«Арт-терапия как средство развития креативности личности и выражения собственного эмоционального состояния»

Педагог-психолог

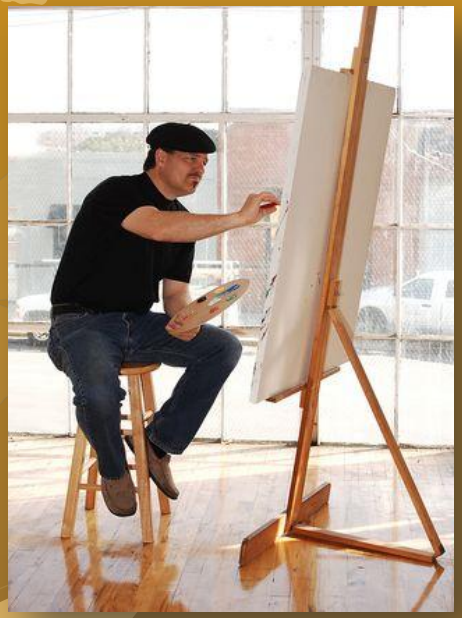
Эммануйлова Татьяна Евгеньевна

Арт-терапия- это развитие личности посредством художественного творчества.

Цели арт-терапии:

- гармоничное развитие ребенка с проблемой затруднения в вербализации своих переживаний.
- очищение, освобождение от негативных состояний.
- формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.
- снятие нервно-психического напряжения
- развитие креативности личности.

Большой «+» арт-терапевтических методик:



Практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической работе, независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения.

Достоинства занятий по арт-терапии:

- **Доверие** (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим).
- **Концентрация** (привлечение внимания к другим и себе, концентрация на чувствах, эмоциях).
- **Сотрудничество** (открытость взаимодействию, обмен опытом).
- **Креативность.**
- **Спонтанность.**

Современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

- **изотерапия** — лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;
- **имаготерапия** — воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;
- **музыкотерапия** — воздействие через восприятие музыки;
- **сказкотерапия** — воздействие посредством сказки, притчи, легенды;
- **коррекционную ритмику** (воздействие движениями), хореотерапию;
- **игровая терапия**- воздействие через игру.

Музыкотерапия

Это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционно-развивающих целях. Музыка здесь оказывает «очищающее» воздействие.

Что способствует:

- регуляции психоэмоционального состояния;
- повышению социальной активности,
- облегчению усвоения новых положительных установок и форм поведения,
- Развитию коммуникативной функции;
- активизации творческих проявлений в работе.

Сказкотерапия

Взаимодействие на эмоциональное состояние человека через сказку.

Методы работы со сказкой:

- Текст и образы сказки вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной психической жизни человека, затем эти метафоры и ассоциации обсуждаются.
- Проигрывание эпизодов сказки. Участие в этих эпизодах дает возможность ребенку или взрослому прочувствовать некоторые эмоционально-значимые ситуации и «сыграть» эмоции.
- Переделка или творческая работа по мотивам сказки.

Изотерапия

Терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Изобразительное творчество позволяет человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также — освободиться от негативных переживаний прошлого.

Танцевально-двигательная терапия

Терапия, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями.

Методы работы:

1. ***Осознание*** (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных сообщений).
2. ***Увеличение выразительности движений*** (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, определение границ своего движения).
3. ***Аутентичное движение*** (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Игровая терапия

метод коррекции и развития эффективного межличностного поведения, в основу которого положена игра.

- Основная цель игровой терапии — помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

Все вышеупомянутые арт-терапевтические методики способствуют гармонизации личности детей через развитие способностей самовыражения и самопознания посредством соприкосновения с искусством.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !