

Мастер – класс на тему:  
«Сохранение психологического  
здоровья детей посредством  
применения технологии арт –  
терапия».

Педагог – психолог Фролова  
Татьяна Владимировна

Арт – терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Термин «арт – терапия» ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году.

Цель арт – терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт – терапия дает выход внутренней неуютности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

## Задачи арт – терапии.

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативны чувствам.
2. Развивать самоконтроль, творческие способности и повысить самооценку.
3. Проработать подавленные мысли и чувства.
4. Получить материал для психодиагностики.
5. Сконцентрировать внимание на мыслях и чувствах.

## Виды арт – терапии:

1. Изотерапия.
2. Сказкотерапия.
3. Игровая терапия.
4. Песочная терапия.
5. Музыкальная терапия.
6. Фототерапия.

Изотерапия – терапия  
изобразительным творчеством, в  
первую очередь рисованием,  
используется в настоящее время для  
психологической коррекции с  
невротическими,  
психосамотическими нарушениями, с  
трудностями в обучении и  
социальной адаптации, при  
внутрисемейных конфликтах.  
Благодаря рисованию человек легче  
восприминает болезненные для него  
состояние.

Техника медитативного рисунка –  
мандала.

Понятие мандалы было внесено в  
западную психологию К. Юнгом.

Он открыл её, занимаясь  
психоанализом.

Мандалы – буддийские символы,  
совершенные круги, не  
требующие доработок. Рисуют по  
разным случаям.

## мандалы?

На раскрасках мандал используется всего 4 цвета: красный, желтый, зеленый и синий. Раскрашивать только цветными карандашами.

Рисунок мандалы признается совершенным, поэтому не терпит дорисовок. Раскрашиваются те части которые хочется, в любом порядке или беспорядке, закрашивая полностью или частично.

Раскрашивающий мандалы станет увереннее и спокойнее

Игротерапия – вид психотерапии,  
в которой используется  
терапевтическое воздействие  
игры, чтобы помочь ребенку  
преодолеть психологические и  
социальные проблемы,  
затрудняющие личностное и  
эмоциональное развитие.

Музыкотерапия – одно из направлений арт – терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Сказкотерапия – метод практической психологии. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: народные, авторские, специально – разработанные, коррекционные. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Благодаря занятиям арт –  
терапии, учатся «выпускать пар»-  
давать выход агрессивности и  
другим негативным чувствам без  
угрозы для других людей.

Спасибо за внимание !