



ПАНТЕЛЕЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА

Педагог-психолог
Арт-терапевт
Психолог-консультант

Образование и опыт:

**ЛГОУ (Ленинградский Государственный Областной
Университет им. Пушкина, кафедра Психологии и педагогики)
специальность - Педагог-психолог**

- **Окончила подготовительные курсы художественного училища им. Шадра по классу: живопись, композиция, графика.**
- **С 2003 по 2008 г была руководителем частного детского сада, проводила развивающие и коррекционные занятия в общеобразовательной школе. В настоящее время провожу коррекционные и творческие занятия с детьми и будущими мамами в Научно-социальном центре «ЭЛЬФО».**
- **Состою в сообществе национального сервера современной поэзии. Регулярно выставляю свои фото работы в сети рунета на тематических профессиональных сайтах.**

Презентация деятельности

- Я буду делать все, что в моих силах, чтобы помочь вам, применяя различные техники и создавая новые, если старые не работают. От вас - желание что-то изменить в своей жизни. Я способна оказать помощь всем, кто готов сделать усилие для того, чтобы достичь значимых результатов в отношении себя.
- **Моя работа состоит в том, чтобы передать вам как можно более доступно средства для решения ваших проблем. Ваша задача — использовать эти средства.**

Наиболее частые причины обращения:

- Проблемы настроения, депрессивные переживания
- Страхи, панические атаки, неуверенность в себе
- Раздражительность, приступы гнева
- Необходимость пережить развод, хронические заболевания
- Семейные и возрастные кризисы
- Взаимоотношения с детьми
- Трудности в межличностных отношениях
- Трудности в реальной жизни, являющиеся следствием личностных особенностей (например, поиск работы, нахождение решения какой-либо житейской проблемы и др.)

ОБЗОР ПРОГРАММ:

- ◎ **Арт-терапия для женщин**
- ◎ **Арт–терапия для беременных**
- ◎ **Фототерапия**
- ◎ **Индивидуальные консультации**
- ◎ **Творческая мастерская**



Арт-Терапия
для женщин.

Разрешите
себе творить!!!

Рисование — самый популярный метод арт-терапии.

Произвольный, тематический, сюжетный, хаотический, раскраски...

О мастерстве и таланте в арт-терапии речь не идет.

Главное — получить огромное удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления.

- ◎ **Рисунок** — это отражение нашего бессознательного Я. Мы переносим свое состояние на лист бумаги, а потом моделируем его с помощью изменяющего рисунка

СДЕЛАЕМ ПЕРВЫЙ ШАГ ВМЕСТЕ!!!

- ⦿ *Эта арт-терапевтическая группа для женщин самых разных возрастов, с обычными и необычными судьбами, с талантами и без них, семейных и одиноких, для женщин, кто ищет и исследует свой жизненный путь, свою женскую идентичность, кто хочет жить в гармонии с самой собой и близкими людьми, для тех, кого перестали удовлетворять отношения зависимости, приносящие, горечь, боль и унижения.*

Эта группа позволит Вам творчески раскрыть в себе различные женские ипостаси: девочка, дочь, мать, жена, любовница, бизнес-леди и т.д. и дать им место в вашей реальной жизни.

Основными методами работы в этой группе будут: арт-терапия визуализация, медитация, гештальт-терапия и телесно-ориентированная терапия. Много творчества, музыки, рисунков, поэзии и танцев.

Научно-социальный центр «ЭЛЬФО»

СВИДЕТЕЛЬСТВО

Выдано Шарифьяновой Ларисе

В том, что она посетила курс занятий:

«Арт-терапия для беременных»

тренер: Пантелеева Анастасия

АРТ-ТЕРАПИЯ
ДЛЯ
БЕРЕМЕННЫХ

Арт-терапия средствами искусства поможет будущим мамам подготовиться к материнству и родительству как творчеству.

- На занятиях курса у будущих мам будет возможность прикоснуться к цвету (рисование пальцами), почувствовать прохладу и податливость пластики и, наконец, самим стать объектом искусства (боди-арт) и мн.др.
- На занятия приглашаются не только беременные, но и мамы, которые хотят порисовать, пообщаться с красками для себя и для того, чтобы потом заниматься со своими детишками.
- **Цель программы** – раскрыть свои творческие способности, наполнить жизнь теплом и позитивной энергией, создать благоприятную атмосферу для появления на свет малыша.
На наших занятиях мы используем различные материалы: краски, цветные мелки, карандаши и фломастеры, глину, пластику, пластилин и многое другое. Из этих материалов мы будем создавать свои собственные произведения искусства, которые привнесут в нашу жизнь приятное разнообразие. Каждое занятие посвящено определенной тематике.

Темы занятий студии для беременных:

- **Сила цвета** Настроение и цвет, целебные возможности цвета.
- **«Акварель»** - Вода – звук и цвет. Энергетика воды. Рисование акварелью в технике «по сырому».
- Кукла оберег для вашего малыша, это живая кукла со своим пламенным «сердцем» и ясным «умом».
- **Ритм и орнамент в макро и микромире.** Слушаем и слышим, смотрим и видим ритм внутри и вне себя.
- **Отпечатки и следы.** Особенности различных пластичных материалов (воск, глина, солёное тесто, пластика, пластилин).
- **Рисуем пальцами.** Руки как универсальное средство самовыражения. Развитие тактильного восприятия – рисование водой, на песке, на крупе, на коже.
- **Позитив – негатив. Графика.** Черно-белый
- **Слова-мысли и слова-желания.** Сила слова. Форма и смысл. Шрифтовой дизайн. Каллиграфия. Рисуем слова.
- **Лицо матери глазами ребёнка.** Принятие себя как чуда. Рисуем автопортрет.
- **Каким видится мир малышу до рождения.** Оттенки красного и розового цвета.
- **Свет и цвет. Понятие контраста.** Возможности техники « акварель по пастели».
- **«Боди-Арт»**-рисуем на животиках аква-гримом (гипоаллергенный, детский, водорастворимый, смывается водой). Творческий процесс росписи может выполняться самостоятельно перед зеркалом или папой. Вы сможете порадовать себя и своих близких, придя домой, т.к. грим не пачкает одежду, сделать незабываемые фотографии.
- Мы будем использовать различные материалы: акварель, гуашь, тушь, глину,

- **Чувства и эмоции** Проживание и гармонизация. Танцуем, лепим, слушаем музыку. Рисуем мандалу «Счастливые роды»
- **Моё прекрасное тело** Учимся расслабляться. Развиваем тактильное восприятие(рисуем пальцами, водой, маслом, на песке на воде на крупе).
- **Мои «хочу» и «надо»** Позволяем себе. Поём, играем, делаем коллаж «Я и мои желания»
- **Я женщина** Танцуем, двигаемся, слушаем музыку. Рисуем мандалу «Я и моя внутренняя женщина».
- **Сила моего рода** Получаем поддержку рода. Рисуем мандалу «Я и моя семья». Рисуем родовое дерево. Делаем коллаж из фотографий «Мой род».Изготавливаем оберег для ребёнка. Придумываем сказки. Поём колыбельные.
- **Сила цвета** Чувствуем цвет, рисуем, экспериментируем. Рисуем автопортрет. Рисуем мандалу «Вселенная ребёнка».

Милая мама!

Благодарю тебя за то, что ты дала мне возможность
проявиться на свет и жить.

Благодарю тебя за то, что ты даришь мне столько заботы,
тепла и внимания.

За силы, которые отдаёшь мне.

Мама! Я люблю тебя всем сердцем!

Не важно, как ты выйдешь,
какие поступки ты совершаешь,

Я люблю тебя, какой бы ты ни была!
Моя любовь чистая и светлая.

Я дарю тебе её.

Если ты можешь, прими её.

Она сделает тебя счастливой.

Мне нужна твоя поддержка, особенно в начале моей жизни,
без неё мне тяжело.

И я могу оказать тебе поддержку и помощь,

я могу согреть тебя и утешить тебя, если тебе это нужно.

Мне нужна твоя искренность, будь открытой, доверяй мне,
и тогда я смогу всегда доверять тебе.

Я люблю тебя, мама!

Твой ребенок!

ФОТОТЕРАПИЯ

ФОТОГРАФИЯ -
ИНСТРУМЕНТ
ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗА
«Я»

ПОЛЮБИТЕ
СЕБЯ!!!



Фотография позволяет работать с образом "Я": насколько я себя знаю, насколько принимаю, соответствует ли мой внешний образ моему внутреннему ощущению.

Фото – как "сгусток" чувств, желаний, надежд, фантазий автора и способ зафиксировать "волшебные мгновения", психологический механизм воздействия.

Программа

1 *Часть – работа с фотографом*

- Фотосессия без образа (макияжа, переодеваний), без инструкций со стороны фотографа (полное невмешательство).

2 *Часть – работа с психологом*

- Обсуждение фотографий с психологом
- Тренинг на раскрытие «я-образа»
- Задание анкетирование родных, друзей, мало знакомых людей на восприятие Я-Образа в глазах значимых других. (Фото из семейного альбома те, что нравятся и те, которые не приняты)
- Обсуждение фотографий с психологом
- Арт-терапия (упражнения направленные на создание Я-образа , раскрепощение, осознание собственной значимости, принятие себя)
- Работа фотографа (ведётся по ходу сессии, на каких-то ключевых моментах занятий, фиксируется мимика, жесты участников)
- Обсуждение фотографий с психологом.

3 *Часть – работа фотографа, фотосессия «Образ»*

- ◉ Создается образ самими участниками (одежда, макияж, атрибуты)

4 *Часть – работа психологом*

- ◉ Обсуждение портфолио.
- ◉ Психологические упражнения на поддержку и культивацию недостающих эмоций и качеств в образе.
- ◉ Техника «Фоторепортаж» (Мобильный фоторепортаж) Ищем красивое вокруг.

5 *Часть – работа фотографа (фотосессия «Я – настоящая, без макияжа, эмоциональная, на природе или в городе, или с лошадьми; тему выбирают сами)*

6 *Часть – работа психолога*

- ◉ Обсуждение готового портфолио (обработка в фотошоп).



Творческа

я

мастерска

я

я

творческа

МАСТЕР-КЛАССЫ

- СУМКА ИЗ ДЖИНСОВ
- ШКАТУЛКИ
- ОБЪЁМНЫЕ ОТКРЫТКИ. КВИЛЛИНГ
- БИЖУТЕРИЯ ИЗ МАКАРОН, ПЛАСТИКИ, РАКУШЕК
- ДЕКОР СТАРОЙ СУМКИ
- ДЕКОР СТАРОЙ ВЕЩИ
- ЧАСЫ ИЗ ДИСКОВ
- ДЕКОР РАМОК ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ
- ОБЪЁМНОЕ ПАННО ИЗ СУХОЦВЕТОВ. БАБОЧКИ (МОНОТИПИЯ); ОДУВАНЧИКИ (СУХОЦВЕТЫ)
- БАТИК
- ВАЛЯНИЕ (КОШЕЛЁК)
- РОСПИСЬ ПО СТЕКЛУ. КРУЖКА
- МАГНИТИКИ ИЗ ГИПСА
- КУКОЛКИ И ЦВЕТЫ ИЗ САЛФЕТОК
- ВОДНАЯ БУТЫЛОЧКА. ДЕКУПАЖ
- РОСПИСЬ (МАЗКИ, ЦВЕТЫ)
- ИСКУССТВО ЗАВЯЗЫВАНИЯ ПЛАТОЧКОВ
- ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО СКЛАДЫВАНИЯ ФУТБОЛОК
- КАРВИНГ

Тел: 89222950081

icq: 435928083

mail: nas8217@yandex.ru

**Не столь важно что приведёт вас ко
мне,
важно то, с чем вы уйдёте!!!**