**Арт-терапия** — один из самых известных и современных методов психологической помощи, дошкольники с интересом участвуют в творчестве.

**Чем полезна арт-терапия?**

- улучшается психоэмоциональное состояние ребенка,

-уменьшается напряжение (эмоциональное и физическое),

-устраняются страхи,

-стимулируется развитие ребенка,

 - возможность диагностики состояния ребенка непосредственно во время работы.

В арт-терапии важен сам процесс творчества, и то, что ребенок чувствует и переживает в этом процессе. Результату не дается оценки, и это помогает снять страх сделать плохо и неправильно. Создав нечто новое, ребенок узнает, что способен что-то придумать, реализовать свою идею и сделать это с удовольствием. Обязательный элемент работы — это обсуждение с ребенком его чувств в моменте творчества и сразу после него.

Метод не имеет серьезных ограничений по возрасту — с детьми можно работать в техниках арт-терапии приблизительно с двух лет. Достаточно, чтобы у ребенка был интерес к творческому самовыражению и возможность, хотя бы ограниченно, говорить о происходящем.

Техники арт-терапии для детей дошкольного возраста включают как в индивидуальные занятия, так и в групповые. Конечно, индивидуальные занятия для самых маленьких детей предпочтительнее, хотя и при работе в большой группе (3–4 человека) метод тоже показывает хорошие результаты. Для детей старшего возраста групповые занятия помогают творческому выражению и облегчению невротической симптоматики. А еще дают возможность увидеть, как проживают свои сложности ровесники, почувствовать себя не одиноким в своих переживаниях.