

Презентация на тему: «Жизнь без стресса!»

«Арт-терапия - как метод коррекции
эмоциональных состояний».



Тимоцук Мария
гр. № 5 «Чебурашка»

Что такое стресс?

Стресс – это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.



В дошкольном возрасте малыши глубже нуждаются в любви, внимании и поддержке близких людей. Они с трудом контролируют свою жизнь, поэтому пока не имеют навыков решать входящие в их мир из жизни взрослых трудности.

Детский стресс — это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка.



Основные причины стрессового состояния ребенка

- Плохой сон



• Семейные причины

Профилактика стрессового состояния ребенка

- Оздоровительные игры
- Любимое занятие (хобби)
- Режим питания
- Общение с животными
- Прогулки на свежем воздухе



«Арт-терапия» как метод коррекции ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ.

«Art» - «творчество», «искусство».

Арт-терапия - лечение искусством, творчеством.

Это альтернативный способ решения многих психических расстройств. Также это способ разобраться с какими-либо проблемами при помощи творческого процесса, прийти в ресурсное состояние, повысить настроение, побороть хандру, осеннюю или зимнюю депрессию.



Появилось данное направление не так давно - в первой половине XX века, и благодаря своей доступности и быстрому положительному эффекту оно заняло важное место в психокоррекции.

Цели «Арт-терапии»



Снизить эмоциональную тревожность

Повысить самооценку

Развивать коммуникативные навыки

Способствовать развитию
самосознания

Улучшать детско-родительские
отношения

Задачи «Арт-терапии»

Воспитательные

- Способствует сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми

Коррекционные

- Успешно корректируется образ «Я», улучшается самооценка, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми

Психотерапевтические

- Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха

Диагностические

- Позволяет получать сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка, выявить проблемы

Развивающие

- Происходит личностный рост человека, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения

Виды «Арт-терапии»



ИЗОТЕРАПИЯ

Рассмотрим один из видов «Арт-терапии», это Изотерапия - терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми позволяет получить положительные результаты:

- ❑ Создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей;
- ❑ Обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами — у детей с агрессивными проявлениями;
- ❑ Оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний;
- ❑ Развитие произвольности и способности к саморегуляции;
- ❑ Уверенности в себе за счет социального признания
- ❑ ценности продукта, созданного ребенком.



Методики Изотерапии при работе с детьми

РИСОВАНИЕ НА МОКРОЙ БУМАГЕ

На предварительно смоченном листке бумаги при помощи акварели наносится рисунок. Желательно использование максимально возможной палитры цветов. Нужно наблюдать за тем, как цвета смешиваются друг с другом, ощущать свои чувства, возникающие в процессе наблюдения. Далее образованным на листе бумаги узорам дается название



МОНОТИПИИ

На стекле при помощи густых красок создается изображение, после чего отпечатывается на лист бумаги. В конце производится обсуждение полученных результатов.



ТЕХНИКА РАЗДУВАНИЯ КРАСКИ

Наносится водорастворимая краска с большим процентом содержания воды на лист бумаги при помощи трубочки и раздувается получившийся рисунок. Важно при выполнении упражнения использовать максимально возможную палитру цветов. В конце задания клиент делает попытку распознать получившийся образ, пофантазировать.



ВЫВОД

«Арт-терапия» - полезна для детей!

**Потому что, это естественно, просто, креативно,
чувствительно, невербально и безопасно!**



**Естественно, арт-терапия не волшебное направление,
которое может избавить человека от всех бед и разных
проблем. Но все же, недооценивать его положительное
воздействие тоже нельзя.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

