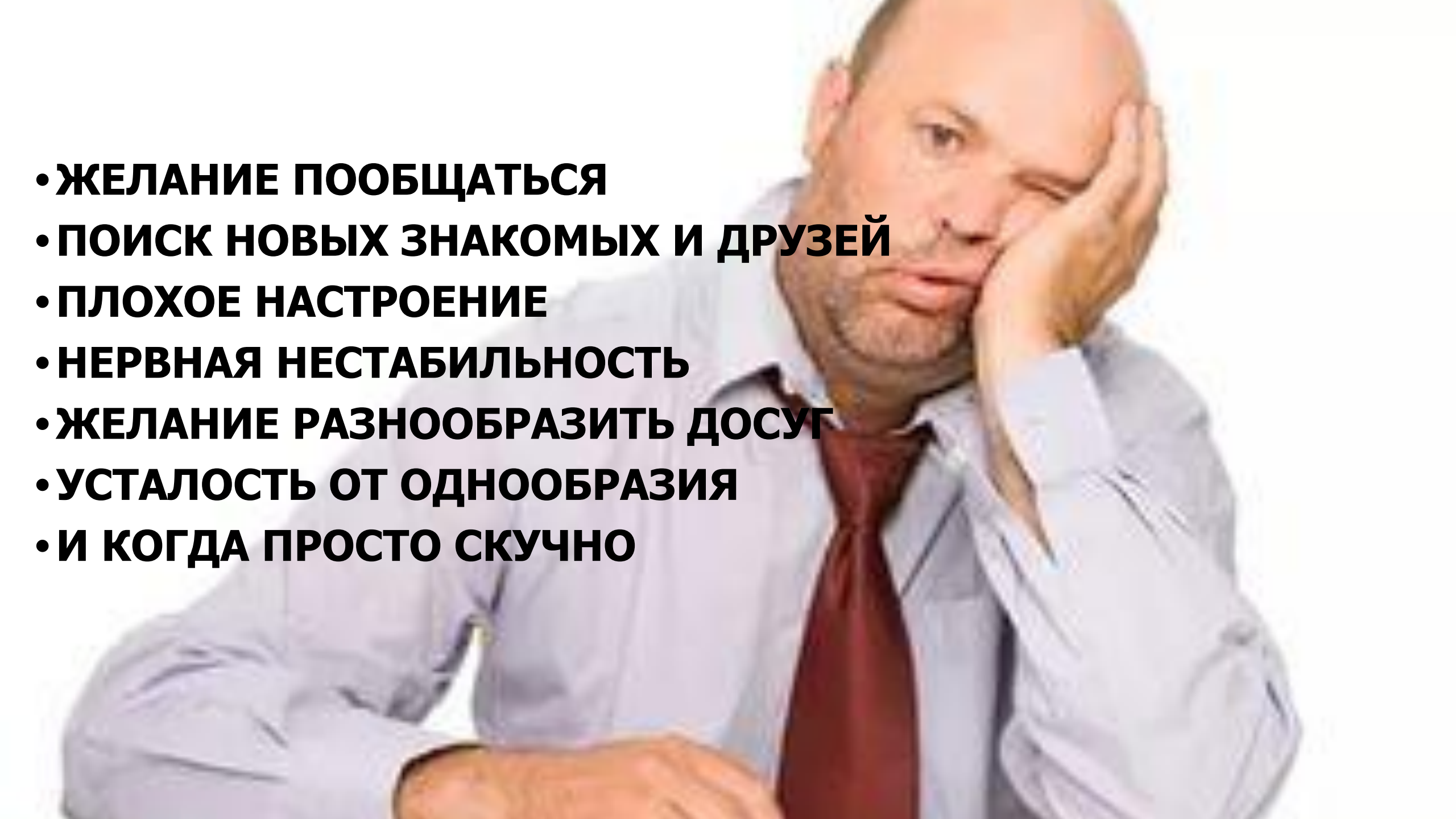
УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ И
ПОЛЕЗНАЯ АРТ-
ТЕРАПИЯ

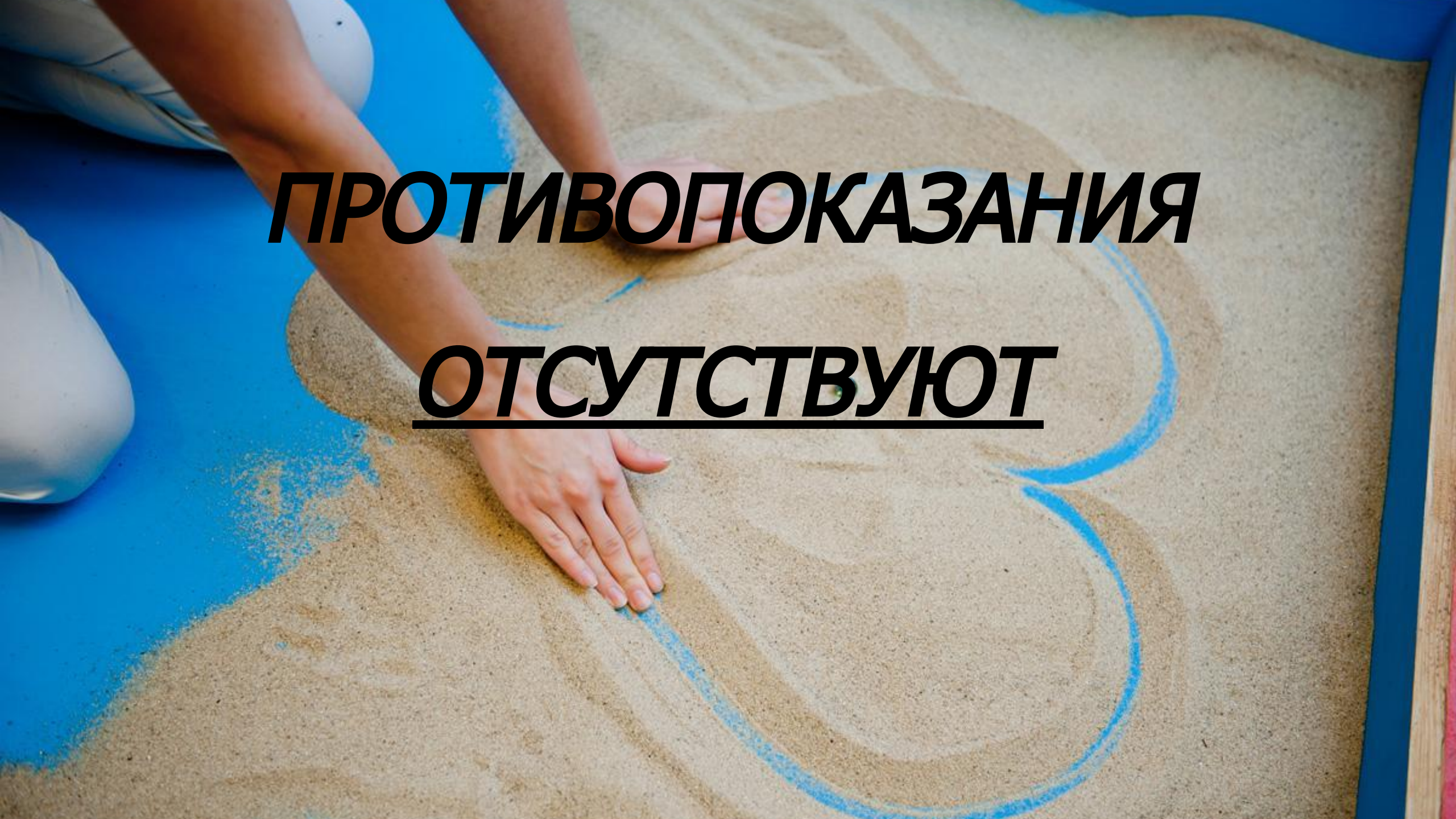
ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АРТ-ТЕРАПИЕЙ

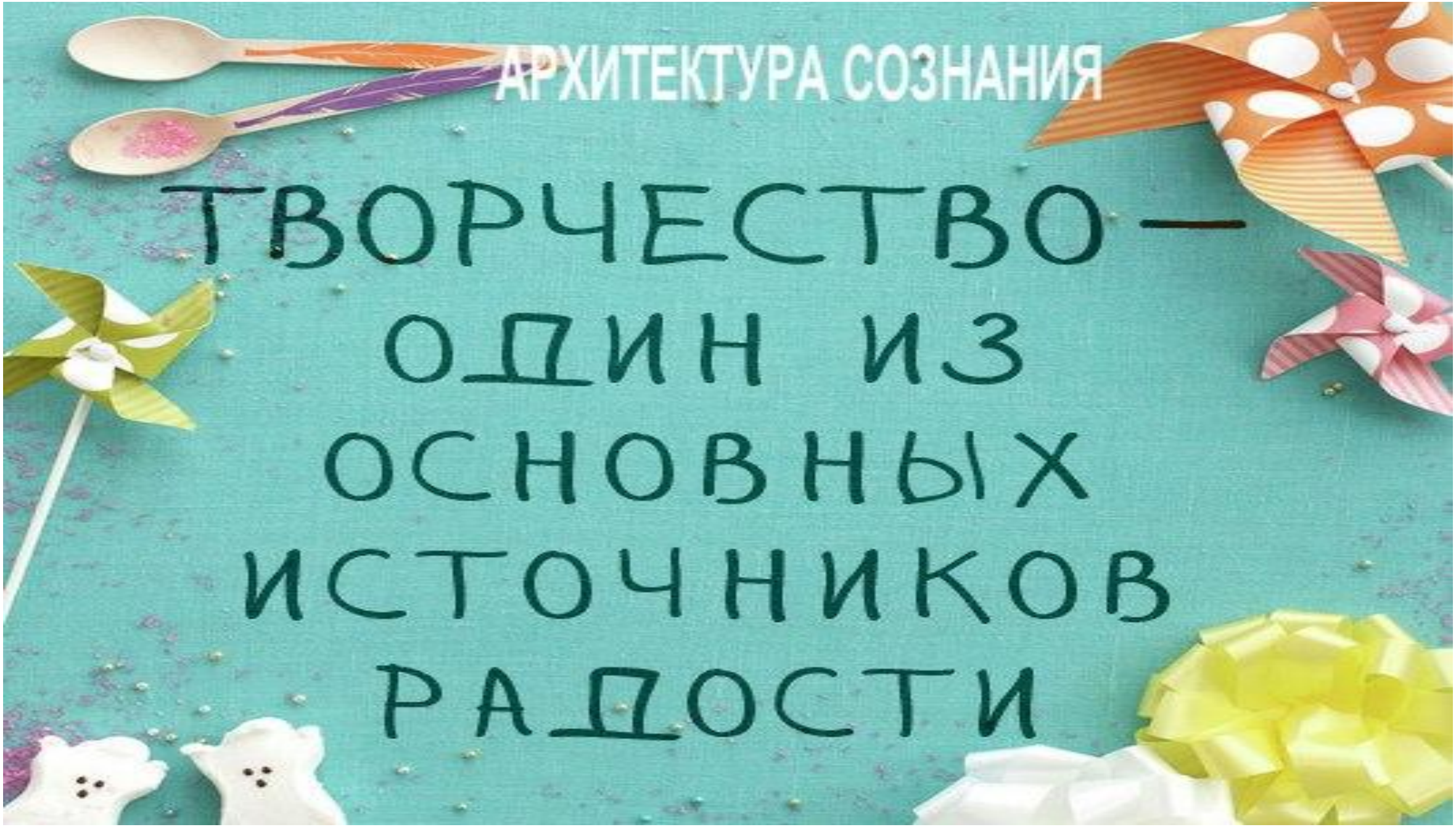


- ЖЕЛАНИЕ ПООБЩАТЬСЯ
- ПОИСК НОВЫХ ЗНАКОМЫХ И ДРУЗЕЙ
- ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ
- НЕРВНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ
- ЖЕЛАНИЕ РАЗНООБРАЗИТЬ ДОСУГ
- УСТАЛОСТЬ ОТ ОДНООБРАЗИЯ
- И КОГДА ПРОСТО СКУЧНО

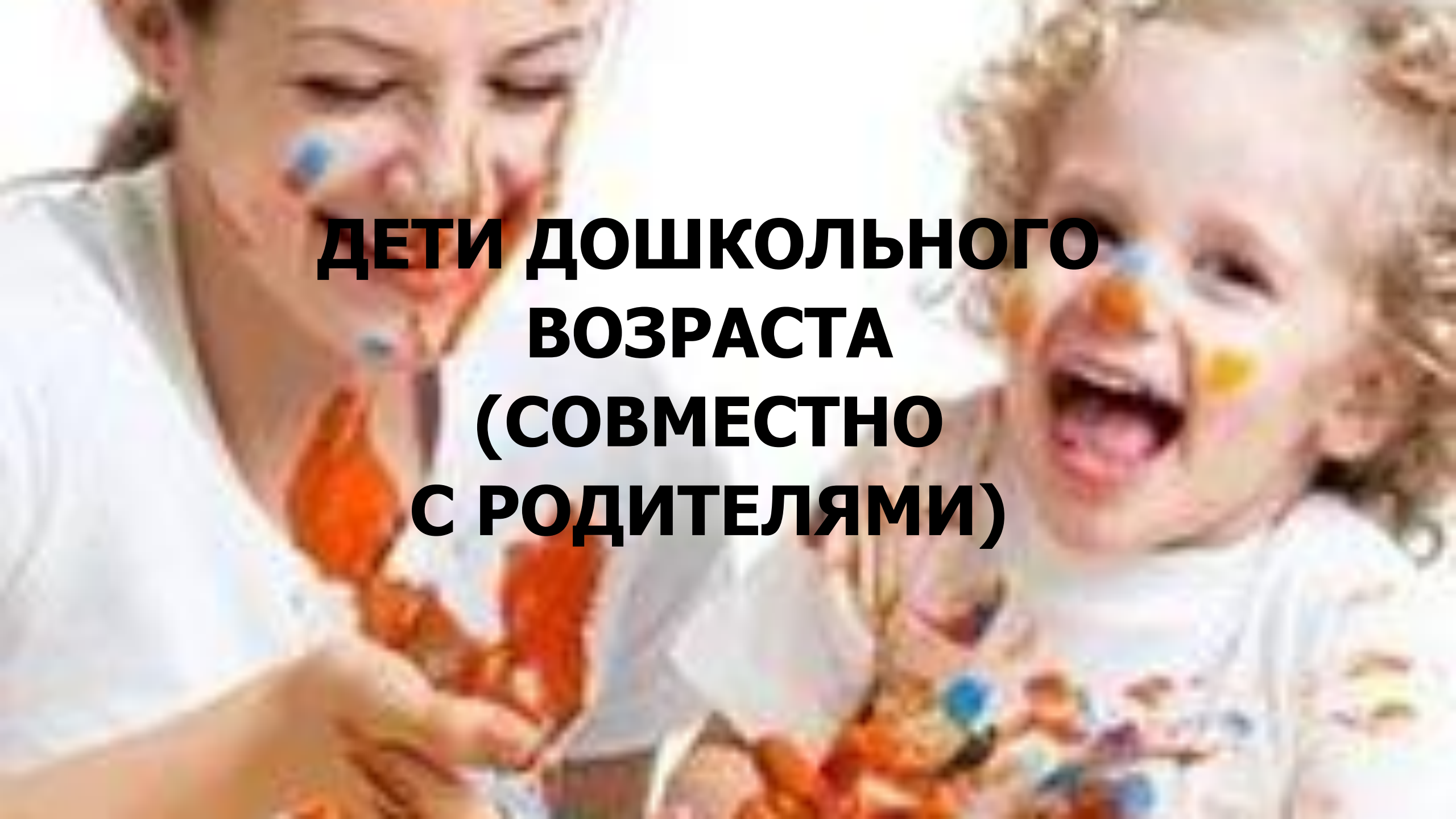
КТО МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ?

КАЖДЫЙ!!!


ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОТСУТСТВУЮТ

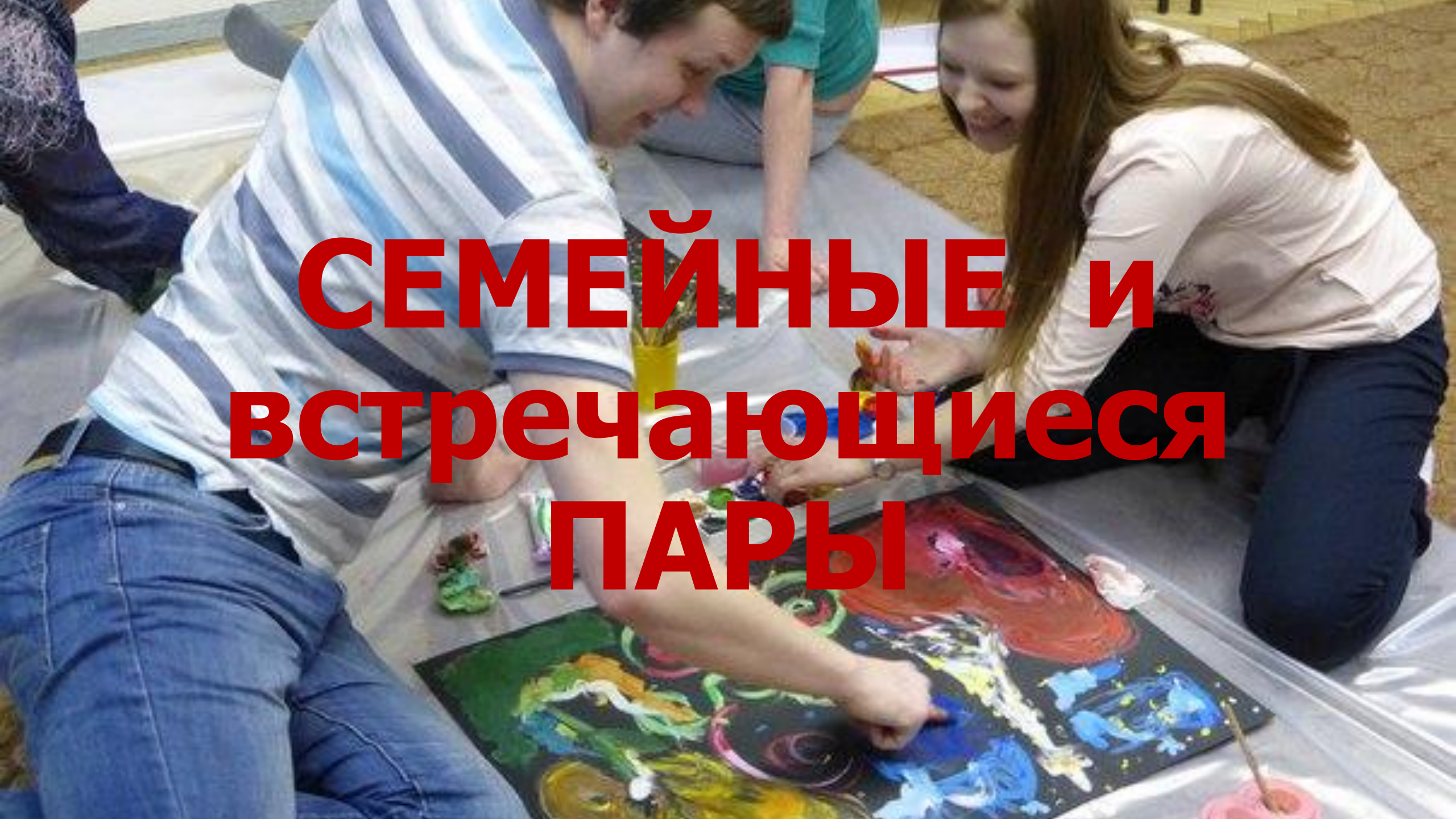

АРХИТЕКТУРА СОЗНАНИЯ
ТВОРЧЕСТВО —
ОДИН ИЗ
ОСНОВНЫХ
ИСТОЧНИКОВ
РАДОСТИ

ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
НАБОР ЖЕЛАЮЩИХ
В ГРУППЫ:



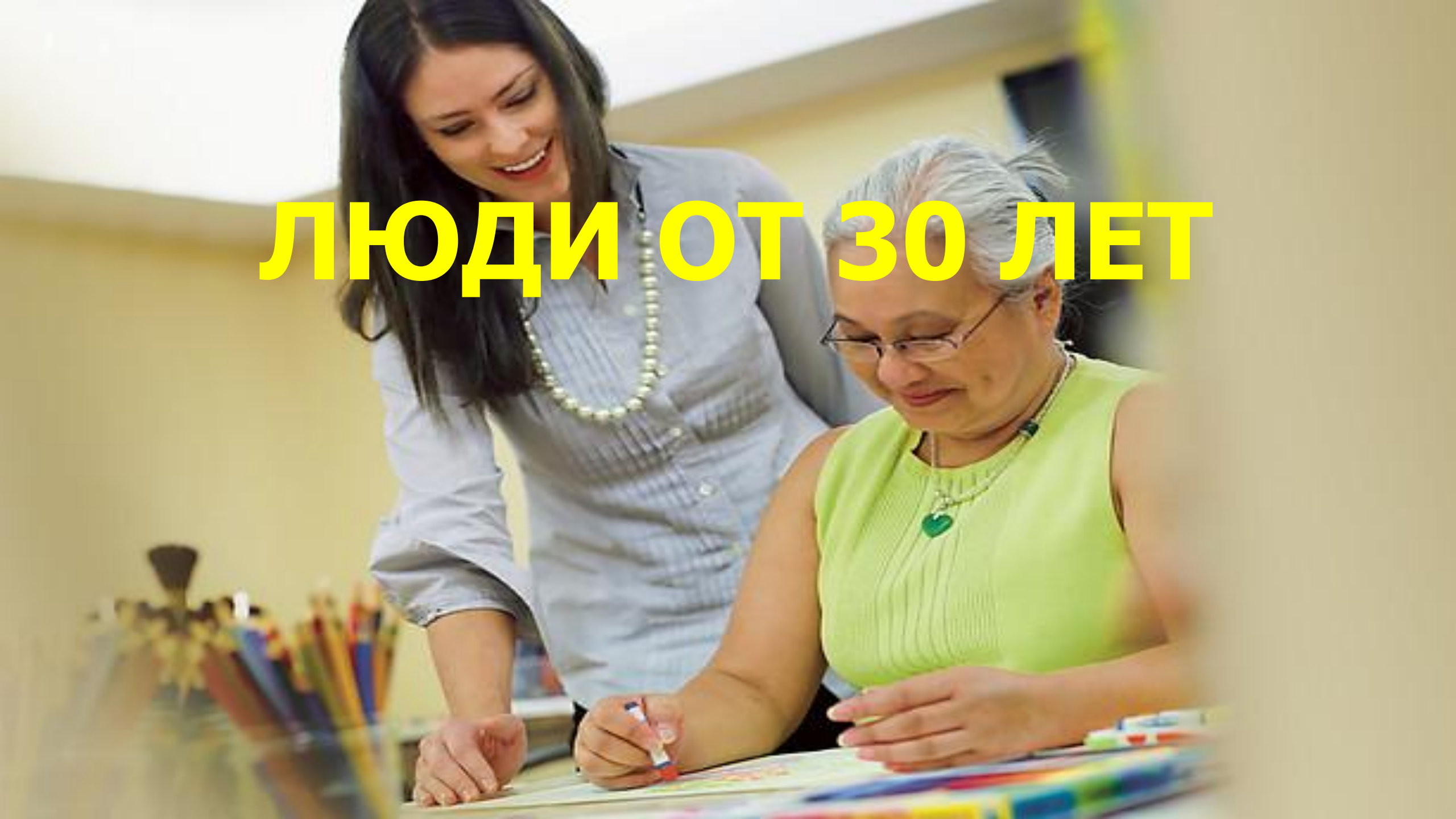
ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ)

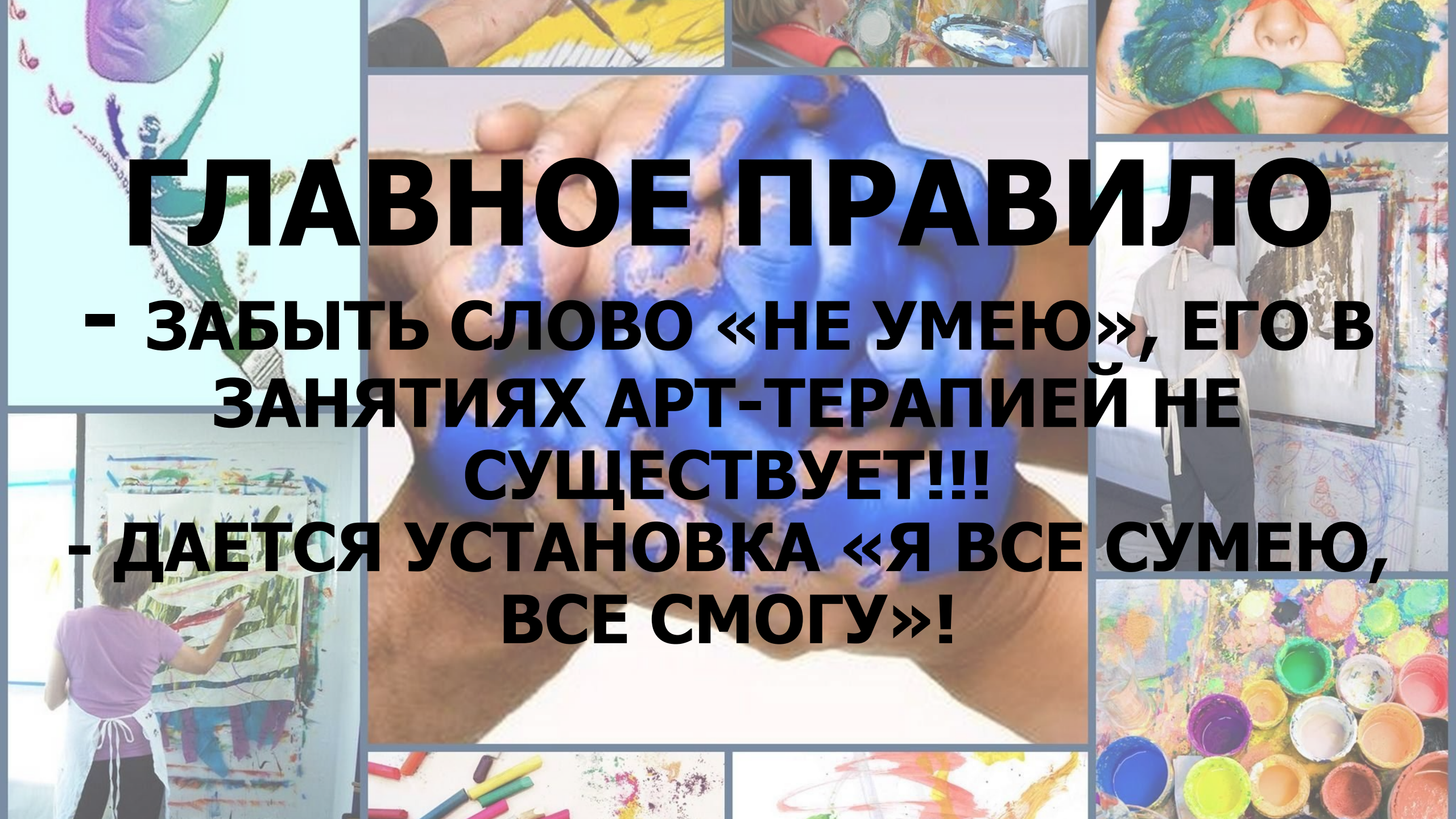
ШКОЛЬНИКИ


СЕМЕЙНЫЕ и
встречающиеся
ПАРЫ

БУДУЩИЕ
МАМЫ

ЛЮДИ ДО 30 ЛЕТ

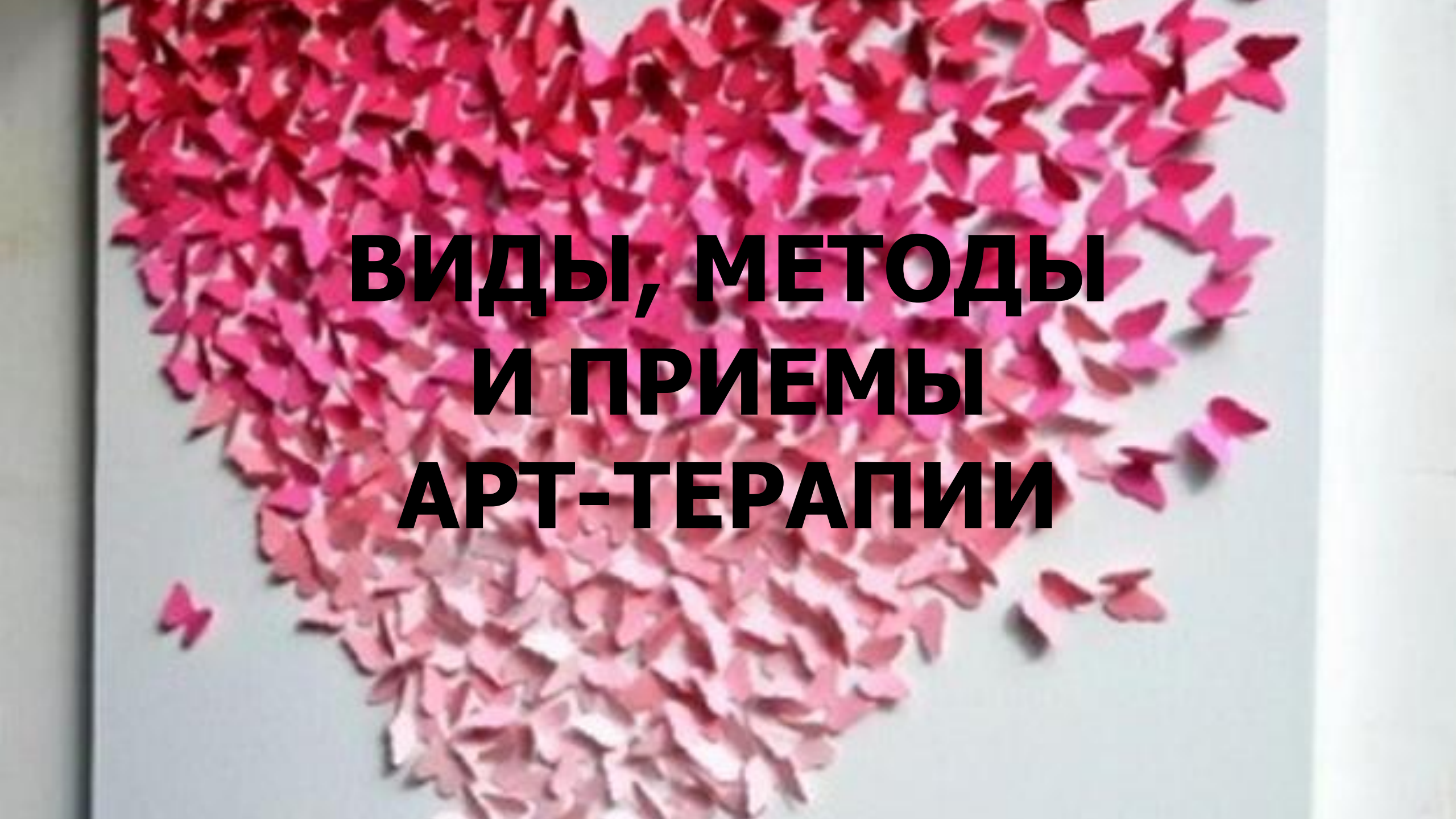

ЛЮДИ ОТ 30 ЛЕТ



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

- ЗАБЫТЬ СЛОВО «НЕ УМЕЮ», ЕГО В ЗАНЯТИЯХ АРТ-ТЕРАПИЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!!

- ДАЕТСЯ УСТАНОВКА «Я ВСЕ СУМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»!



ВИДЫ, МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ АРТ-ТЕРАПИИ

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

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

ИЗОТЕРАПИЯ

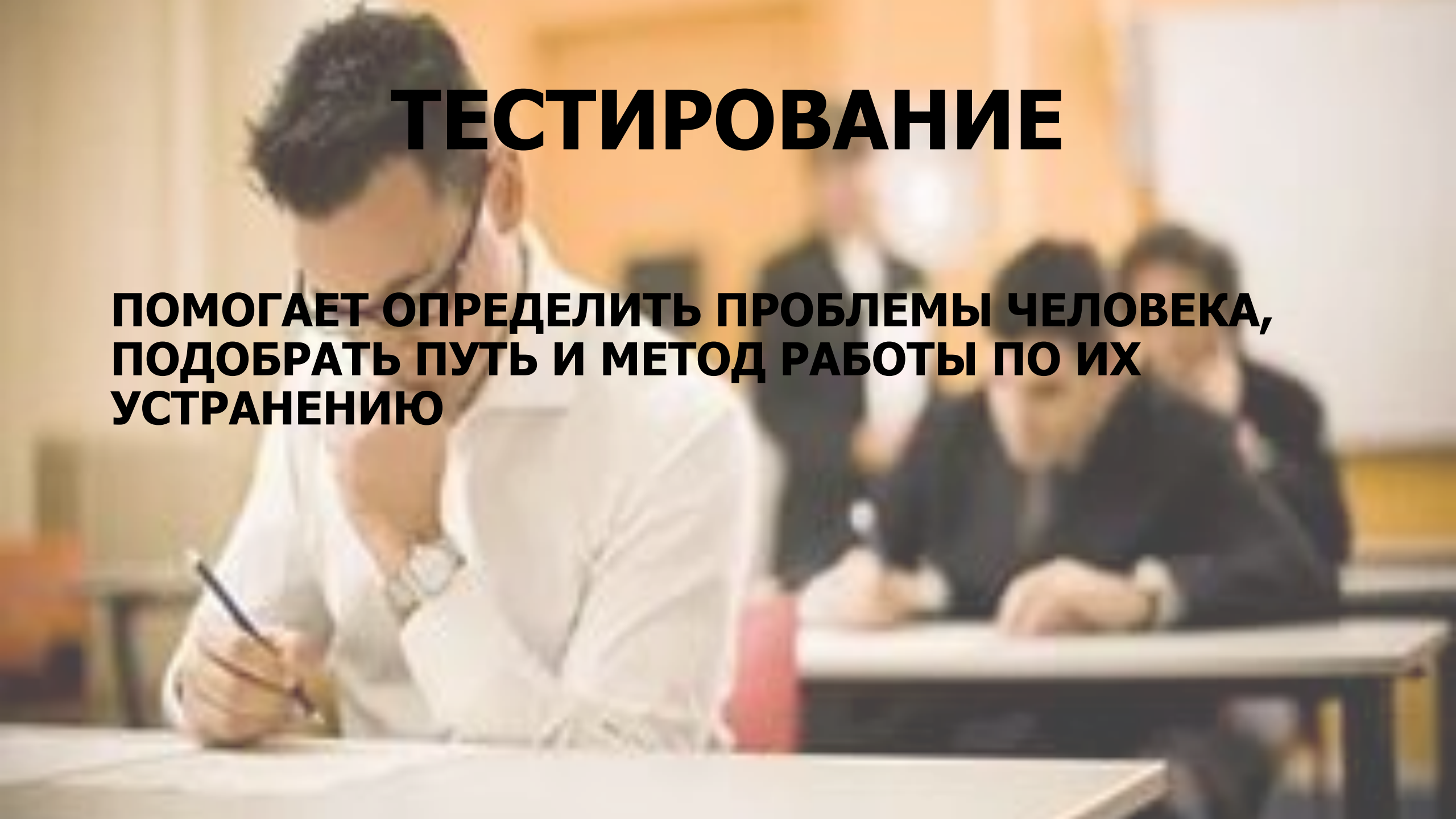
Приемы:

- **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

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

СКАЗКОТЕРАПИЯ

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

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 рекамендациям, 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

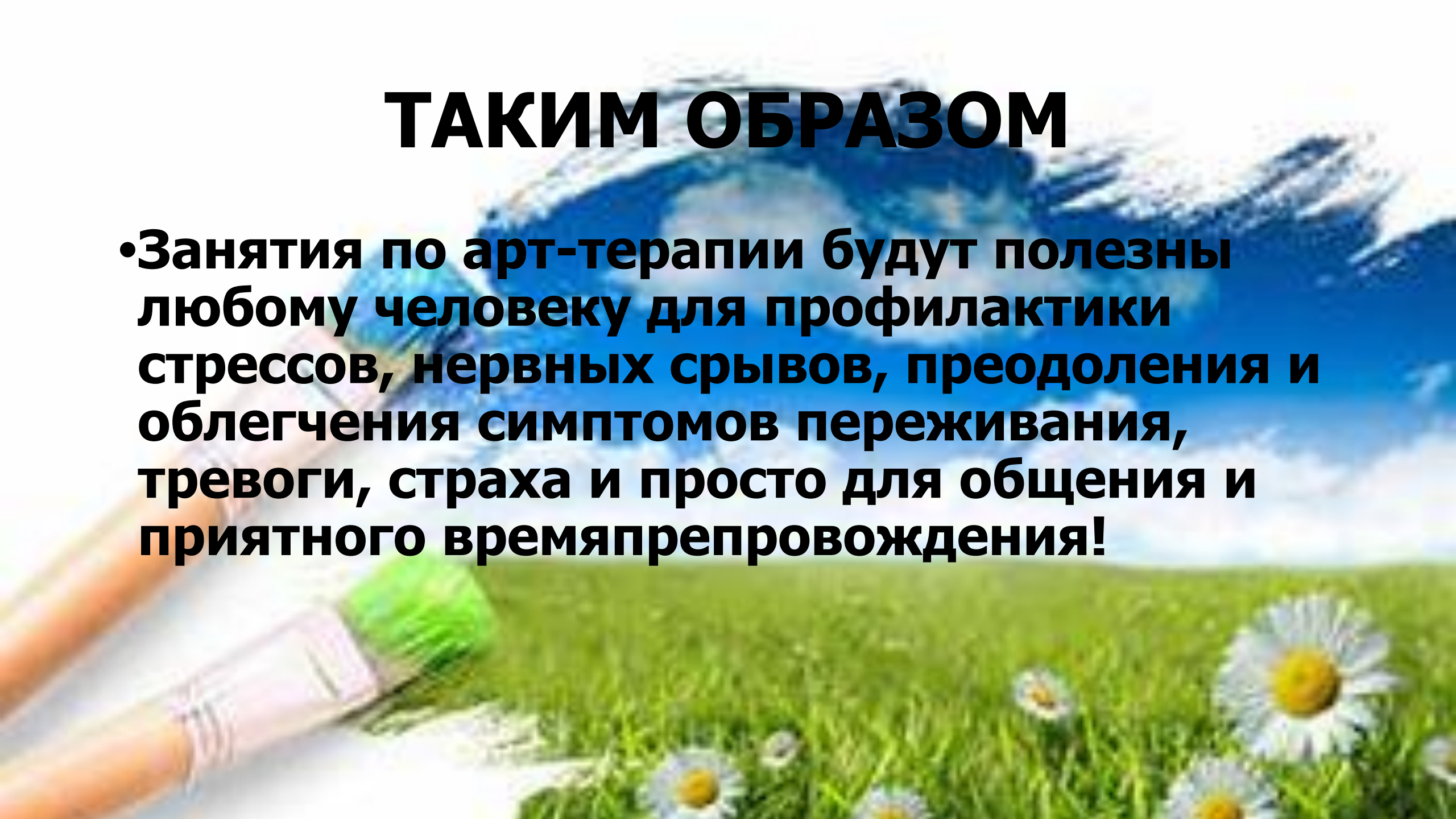
- Данный метод необходим для восстановления внутреннего равновесия и достижения баланса

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!



Желаем всем солнечного настроения и творческих успехов!!!