

**АРТ ТЕРАПИЯ КАК  
ЗДОРОВЬЕ  
СБЕРЕГАЮЩАЯ  
ТЕХНОЛОГИЯ НА УРОКАХ  
ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО  
ИСКУССТВА**



**Выполнила:  
Фаррахова Гульнара Марселевна**

- **Цель:** экспериментально проверить эффективность использования приемов арт-терапии с целью профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний
- **Актуальность проекта** заключается в изучении возможностей использования арт-терапии как помощника в здоровьесбережении
- **Проектным продуктом** будут - результаты исследования

**Арт-терапия** (от англ. art, искусство) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента



- Термин «арт-терапия» (лечение искусством) ввел в употребление художник **Адриан Хилл** в 1938 году.
- Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

### • **Виды арт-терапии:**

1. Анимационная терапия
2. Артсинтезтерапия
3. Библиотерапия
4. Видеотерапия
5. Драматерапия
6. Игротерапия
7. Изотерапия
8. Маскотерапия
9. Музыкотерапия
10. Оригами
11. Песочная терапия
12. Работа с глиной
13. Сказкотерапия
14. Цветотерапия
15. Фототерапия

## В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

- невербальная,
- творческая,
- неструктурированная.

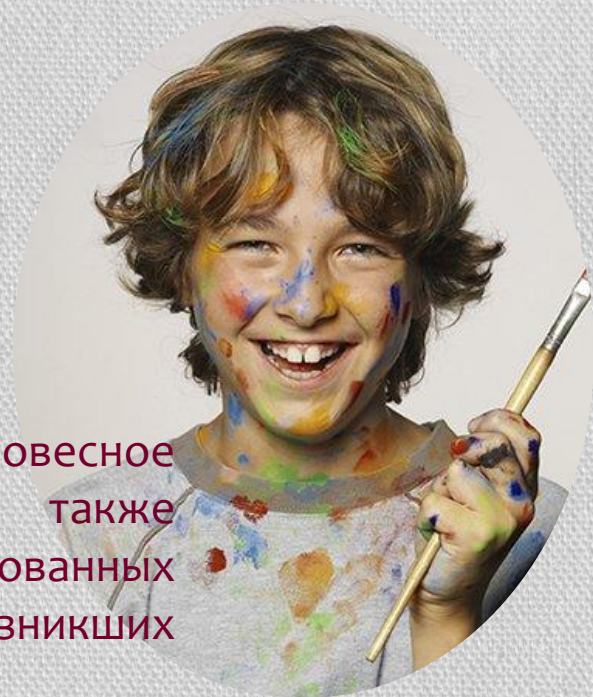
-Основное средство самовыражения - изобразительная деятельность (рисунок, живопись).

-Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии).

- вербальная,
- апперцептивная и формально более структурированная.

- Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.

- Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (30% сессии).



Одной из важных задач образования является гармонизация абстрактно-логического и образного мышления учащегося, это особенно важно на начальном этапе обучения, когда он только входит в учебную деятельность. Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия художественной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей. Занятия художественной деятельностью оказывают на учащихся значительное психотерапевтическое воздействие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другими уроками, тем самым сохраняя здоровье детей.

## Что такое здоровье учащегося?

Это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются

- основой его долголетия,
- осуществление творческих планов,
- создание семьи,
- рождение и воспитание детей,
- овладение достижениями культуры

# Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

**Изотерапия дает возможность:**

- выход внутренним конфликтам;
- помогает понять собственные чувства и переживания;
- способствует повышению самооценки;
- помогает в развитии творческих способностей.

**Изотерапия используется:**

- для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков;
- с трудностями в общении и социальной адаптации;
- при внутрисемейных конфликтах.

**Мел** лучше использовать нервному человеку, потому что акварель, которая растекается, может спровоцировать тревогу. Мел более легко контролировать, и человек переносит это ощущение на жизнь.

**Акварель** лучше использовать человеку с комплексами, так как это поможет ему почувствовать себя раскованным.



**Оригами** - (яп. 折り紙, букв.: «сложенная бумага») — древнее искусство складывания фигурок из бумаги.

**Модульное оригами** - оригами, в котором целая фигура собирается из многих одинаковых частей .

**Простое оригами** — стиль с использованием только складок горой.

**Складывание по развёртке** - один из видов диаграмм оригами, представляющий собой чертёж, на котором изображены все складки готовой модели.

**Мокрое складывание** — техника складывания, использующая смоченную водой бумагу для придания фигуркам плавности линий, выразительности, а также жесткости.



# Цветотерапия – это лечение цветом

В далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека.

Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет. В древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы. В них изучали применение цвета и учили врачевание. Было доказано, что органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.

**Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма.** Например: оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие. темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.





# Этапы работы над проектом

- **1 этап.** Поиск, изучение и обработка информации.
- **Задача:** изучить понятие арт-терапии, охарактеризовать основные подходы к применению приемов арт-терапии
- **2 этап.** Диагностический.
- **Задача:** провести исследование психоэмоционального состояния участников проекта и анкетирование «Знают ли учащиеся об исцеляющей роли искусства».

*Проведение диагностического исследования*

# Результаты первичного исследования

№	Шифр участника проекта	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния		Тест дифференцированной самооценки функционального состояния		Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина	
		Кол-во баллов	уровень нервно-психической устойчивости	Кол-во баллов	уровень эмоцион. состояния	Кол-во баллов	уровень ситуац. и личностной тревож.
1	001	4.5	высокий	4.4	хороший	28	низкий
2	002	10	хороший	2.8	снижен.	38	умеренный
3	003	5.6	хороший	5.1	хороший	32	умеренный
4	004	15.3	средний	6.3	высокий	41	умеренный
5	005	21.2	сниженный	3.8	средний	46	высокий
6	006	23.1	низкий	1.8	снижен.	31	умеренный
7	007	11.8	средний	3.5	средний	47	высокий
8	008	9.3.	хороший	4.8.	хороший	30	низкий
9	009	17.3.	сниженный	5.9	высокий	36	умеренный
10	010	15.3	средний	2.8.	снижен.	48	высокий
	Ср. результат	13.34		4.12		37.7	

Использование нетрадиционных техник позволяет педагогу осуществлять индивидуальный подход к учащимся, учитывать их желания, интерес. Кроме того, каждый может выбрать ту технику, которая ему больше нравится. Это способствует развитию не только познавательной деятельности, но и помогает создать у учеников атмосферу личностной безопасности.

Арт-терапия или терапия искусством использует научные и прикладные результаты исследований в образовательных, воспитательных, коррекционных и терапевтических целях развития личности детей.

Такие изменения и корректировки некоторых моментов уроков очень полезны, так как позволяют оценивать психологическое состояние учащихся и вовремя помочь. Они не повредят, наоборот урок будет интересным и необычным. Это можно использовать как на традиционных уроках, так и на уроках с применением новых нетрадиционных технологий в любой общеобразовательной школе.