

## Консультация педагога-психолога «Тестоластика – эффективная арт-терапия для детей и взрослых».

**Арт-терапия** - направление в психотерапии, использующее художественное творчество, "лечение искусством".

Методы **арт-терапии** не имеет возрастных ограничений, они пригодны для различных сфер деятельности. **Арт-терапия** может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

**Арт-терапия** призвана работать со следующими проблемами:

- избавление от стресса,
- преодоление тяжелых переживаний,
- развитие творческих способностей,
- самопознание и раскрытие внутреннего потенциала,
- негативные эмоциональные состояния,
- разностороннее развитие личности и др.

Лепка из теста или тестоластика является одним из направлений арт-терапии.

**Что же такое тестоластика?** Искусство лепки из солёного теста называется тестоластикой. Лепка из солёного теста – это одно из самых популярных художественных занятий. Мука и соль – природные, экологически безопасные продукты, при соединении которых получается чудесный материал для лепки и моделирования – пластичный, лёгкий, безвредный и очень комфортный.

Вот почему, когда-то давным-давно, в старину, люди начали лепить хлебные лепёшки из муки и воды их обжигали на раскаленных камнях. Из теста выпекали не только хлеб, но и декоративные изделия.



В наши дни **тестопластика** стала очень популярным занятием.

Лепят везде и все, и это не удивительно, ведь лепить — большое удовольствие и радость.

Лепка для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста способствует всестороннему развитию личности.

Тем более что при изготовлении работ не потребуются дефицитные материалы, всё, что нужно – найдётся дома на кухне. Рецептов солёного теста много.

Итак, для работы вам нужно будет:

- 2 стакана соли
- 2 стакана муки
- 2 столовых ложки крахмала
- 2 столовых ложки обойного клея «Момент»
- 2 столовых ложки растительного масла

- 1 стакан холодной воды

Для начала надо размолоть на кофемолке соль, если она у вас крупная. Лучше же сразу купить соль марки «*Экстра*», только не надо использовать йодированную.

Смешать муку, соль, крахмал, клей. Добавить воду и вымесить крутое тесто. Воды немного, поэтому придётся потрудиться руками. При вымешивании постепенно добавляйте растительное масло.

Получившееся солёное тесто положите в целлофановый пакет и уберите на несколько часов в холодильник.

Теперь нам надо приготовить инструменты.

Во-первых, это доска для лепки и стеки. Продаются в магазинах канцелярских и художественных товаров. Гуашь, бесцветный лак, скалку, острый нож, кисточки. Кроме того, пригодятся формочки для печенья, с помощью которых можно будет вырезать фигурки, зубочистки, рельефные пуговицы, колёсико для выкроек и т. д.



Начинаем работу

Солёное тесто достаём из холодильника, но не всё. Только кусочек. От него отрезаем ещё кусок, с которым будем работать, а остальное - ещё в один пакетик, чтобы не подсыхало сверху.

А теперь с помощью скалки раскатайте тесто. Ровно-ровно. И приступайте к работе. Или вырезайте формочкой какие-то фигурки, или разделите фигурку на части и лепите из них то, что вам вздумается. Здесь всё зависит от вашей фантазии.

Соединяют детали изделия с помощью зубочистки, или проволоочки, а небольшие кусочки приклеивают, предварительно смочив место соединения водой.

И вот ваше изделие готово. Кладёте его на ровную поверхность и оставляете до полного высыхания.



Можно ускорить этот процесс, положив поднос с изделиями на тёплую батарею или солнечное окно.

Когда изделия окончательно высохнут, раскрашиваем их гуашью. Можно использовать и другие краски, но на опыте проверено, что гуашь ложится на

изделия из теста лучше всего. Ждём, пока гуашь подсохнет, и сверху покрываем лаком.

Вот, собственно, и всё. Теперь, если вы будете делать панно с этими поделками, приготовьте рамку и клей «Момент» и приклеивайте на неё.

**Тестопластика** позволяет развивать у детей усидчивость, воображение, мелкую моторику рук, что, в свою очередь, стимулирует развитие речевых центров. Ребёнок получает новые тактильные впечатления, учится концентрировать внимание и сосредотачиваться. Такие занятия формируют добрые взаимоотношения между взрослым и ребёнком. А для взрослых занятия с тестом - это отличный способ самовыражения и восстановления сил. Желаю всем творческого вдохновения!