

Арт- терапия

*Подготовили: педагоги – психологи СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея № 16
Отводенкова Эльвира Витальевна, Осовик Елена Анатольевна*



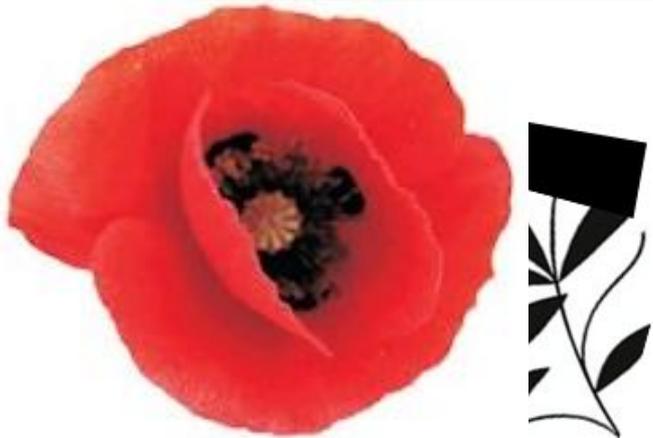
Арт-терапия

Арт-терапия – относительно новый метод психотерапии, который для лечения и психокоррекции задействует творчество и различные художественные приемы. Через напоминающие детские шалости простые упражнения арт-терапия одновременно диагностирует душевное и физическое состояние человека, и лечит на обоих уровнях, и просто приносит огромное удовольствие от самовыражения.



Арт-терапия

Чтобы в полной мере ощутить на себе целебное воздействие арт-терапевтических техник, совсем не обязательно быть художником, писателем или обладать какими-либо иными способностями и талантами.





Виды арт-терапии

Изотерапия;

Данс-терапия;

Игротерапия;

Библиотерапию;

Цветотерапия;

Видеотерапия;

Анимационная или мульт-терапия.

Музыкотерапия;

Сказкотерапия;

Драматерапия;

Песочная терапия;

Фототерапия;

Маскотерапия;

Основные принципы и заповеди арт-терапии

Выплеснуть;

вырисовать;

вытанцевать;

дать выход накопившимся эмоциям и стрессам, чтобы лучше понять, разобраться, переосмыслить, найти решение, избавиться и улучшить свое психическое и физическое здоровье.



Основные принципы и заповеди арт-терапии

Арт-терапия уникальна тем, что она лечит уже по факту творения, по факту того, что вы что-то создаете и делаете.



Арт-терапия в домашних условиях

Данные упражнения помогут детям старшего дошкольного возраста, школьникам и взрослым: снизить тревожность, улучшить психоэмоциональное самочувствие.



Арт-терапия в домашних условиях

Для работы нам понадобится акварель и кисточки (желательно разных размеров) можете выбирать и карандаши, гуашь - то, что ближе.



Арт-терапия в домашних условиях

Приступая к рисунку, помните о трех самых важных вещах:

- на 1-2 минуты сконцентрируйтесь на проблеме, волнующей вас
- посмотрите на цвета и выберите тот, который именно сейчас привлек внимание
- образ может приходить в процессе рисования. А может быть набором линий, кругов, и прочее.

Если вы испытываете сильные негативные эмоции к кому-то или чему-то.

Рисуем эмоцию.....

- каждую нарисованную эмоцию преобразуйте, прислушиваясь к себе. Дорисовывайте, вносите желаемые цвета, осветляйте с помощью белого цвета или воды.

- в конце можно нарисовать рисунок желаемого состояния - то, что хочется чувствовать. И этот рисунок можно положить на видимое место, например, на сутки.



**Если у вас плохое настроение, ничего не
хочется делать**

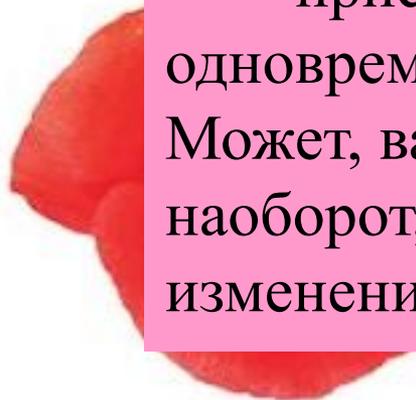
- Можно взять пачку листов. Нарисовать образ на первом листе, потом - на втором, на третьем и так, пока не выдохнитесь. Обычно рисунки при этом меняются: сначала идет нарастание темного цвета и неприятных образов, потом негативные эмоции идут на спад, и рисунки становятся все более нейтральными. Заканчивайте на нейтральном рисунке. В заключение вспомните что-то приятное, например, отдых на берегу моря.



Если у вас что-то болит - нарисуйте эту боль, постарайтесь выразить образ как можно подробнее. На что похож полученный образ? Варианты дальнейшей работы:

- поговорите с образом. Как ему живется? Чего хочет от вас? На что, быть может, обижен? Сделайте ему подарок. Закрасьте остаток листа, чтобы этому образу было уютно и комфортно. Возможно, ему захочется оказаться в окружении цветов, или на футбольном поле... А, может, он хочет большой и вкусный тортик...

- присматриваясь к образу, прислушайтесь одновременно к себе - как вам хочется его изменить? Может, вам хочется закрасить его каким-то цветом, или, наоборот, растворить с помощью воды. Вносите изменения и творите по собственному желанию!



Если вы боитесь - рисуйте свой страх

- вы можете также менять рисунок по своему желанию.
- можете поговорить с ним и сделать подарки
- иногда же в образе страха отчетливо угадывается какая-то часть вас, которая очень несчастна. Тогда, возможно, вам стоит подбодрить эту часть, поддержать. В некоторых случаях помогает тактильный контакт: положите ладонь на этот рисунок и представьте, что передаете свое тепло этой части. Продолжайте это делать так долго, сколько потребуется.



*Хорошего настроения и
самочувствия Вам и вашим
детьм!!!!*

