



Арт терапия

Харитонова Алёна Алексеевна

Что такое арт терапия?

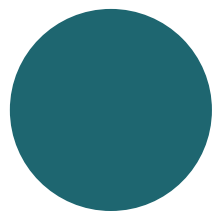
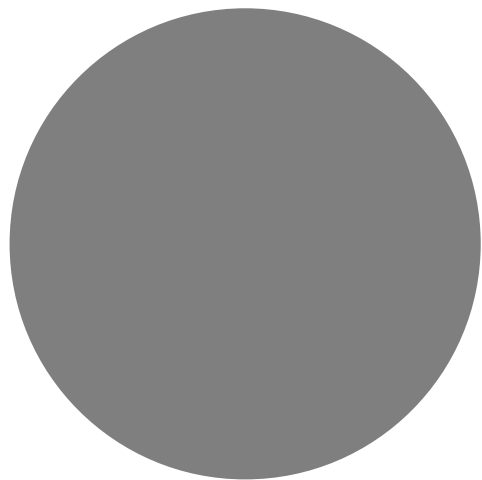
Арт терапия – это терапия изобразительным искусством?

НЕТ!

Арт терапия – гораздо более широкое понятие. Это метод в психотерапии, с помощью которого проводится реабилитационная, терапевтическая и коррекционная работа с клиентом.

В ходе арт терапии человек расслабляется, снимает стресс, а также лучше понимает свои мысли и чувства.





Виды арт терапии

Как вы думаете?..

музыкотерапия



изотерапия



драматерапия



цветотерапия



танцевально-
двигательная



куклотерапия



АРТ-ТЕРАПИЯ

маскотерапия



игровая терапия



мандала-
терапия



фототерапия



работа с глиной



сказкотерапия

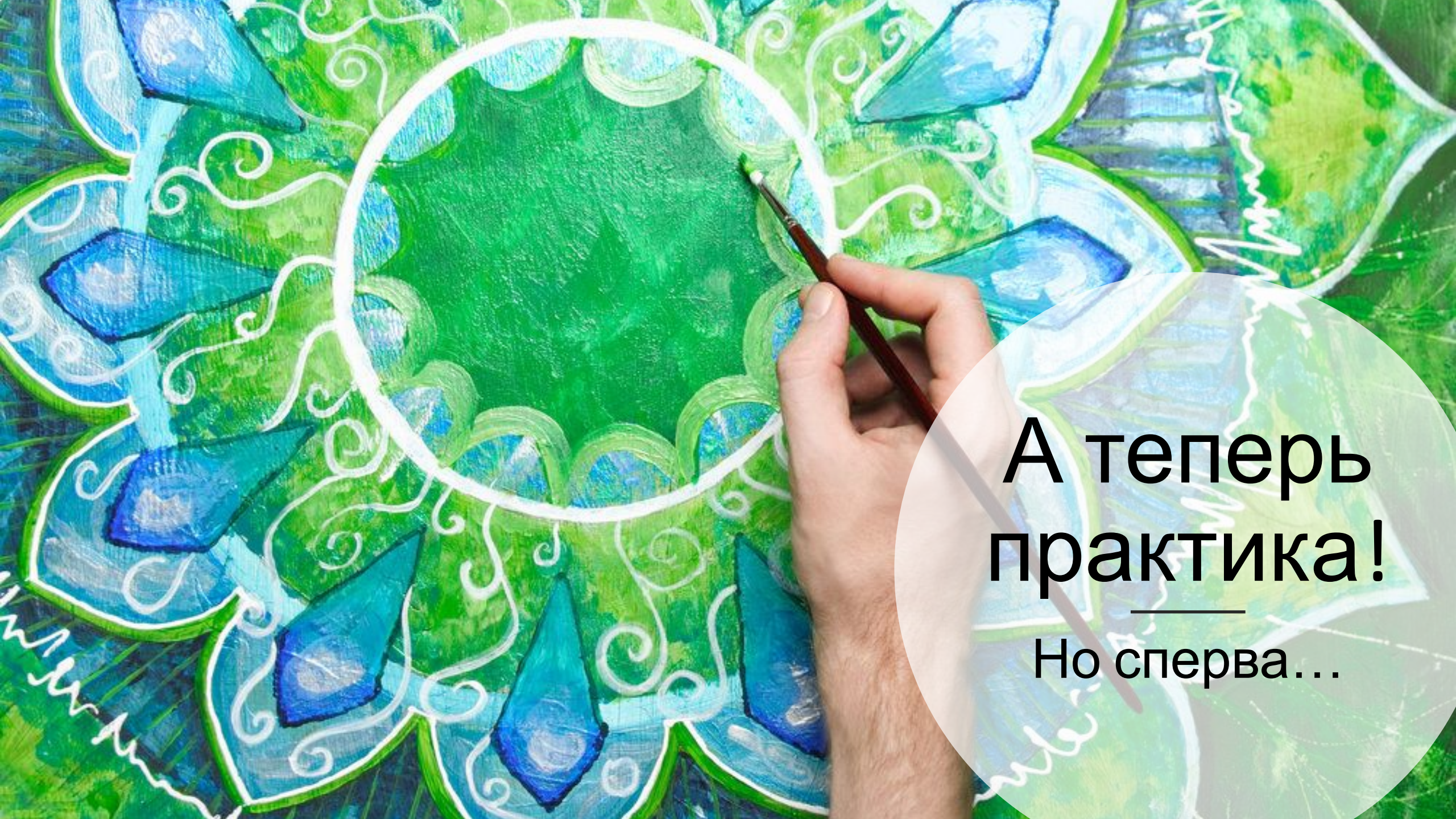


библиотерапия



песочная терапия





**А теперь
практика!**

Но сперва...

Не важно хорошо или плохо вы рисуете,
умеете или нет. Важно ваше желание и ваши
эмоции!

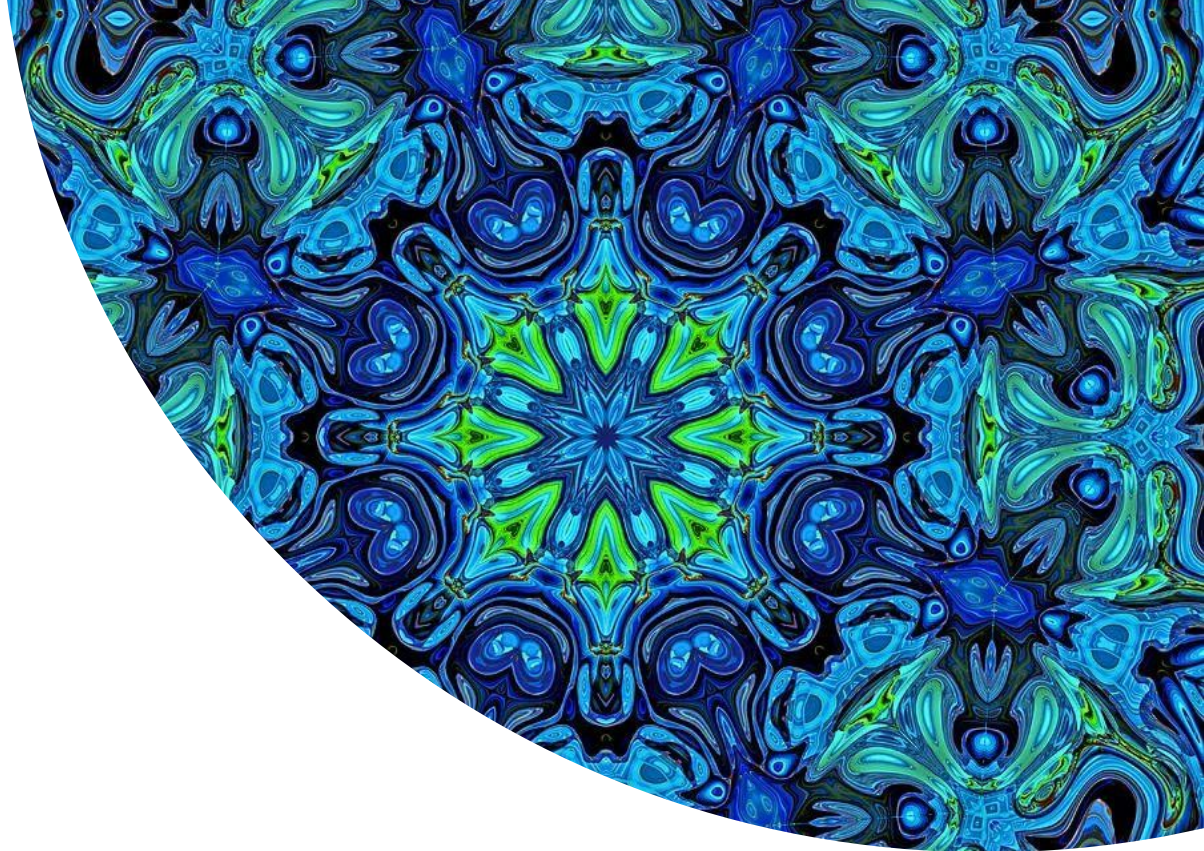
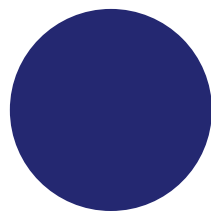
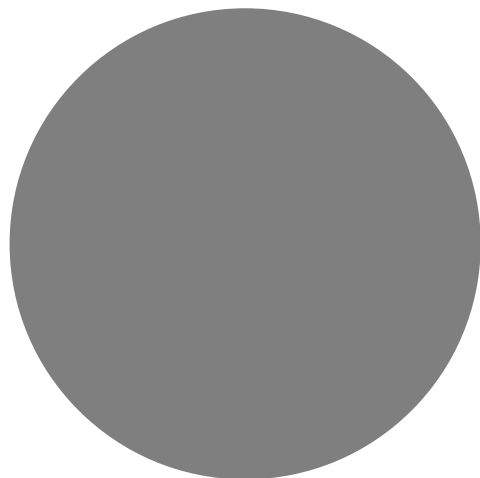
Не осуждайте других.

Просто творите.

Все на добровольной основе.

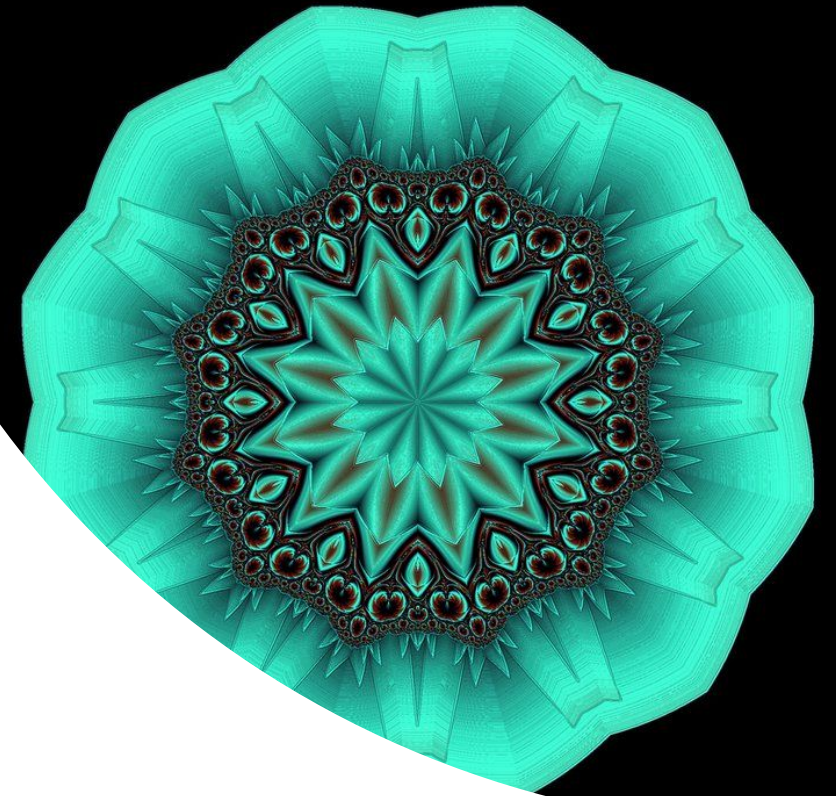
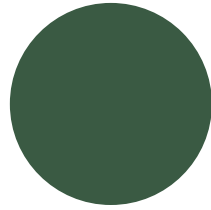
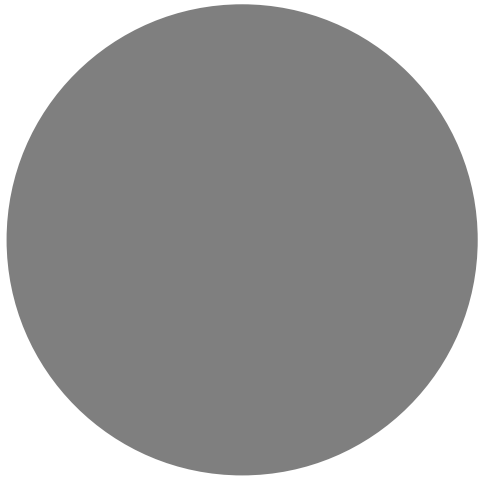
И главное – не бойтесь, все получится!





Задание 1 «Настроение»

Суть задания нарисовать свое настроение, неважно абстрактный это рисунок, портрет или пейзаж, главное чтобы он выражал эмоциональное состояние. После того как рисунок закончен, его необходимо рассмотреть и проанализировать. Что он выражает? Грусть? Радость? Это то состояние, в котором человеку комфортно находиться? Если нет, можно приняться за изменения рисунка. Можно добавлять цвета, убирать и закрашивать элементы, даже обрезать часть рисунка.



Задание 2

«4 предмета»

Задание: вы делите лист А4 на 4 части (две спереди и две сзади). На каждой их них вы рисуете 4 предмета: растение, оружие, украшение и посуду, которые, как вы считаете, максимально похожи на вас, характеризует вас. Не важно, как похоже или реалистично вы рисуете, просто творите!

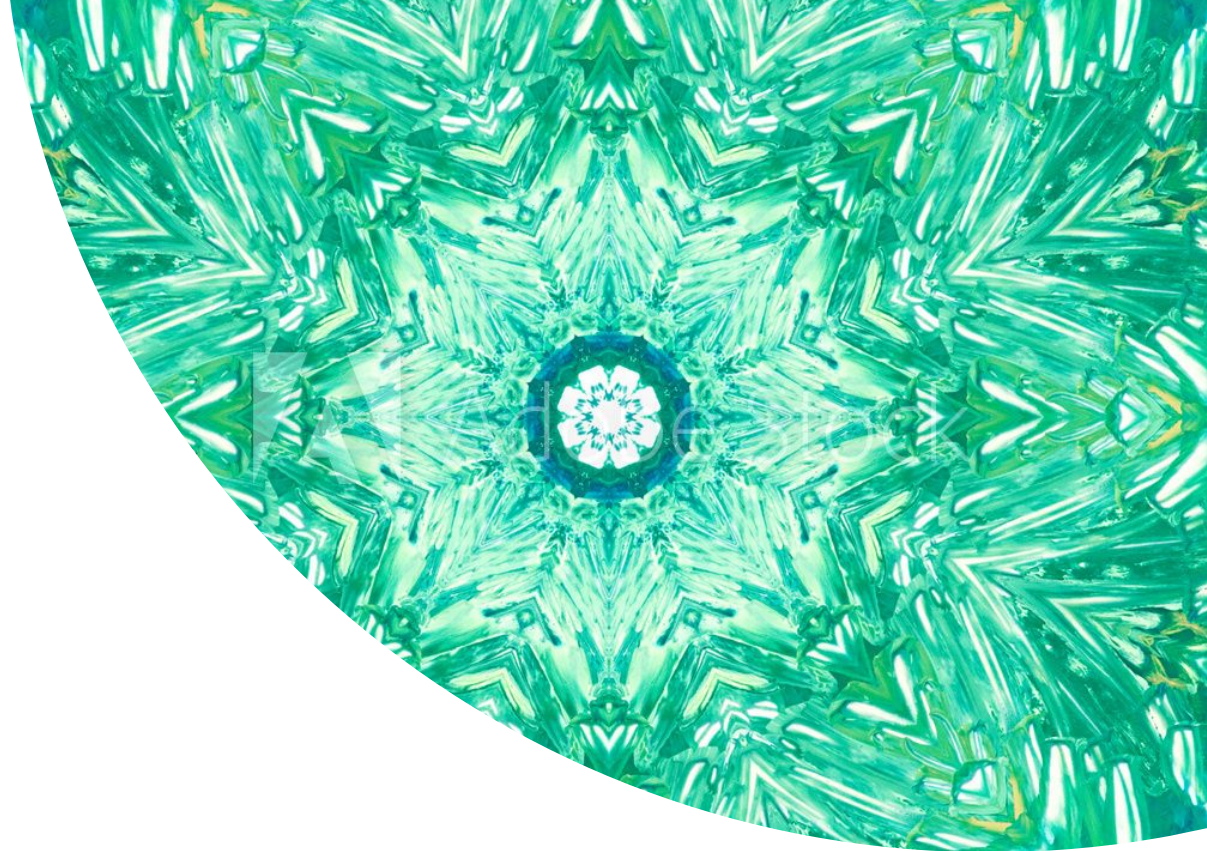
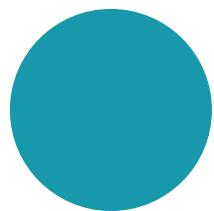
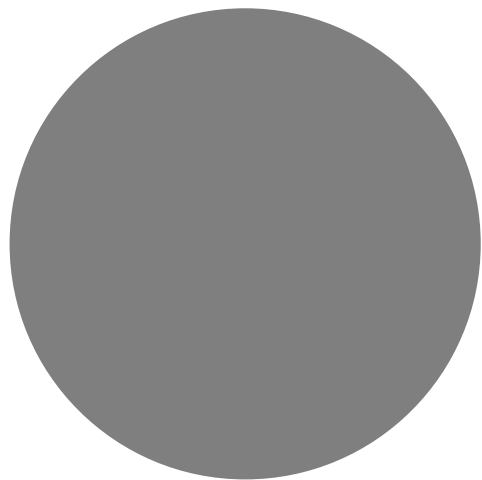


После того, как вы нарисовали эти предметы:

- Растение – право на жизнь – то, как вы ощущаете свою жизнь**
- Посуда – право на потребности – отражение ваших потребностей**
- Оружие – право на свое место и границы – то, как вы строите границы, общаетесь с людьми**
- Украшение – право на любовь – то, как вы хотите быть любимым**



Вопросы:
Растение – Что за растение?
Где растет? Кто посадил?
Нужно ли поливать? Кто
ухаживает?
Посуда – Где стоит? Готовят ли
в ней? Для чего она?
Оружие – Часто ли
используют? Почему это?
Острое или тупое? Кто точит?
Кто сделал?
Украшение – Кто сделал?
Откуда? Есть ли у кого такое
же? Это подарок?



Задание 3 «Сказкотерапия»

Напишите свою сказку о принцессе (принце), которая(ый) искал(а) дорогу к себе. К своему признанию, к своей цели. В метафорической форме опишите преграды на ее(его) пути.

Представьте, что у вас в руках волшебная палочка, с помощью которой вы убираете эти препятствия. Также в метафорической форме опишите, как вы их устраняете. Когда герой дойдет до своей цели, опишите его эмоции, задействуйте все органы чувств: что видит, что слышит, что ощущает герой. Используйте любые образы.



О чем эта сказка для вас?

Какие чувства пришли в процессе написания сказки?

Чему учит эта сказка?

Что можно взять в реальную жизнь?

Какие 2 конкретных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы сказка стала явью?



**Спасибо за
внимание!**
