

# Энотерапия

Выполнила:  
Афенка Анастасия

## Энотерапия

Энотерапия способствует погружению, возвращению больного в своё индивидуальное и коллективное детство, в древние культурные шаблоны и архетипы с помощью групповых занятий, индивидуальных бесед, терапии изобразительным искусством, психодрамы, элементов этнологии, народных традиций, искусства танца, пантомимы и т. д. Это благоприятствует самораскрытию, самоутверждению человека, поиску им своего места в жизни через ощущение в себе природного, древне-трудового, язычески-праздничного. Методика близка к религиозным переживаниям, глубинно-психологической концепции К. Г. Юнга, однако ряд её приемов вполне приемлем и может быть применен в работе психотерапевта, стоящего на других философских позициях.

## Энотерапия

Энотерапия способствует погружению, возвращению больного в своё индивидуальное и коллективное детство, в древние культурные шаблоны и архетипы с помощью групповых занятий, индивидуальных бесед, терапии изобразительным искусством, психодрамы, элементов этнологии, народных традиций, искусства танца, пантомимы и т. д. Это благоприятствует самораскрытию, самоутверждению человека, поиску им своего места в жизни через ощущение в себе природного, древне-трудового, язычески-праздничного. Методика близка к религиозным переживаниям, глубинно-психологической концепции К. Г. Юнга, однако ряд её приемов вполне приемлем и может быть применен в работе психотерапевта, стоящего на других философских позициях.

Простое о сложном...

Все мы в детстве любили играть в куклы, это нас веселило и отвлекало от наших «маленьких бед». Мы потеряли эту возможность, когда стали старше. Но при помощи этнотерапии мы снова можем вернуться в детство, ощутив то спокойствие и радость, которую когда-то испытывали играя в любимую куклу.

Немного про историю. Неспроста наши предки делали кукол. Они были разные — одни для.....

а сама терапия приблизит нас к народному творчеству и даст понять истоки нашей культуры.

## Этнотерапия направлена на:

1. Погружение в процесс, как возможность сконцентрироваться на здесь и сейчас
2. Развитие правого полушария и эмоционального интеллекта — **это дает возможность.....;**
3. Делая кукол вы можете научиться управлять своими эмоциями: превращать **гнев в....., страх в ....., тревогу в .....**
4. **Снятие психоэмоционального напряжения**
5. **Куклотерапия беременных позволяет снять тревогу перед предстоящими родами**
6. **Дети, изготавливая куклу.....**
7. Также этнотерапию можно воспринимать как способ самопознания и самовыражения.
8. И всегда приятно научиться чему-то новому ))))

Возрастная группа “дошкольники”



Вариант “Змея”

## Изготовление:

Подойдет для дошкольников из-за легкости простоты изготовления:

- 1) Длинный носок
- 2) Маркер/Фломастер
- 3) Резинки
1. Берется носок и набивается синтепоном, ватой или другим материалом.
2. Через определенное расстояние делается перетяжка резинками.
3. В конце носка делаем хвост, затягивая его резинкой.
4. Рисуем мордочку змеи маркером или фломастером.

## Терапевтический эффект:

Эта терапия направлена на высвобождение внутренних ресурсов.

Змея символ гибкости. Сам процесс набивания куклы позволяет отреагировать негативные эмоции, т. к. он требует физических усилий в том числе)



Вариант “Снеговик”

Возрастная группа “подростки”



Изготовление:

Делается очень легко и для изготовления потребуется:

- 1) Носок
- 2) Ткань для декора
- 3) Маленькая резинка
- 4) Пуговицы
- 5) Ножницы
- 6) Клей



Вариант “Зайка”

Возрастная группа “подростки”

При изготовлении понадобится:

- 1) Носок
- 2) Нитка и иголка ( в случае, если группа с маленькими детьми, то можно использовать клей, который быстро засохнет )
- 3) Маркер/Фломастеры
- 4) Ткань или толстые нитки для декора
- 5) Ножницы

Терапевтический эффект:

Архитипически заяц — это тот образ, который связан со страхами прежде всего. С детства мы читаем сказки про трусливого зайку. Но в любой сказке заяц — это положительный герой, который в конце концов выходит победителем из сложной ситуации. Поэтому это не только образ страха, но и прежде всего победа над ним.

Эта терапия направлена на борьбу со своими страхами.



Изготовление:

Возрастная группа “подростки”

Понадобится:

1. Носок
2. Нитка и иголка ( в случае, если группа с маленькими детьми, то можно использовать клей, который быстро засохнет )
3. Маркер/Фломастеры
4. Ткань или толстые нитки для декора
5. Ножницы

Терапевтический эффект:

Эта терапия направлена на борьбу со своими страхами. Достигается за счет...



Возрастная группа “дошкольники”

Вариант для самых маленьких “Рыбка”

Для изготовления понадобится:

- 1) Носок
- 2) Пуговицы
- 3) Ткань
- 4) Резинки
- 5) Клей

## Изготовление:

1. Берем носок и начинаем набивать подручными материалами ( вата, синтепон и тд. ) тело рыбки.
2. После того, как набили тело, нужно отделить его от хвоста резинкой.
3. Расправляем хвост.
4. Изготавливаем из бумаги или ткани глаза и плавники.

## Терапевтический эффект:

Вода — это символ покая. Рыбы еще с древних времен являлись символом.....

Эта терапия направлена на



## Вариант “Осьминог”

Возрастная группа “старшие школьники”

Для изготовления понадобится:

- 1) Ткань ( большая )
- 2) Ножницы
- 3) Клей
- 4) Ткань для декора ( ленточки, например )
- 5) Маркер/Фломастер
- 6) Материал для наполнения
- 7) Нитки
- 8) **Активные дети, семь дел одновременно**



<http://idealnaja.ru>

Возрастная группа “универсальная”

Вариант “Кукла-оберег на счастье”

Для этого понадобится:

- 1) Нитки
- 2) Ножницы
- 3) Ленты и нитки для декора

Терапевтический эффект:

Направлен на достижение концентрации внимания и внутренней собранности

Достигается за счет метафорического сплетения/связывания нитей

Еще варианты “кукла-оберег на счастье”





# Кукла Крупеничка - оберег на благополучие и достаток своими руками.



Возрастная группа “подростки”

Также его можно использовать при работе с беременными.

Терапевтический эффект:

Заключается в формировании или проекции образа идеальной семьи, нормализация детско родительских отношений. Родитель, находящийся с ребенком в больнице может испытывать разные эмоции, это и страх, и тревога за своего ребенка, это может быть даже агрессия ( на сложившуюся ситуацию, аутоагрессия) — все это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.



Для изготовления нам понадобится:

- 1) Кусок холщевой ткани квадратной формы
- 2) Любая крупа
- 3) Небольшая полоска кружевной ткани, тесьма
- 4) Ткань для верхней рубашки,
- 5) Повойник
- 6) Фартучек, а также длинная и мягкая косыночка
- 7) Нитки красные
- 8) Монетка

1. Основой куклы является мешочек с крупой. Сошьем его из кусочка холщовой или льняной ткани квадратной формы.



2. На дно мешочка положим монетку и наполним его любой крупой, можно смешать несколько круп.



3. Сверху завяжите мешочек ниткой.



4. Начинаем одевать нашу куклу. Сначала сделаем нижнюю рубашку из кружева или шитья.



5. Далее вторая рубашка. Она перевязывается поверх нижней рубашки, не смыкаясь посередине. Тоже перевяжем ее ниткой.



6. Изготовим душегрею. Возьмите полоску плотной ткани.

7. Концы этой полоски скрутите в виде валиков.



8. Приложите душегрею поверх второй рубашки и также перевяжите ниткой.



Вот что должно получиться:



9. Теперь сделаем фартук . Можно украсить его вышивкой или тесьмой



10. Приложите фартук изнаночной стороной вверх и перевяжите ниткой.





11. Расправьте фартук.



12. Оформим голову Крупеничке. Сделаем повойник.  
(Повойник — головной убор замужних женщин в виде мягкой шапочки, полностью закрывавшей волосы).



13. Сверху повяжем платок. Крупеничка готова!

