

ТРЕНИНГ «АРТ – ТЕРАПИЯ»

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 244»
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА
СТРОИТЕЛЕВА

АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия - направление в психотерапии и психологической коррекции, в котором человек решает свои психологические проблемы через процесс творчества и использование продуктов творчества других людей.

Арт-терапия может быть полезна любому человеку, но в первую очередь психологи рекомендуют ее при следующих показаниях:

- Стресс;
- Неумение контролировать эмоции;
- Депрессия, апатия, отсутствие интереса к жизни;
- Психологические травмы. страхи;
- Повышенная тревожность;
- Комплексы;
- Заниженная самооценка.



ИЗОТЕРАПИЯ

Работа с красками, мелками, водой, бумагой – все это также развивает сенсомоторные навыки. Помогает преодолеть стеснение, развеять иллюзию о том, что он неспособен к творчеству и научить новым способам самовыражения.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Рисуя или создавая различные формы на песке, реорганизуя их, разрушая, переделывая обязательно необходимо обсуждать происходящее с педагогом. Творческий поток и сенсорное взаимодействие расслабляют, позволяют раскрыться, «вспомнить» и проработать вытесненные переживания.



МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыка способна менять настроение. В ходе сеанса можно как слушать музыкальные произведения, реагировать на них эмоционально, так и самостоятельно сочинять мелодии.



СИКВЕЙН

Пятистрочная стихотворная форма. Эффективный метод, позволяющий быстро синтезировать, резюмировать и преобразовывать информацию, идеи, чувства, эмоциональные состояния, ассоциации.

