
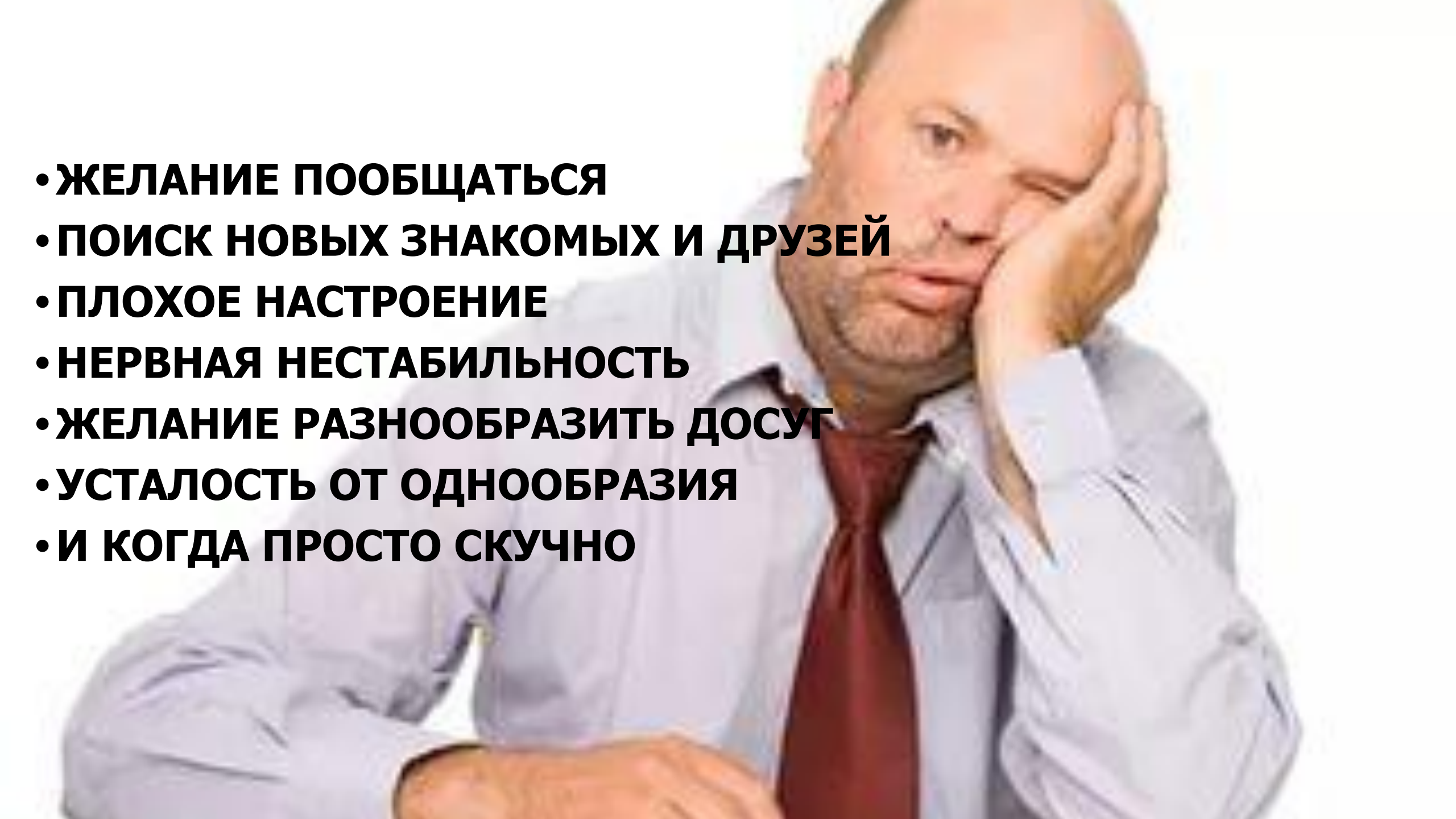


***УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ И  
ПОЛЕЗНАЯ АРТ-  
ТЕРАПИЯ***



**ПОКАЗАНИЯ  
К ЗАНЯТИЯМ  
АРТ-  
ТЕРАПИЕЙ**

- 
- A man in a light blue shirt and red tie, looking stressed with his hand on his forehead. The background is white.
- **ЖЕЛАНИЕ ПООБЩАТЬСЯ**
  - **ПОИСК НОВЫХ ЗНАКОМЫХ И ДРУЗЕЙ**
  - **ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ**
  - **НЕРВНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ**
  - **ЖЕЛАНИЕ РАЗНООБРАЗИТЬ ДОСУГ**
  - **УСТАЛОСТЬ ОТ ОДНООБРАЗИЯ**
  - **И КОГДА ПРОСТО СКУЧНО**



A vibrant, colorful abstract painting featuring a dense field of flowers in shades of purple, pink, yellow, and blue. The background is a mix of these colors with various floral patterns and textures. In the center, there is a large, bold text overlay in black. The text reads: 

**КТО МОЖЕТ  
ПОСЕЩАТЬ  
ЗАНЯТИЯ?**





**КАЖДЫЙ!!!**





***ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ***

***ОТСУТСТВУЮТ***





АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ

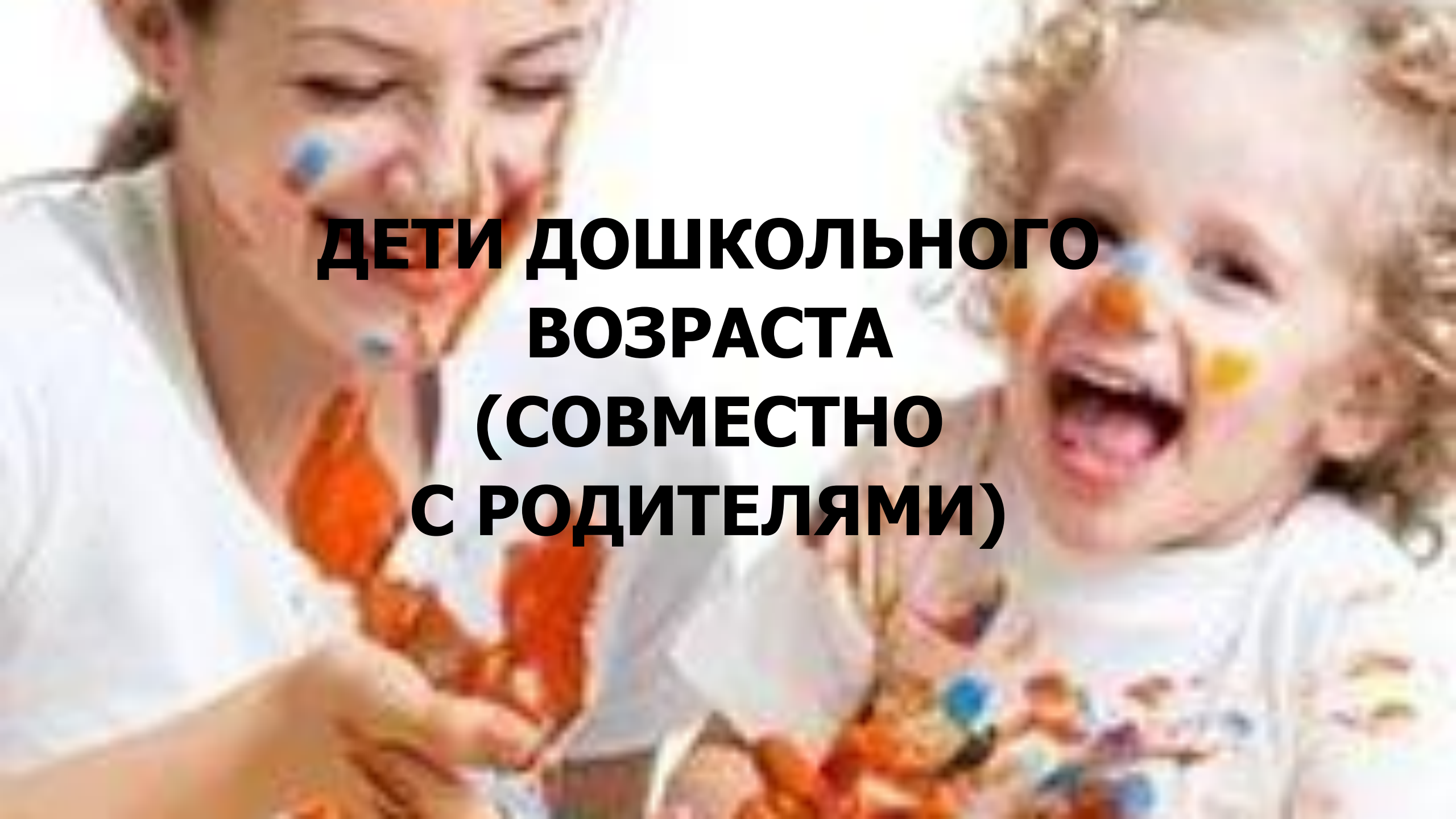
ТВОРЧЕСТВО —  
ОДИН ИЗ  
ОСНОВНЫХ  
ИСТОЧНИКОВ  
РАДОСТИ





**ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ  
НАБОР ЖЕЛАЮЩИХ  
В ГРУППЫ:**

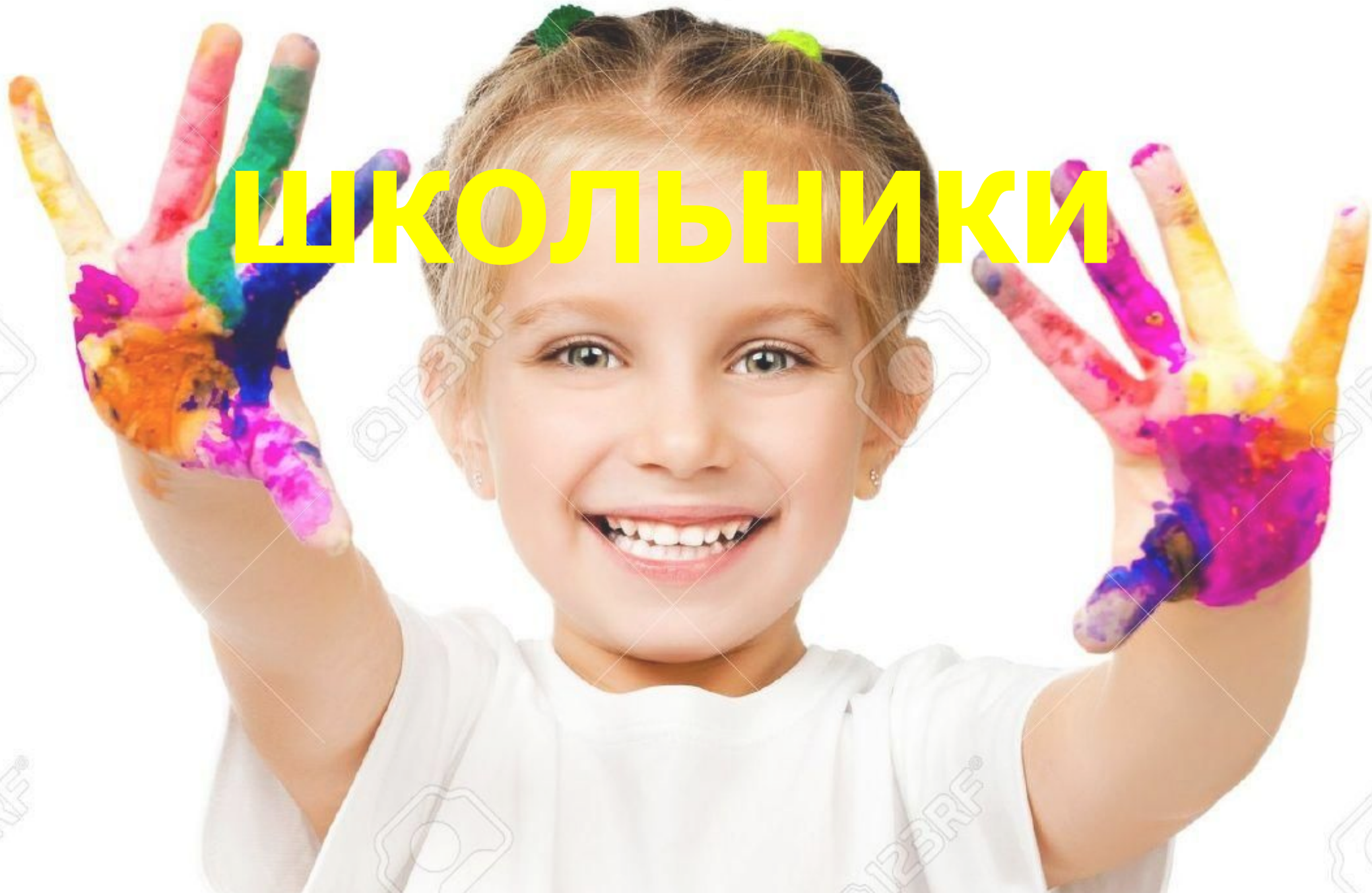


A close-up photograph of a woman and a young child. The woman on the left is smiling and has blue paint on her cheek. The child on the right is laughing joyfully and has orange and yellow paint on their face. They appear to be participating in a face-painting activity together.

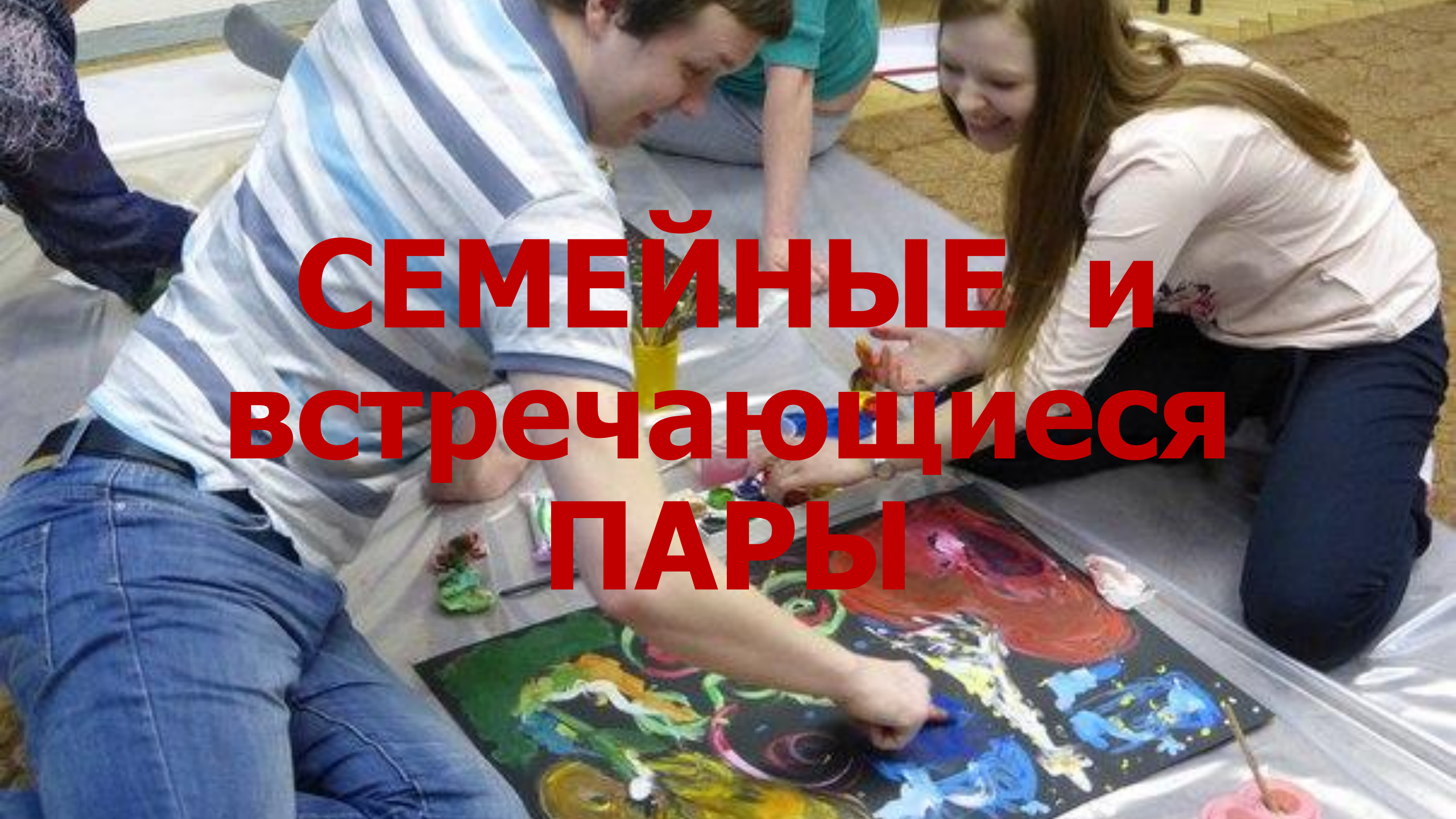
**ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА  
(СОВМЕСТНО  
С РОДИТЕЛЯМИ)**



**ШКОЛЬНИКИ**





A group of people, including a man in a blue and white striped shirt and a woman in a white shirt, are sitting on the floor and painting a large, colorful abstract artwork on a black canvas. The artwork features vibrant colors like red, blue, yellow, and green. The scene is set indoors on a light-colored floor, with various art supplies like paint containers and brushes visible around the canvas. The overall atmosphere is collaborative and creative.

**СЕМЕЙНЫЕ И  
встречающиеся  
ПАРЫ**





**БУДУЩИЕ  
МАМЫ**

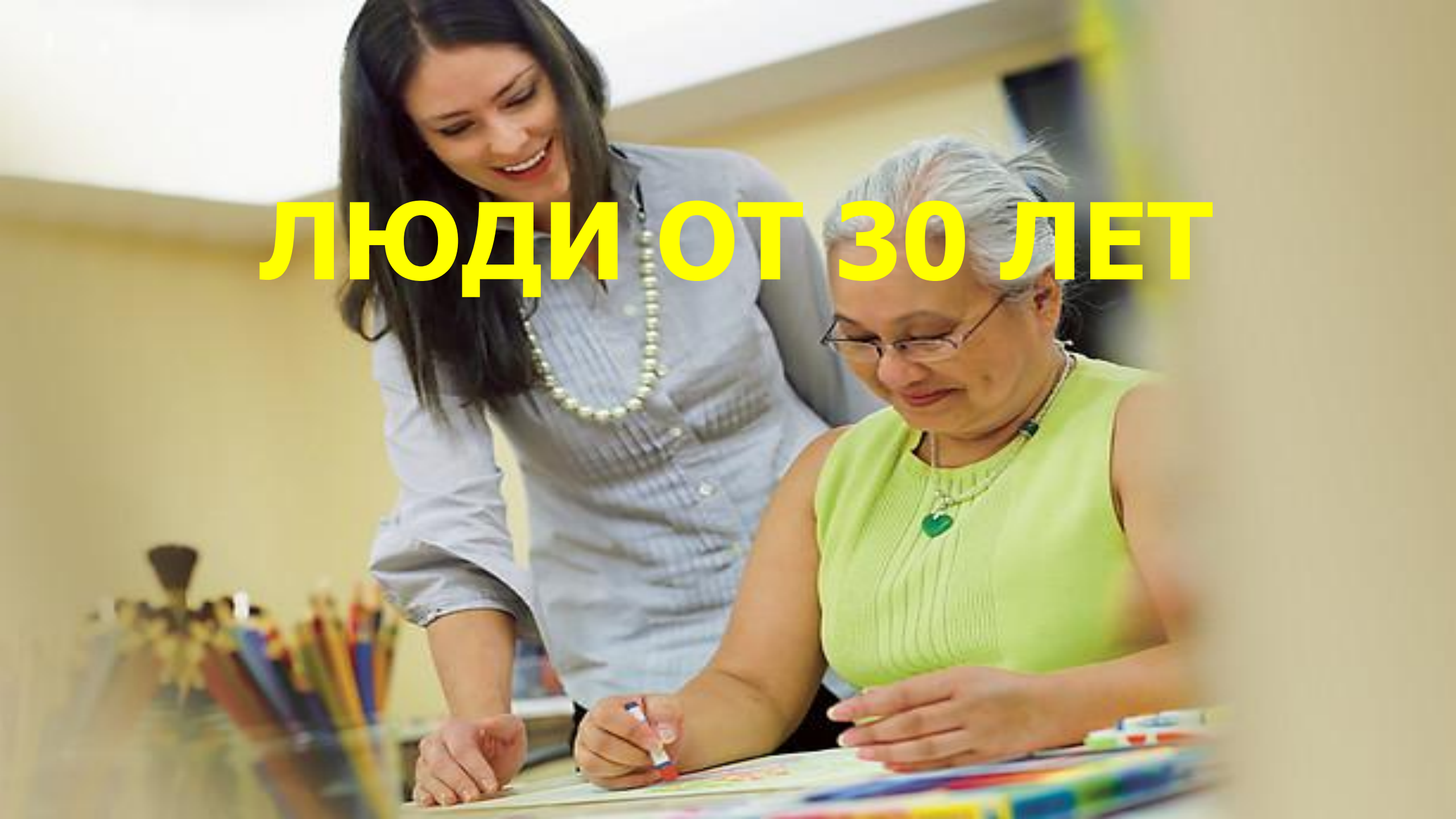


A man and a woman are sitting on a light-colored carpeted floor, engaged in a craft activity. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a white long-sleeved top with a colorful floral pattern and white leggings. She is focused on painting a white plate with her fingers. The man, on the right, is bald and wearing a blue patterned button-down shirt and dark blue jeans. He is also painting a white plate, which he is holding in his hands. In the background, there is a wooden shelf with various colorful items. The overall scene suggests a creative workshop or a shared hobby session.

**ЛЮДИ ДО 30 ЛЕТ**



**ЛЮДИ ОТ 30 ЛЕТ**







# **ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО**

- ЗАБЫТЬ СЛОВО «НЕ УМЕЮ», ЕГО В ЗАНЯТИЯХ АРТ-ТЕРАПИЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!!**
- ДАЕТСЯ УСТАНОВКА «Я ВСЕ СУМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»!**



The background of the slide is a light blue surface covered with a large number of small, pink, butterfly-shaped paper cutouts. The butterflies are scattered across the frame, with a higher concentration in the upper and middle sections, creating a textured, decorative effect.

# **ВИДЫ, МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ АРТ-ТЕРАПИИ**



# **МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

**Прослушивание и анализирование музыкальных расслабляющих медитативных и классических композиций и т.п.**





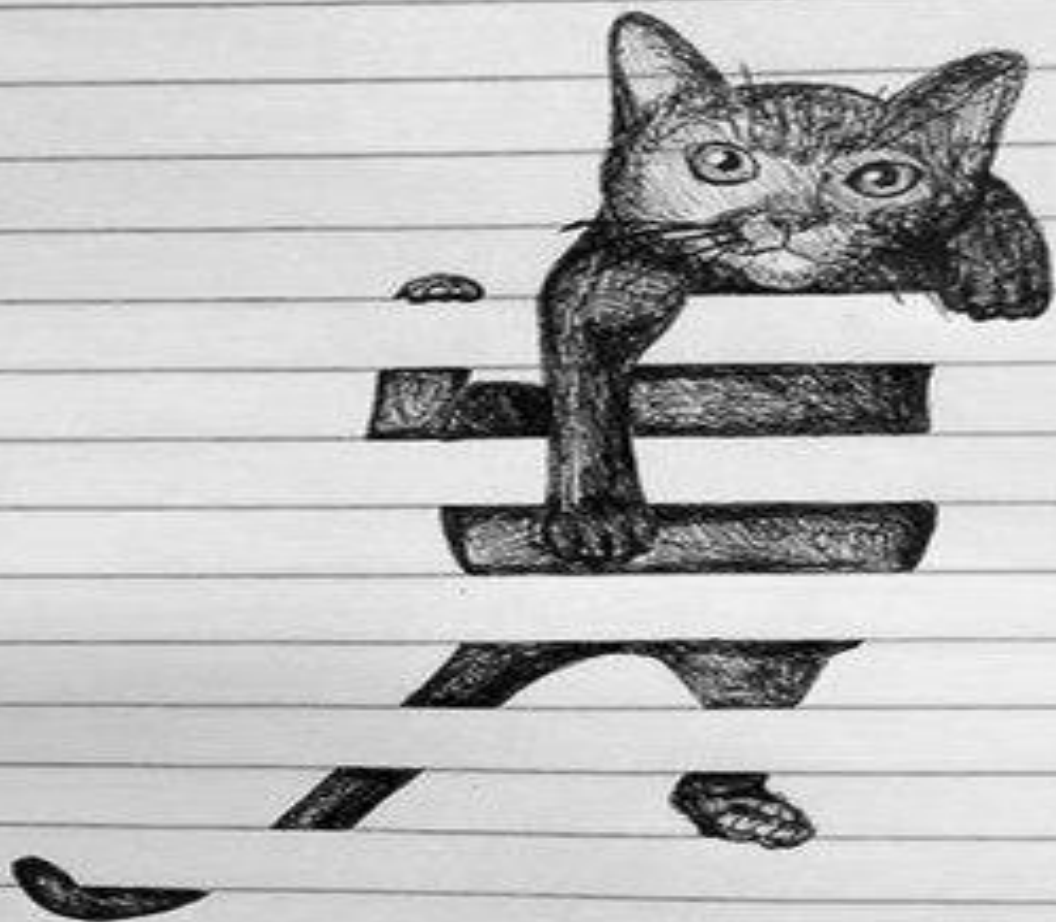
# ИЗОТЕРАПИЯ

**Приемы:**

- Изготовление собственных мандал и раскрашивание готовых шаблонов мандал;
- Зентагл, дудлинг, зендудлинг - арттерапия каракулями (практикуется в психокоррекции страхов, снятия напряжения) и т.д.
- Автопортрет в полный рост и многое другое.



# АНАЛИЗИРОВАНИЕ И ТОЛКОВАНИЕ ВАШИХ РИСУНКОВ



О ЧЕМ  
ГОВОРЯТ  
НАШИ  
РИСУНКИ



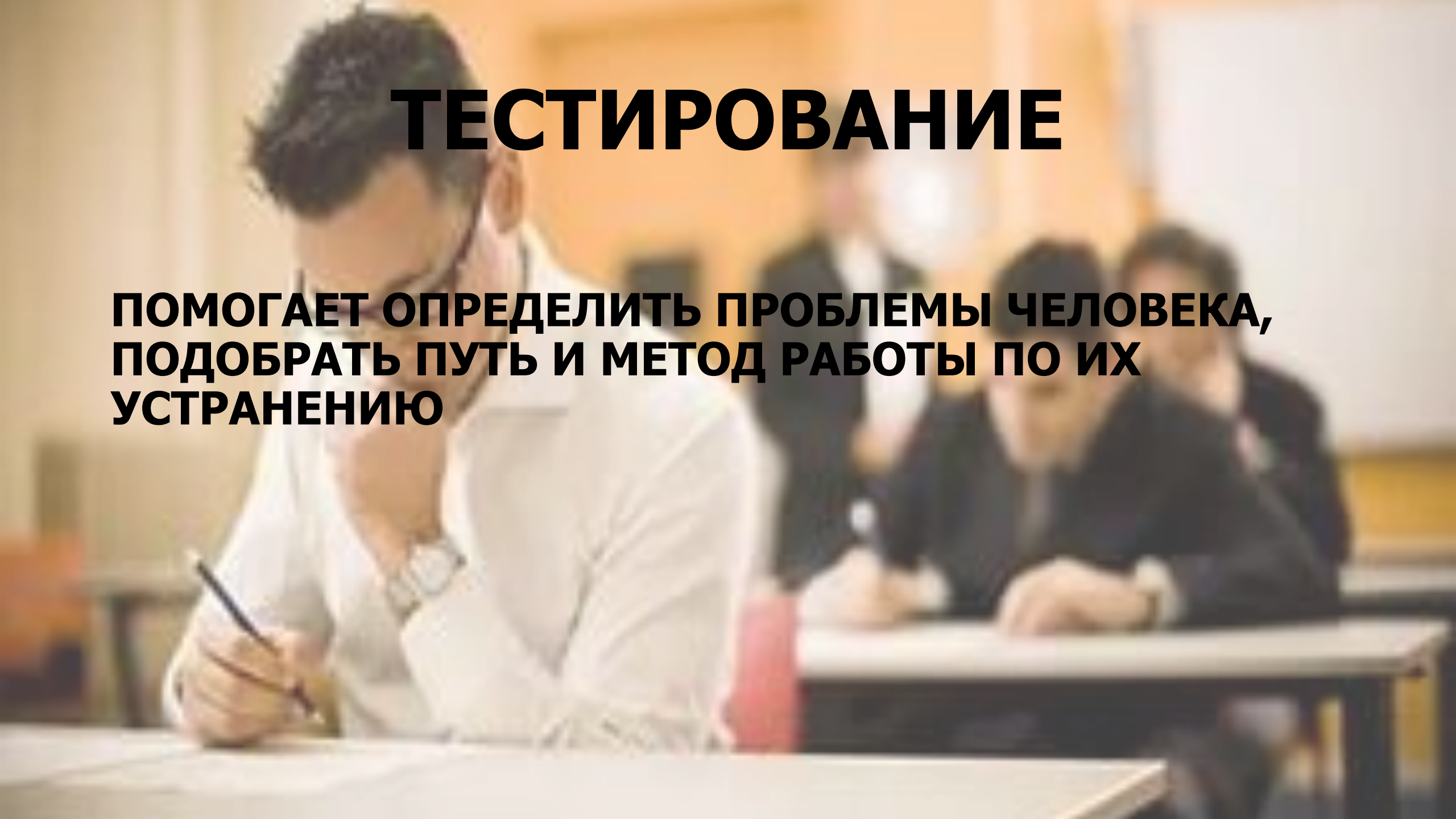
# **ЦВЕТОТЕРАПИЯ**

- **ПОСТИЖЕНИЕ ТАИНСТВА ЦВЕТА И УМЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО;**
- **ДАННЫЙ МЕТОД ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА ПУТЕМ КОМБИНИРОВАНИЯ НУЖНЫХ ЦВЕТОВ И АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**



# **ТЕСТИРОВАНИЕ**

**ПОМОГАЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА,  
ПОДОБРАТЬ ПУТЬ И МЕТОД РАБОТЫ ПО ИХ  
УСТРАНЕНИЮ**





An illustration of a woman with long dark hair, wearing a classical-style dress with a blue and white patterned bodice and a tan skirt. She is holding a long wooden staff or scepter. In the background, there is a classical temple with columns and a pediment, set against a landscape with hills and a cloudy sky. The overall style is that of a detailed drawing or painting.

# **СКАЗКОТЕРАПИЯ**

**Переживание историй сказочных героев и героев мифов, легенд, древних сказаний, погружение в место и время развития событий;**



A group of people, including men and women of various ages, are participating in a dance therapy session in a large, well-lit room, likely a gymnasium. They are arranged in a circle, holding hands or with their arms raised, suggesting a group exercise or dance. The atmosphere appears joyful and energetic. The background shows a large open space with a polished floor and a wall with vertical slats.

# **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

**Способствует раскрепощению и  
выходу негативной энергии,  
освобождает от закомплексованности  
и скованности**



# **ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**

**-Рисование фигур из песка на специальной «песочнице» для взрослых и детей.**

**Данный метод способствует развитию воображения, поднятию настроения.**

**-Рисование крашеной солью**



# **БИБЛИОТЕРАПИЯ (КНИГОТЕРАПИЯ)**

- **Чтение и слушание поэзии, анализирование художественных произведений, притч, былин, сказаний, легенд, мифов и т.д.**
- **Помогает снять напряжение, погрузиться в мир произведения, отвлечься и избавиться от собственных переживаний.**



# Арт-терапия письмами

- **Данный метод заключается в написании письма, в котором излагается суть проблемы, волнующей человека. Письмо может быть адресовано конкретному человеку, либо сразу многим, может отправляться, либо не отправляться вовсе. Написание писем происходит согласно рекомендациям, позволяющим избавиться от волнующей мысли, проблемы.**
- **Метод является очень эффективным, он снимает напряжение, дает чувство облегчения.**



# РУКОДЕЛИЕ

- Существует множество приемов рукоделия в арт-терапии, вот несколько из них:
  - Изготовление открыток родным и близким, либо человеку, который вызывает негативные эмоции
  - Изготовление коллажей из вырезок журналов и газет
  - Вышивка
  - Вязание
  - Поделки из ниток, пряжи и т.д.





# **Бумаготерапия**

- Изготовление букетов цветов из гофрированной бумаги (бумаготерапия);**
- Квиллинг (изготовление поделок из свернутой и склееной особым образом бумаги);**
- Оригами (поделки из свернутой бумаги;**
- Скомкивание бумаги;**
- Успокаивающее рвание бумаги с написанными на ней проблемами**



# **ФОТОТЕРАПИЯ**

- **Изготовление коллажей из фотографий и анализирование фотоснимков;**
- **Анализирование фотографий с изображением эмоций;**
- **Просмотр красивых фотоснимков;**
- **Создание снимков природы, животных и т.д.**

**- Данный метод позволяет приобщиться к прекрасному, которое нас окружает, научиться замечать уникальность простых обыденных вещей и предметов, духовно обогащает человека.**



# ТЕАТРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

- Данный вид терапии реализуется путем создания всех необходимых реквизитов для героев, историю которых хочет пережить и обыграть человек.
- Каждый человек выбирает себе героя и проводится театральная постановка
- Изготовление масок (маскотерапия) как подвид театральной арт-терапии. Человек выбирает эмоции, которые будет отображать его маска, которые беспокоят и волнуют его в данный момент. Проигрывая повторно свои переживания, человек освобождается от них и они его уже менее тревожат и беспокоят



# **Лепка из пластилина**

- Лепка фигур из пластилина**
- Изготовление креативных ваз из пластилина**

**В данном методе задействована мелкая моторика пальцев рук. Растирание и размазывание разных цветов пластилина что способствует полному отвлечению от проблем, и обретения внутреннего спокойствия и уравновешенного состояния.**



# **Дыхательная гимнастика**

- Данный метод необходим для восстановления внутреннего равновесия и достижения баланса**





# **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ АРТ-ТЕРАПИИ**

- Перед человеком не ставится задача нарисовать высокохудожественную картину, создать произведение искусства, смысл всех действий – получить массу приятных впечатлений, удовольствие от проделанной работы, поверить в себя и свои силы, найти новых друзей и знакомых!**





# ТАКИМ ОБРАЗОМ

- **Занятия по арт-терапии будут полезны любому человеку для профилактики стрессов, нервных срывов, преодоления и облегчения симптомов переживания, тревоги, страха и просто для общения и приятного времяпрепровождения!**



A close-up photograph of a child's face, looking directly at the camera with a slight smile. The child's hands are raised in front of their face, with each finger and palm painted a different bright color. The colors include purple, red, orange, yellow, green, blue, and pink. The background is a plain, light color.

**Желаем всем солнечного  
настроения и творческих  
успехов!!!**