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 атр – 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 некомфортности 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.

изотерания – терания 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

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 сказкотереапии 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!