное направление (изо-терапия, музыкотерапия, драматерапия, песочная терапия и другие) под руководством специалиста, человек, тесно взаимодействуя со своей психо-эмоциональной сферой, осуществляет последовательное и целенаправленное саморегулирование. И происходит это без малейшей необходимости «выворачивать на изнанку» перед психологом все свои внутренние, подчас, самые сокровенные мысли и переживания.

Информационный ресурс: rebenokvsporte.ru

Подготовили

педагог-психолог Водопьянова Л.Н.

педагог-психолог Цыплянская Е.А.