

# Арт - терапия



ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ!

ТВОРЧЕСКИЙ МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ



Марина Романюк - практический психолог

Автор тренингов « Active Presence», «инструменты для психолога», провожу мастер-классы, семинары

Организатор мероприятий для развития личности (организовываю мероприятия спикеров, которых считаю профессионалами в сфере психологии, ретриты, конференции, вебинары)

**БОЛЕЕ 10 ЛЕТ ПРАКТИКИ, 2000 КОНСУЛЬТАЦИЙ, 100 ОРГАНИЗАЦИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ И ПРИКЛАДНЫМ ЗНАНИЯМ.**

- 
- 
- ▶ Практический Психолог
  - ▶ Психосоматика PSY2.0
  - ▶ Расстановки по Хеленгеру
  - ▶ МАК – метафорич. ассоциативные карты ( тренер)
  - ▶ Квантовая психология (точка сборки, ВсеЛенская терапия)
  - ▶ Институт инновационных психотехнологий. НЛП
  - ▶ Арт-терапия
  - ▶ Когнитивно - поведенческая терапия
  - ▶ Невербальный гипноз
  - ▶ Дизайн человека / Системно-векторная психология
  - ▶ РПТ / Тета - Хилинг

# Что такое арт – терапия



# Метафора

ЭМОЦИОНАЛЬНО НАПОЛНЕННАЯ



- ❖ Пластилин, глина, песок
- ❖ Аутентичные движения
- ❖ Сказка, стихи
- ❖ Оригами
- ❖ Пение
- ❖ Театральное творчество
- ❖ Танцевально – двигательная терапия
- ❖ Коллаж
- ❖ Цветотерапия
- ❖ Фототерапия и т.д.

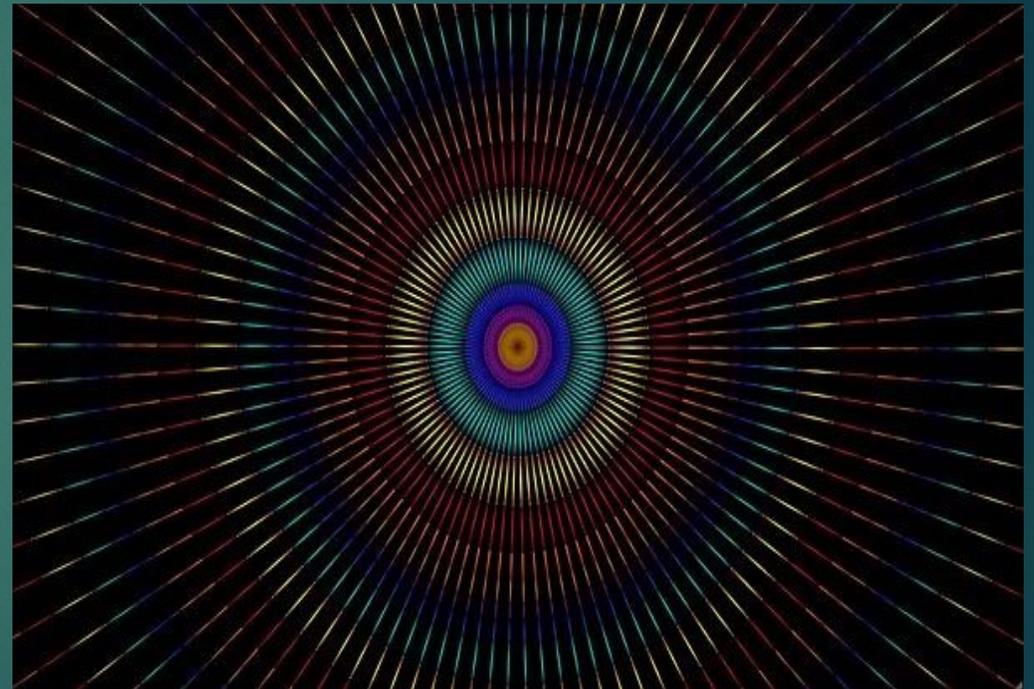
# История арт – терапии

Арт-терапия 1938 г. английский врач и художник



**АДРИАН ХИЛЛ (1895- 1977) –  
ОСНОВОПОЛОЖНИК  
АРТ- ТЕРАПИИ**

Сакральное искусство







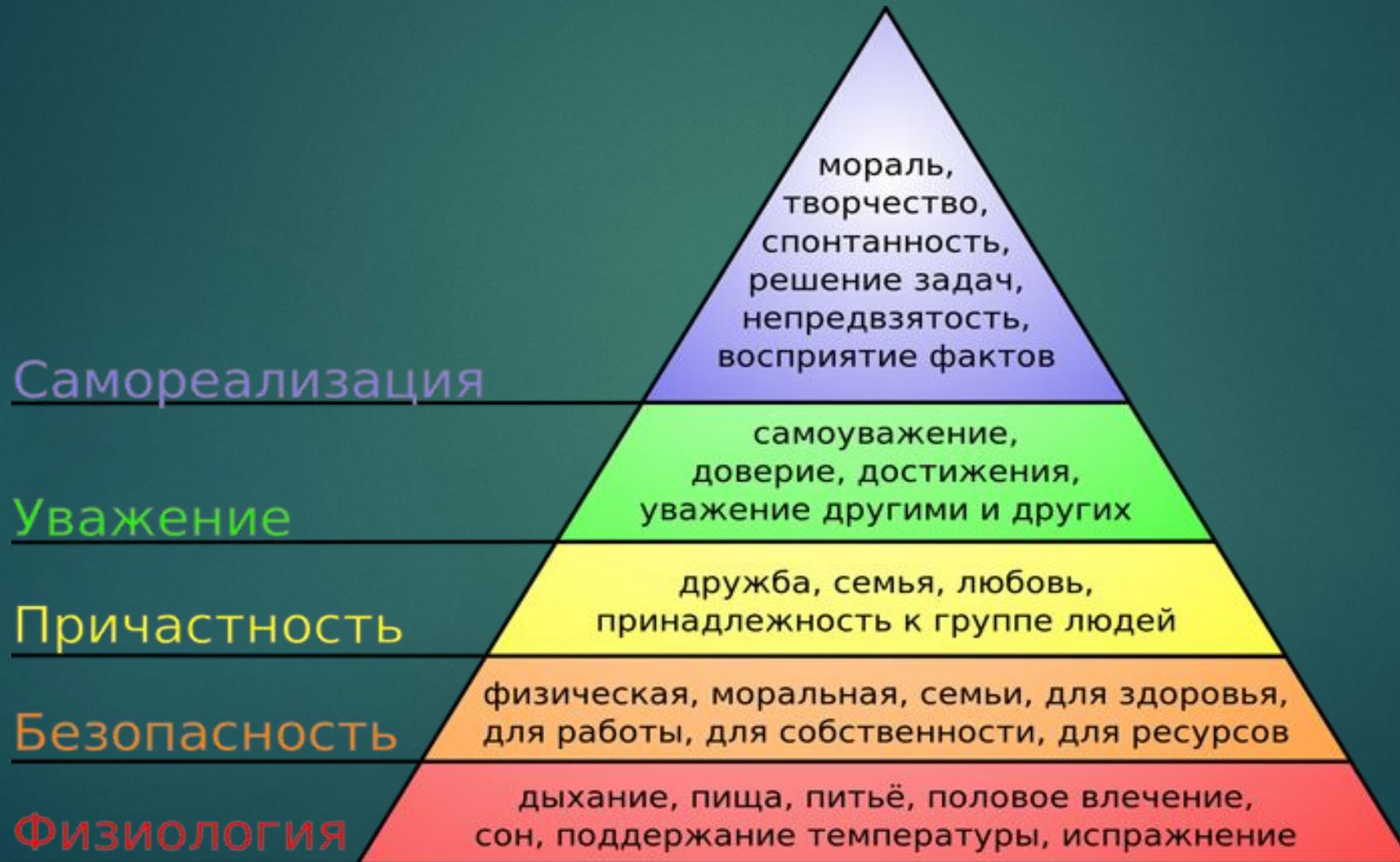
# СПОНТАННОСТЬ

ВНУТРЕННИЕ ПОБУЖДЕНИЯ – ВО ВНЕШНЕЕ ДЕЙСТВОВАНИЕ

- 
1. Усталость – рисуй цветы,
  2. Злишься - рисуй линии,
  3. Болит – лепи,
  4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами,
  5. Грустно – рисуй радугу,
  6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей,
  7. Тревога – сделай куклу-мотанку,
  8. Возмущение – рвите бумагу на мелкие кусочки,
  9. Беспокойство – складывай оригами,
  10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры,
  11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты,
  12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины,

- 
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги,
  14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы,
  15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи,
  16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет,
  17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна,
  18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты,
  19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж,
  20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками,
  21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги,
  22. Чувствуешь что «застряла» и надо двигаться дальше – рисуй спирали,
  23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

# САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



# А. Маслоу признаки самореализовавшихся личностей

- Они умеют лучше других отделять реальность от фантазий;
- Воспринимают себя такими, какими они есть;
- Любят простоту, естественность, им незачем играть на публику;
- Очень ответственные люди, умеющие принимать необходимые решения;
- Обладают высокой степенью самодостаточности;
- Легче других переносят испытания, «удары» судьбы;
- Проводят регулярную переоценку своих жизненных ориентиров;
- Не перестают удивляться окружающему миру;
- Ощущают свою полноценность, внутреннюю гармонию;
- Любят учиться;
- Имеют свои взгляды на мир, на понятия добра и зла;
- Они сдержаны, дружелюбны, ценят чувство юмора;
- Регулярно генерируют новые идеи, любят творчество;
- Терпимы к другим, но если необходимо, проявляют мужество и решительность;
- Преданы своей семье, друзьям, идеалам, принципам.

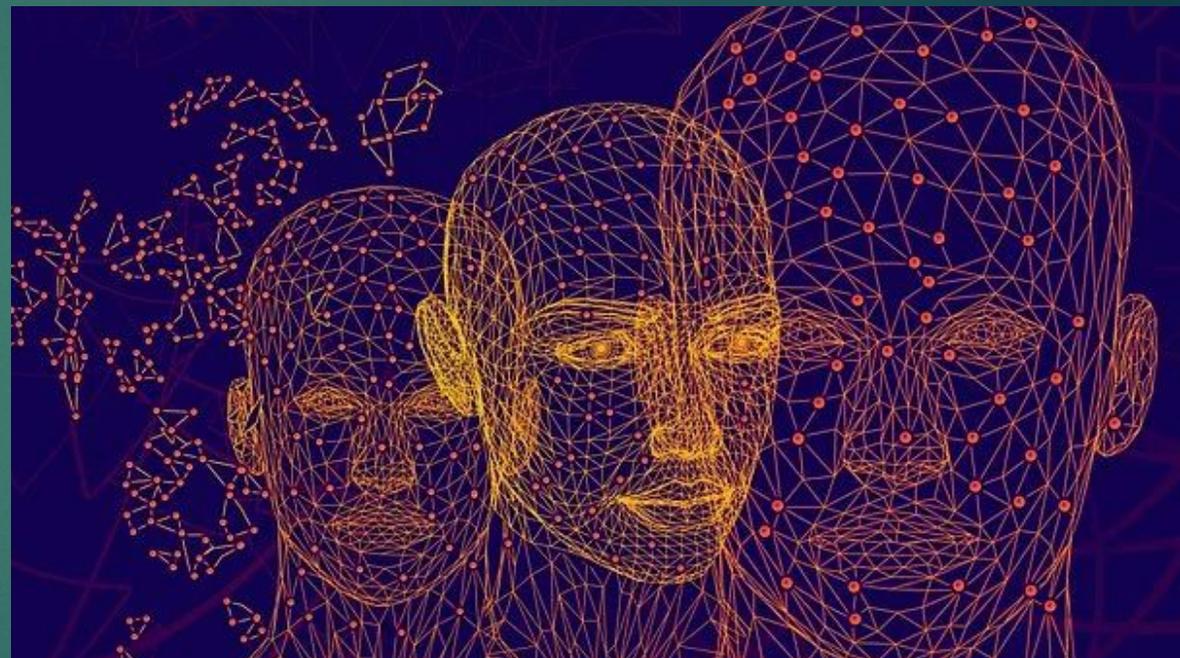
# САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Личностная

Творческая

Профессиональная

Социальная



## Личностная самореализация

Стремление к благополучию и материальному достатку / успешность в покорении «вершин», карьерный рост / развитие своих умений и навыков, включая хобби.

**Главное – получить признание и одобрение.**

## Творческая самореализация

Креативные, нестандартно мыслящие люди всегда добиваются большего успеха, чем те, кто действует шаблонно. Благодаря творчеству мы формируем свой отклик на окружающую действительность, расширяем свое мировоззрение. Творить может любой из нас

**Главное получить признание и одобрение.**

## Профессиональная самореализация

Принадлежность к определенному сообществу людей / занять свое место в служебной иерархии / быть признанным среди коллег / сильные профессиональные стороны / планирование своего будущего.

## Социальная самореализация

Обретение социальной успешности в том количестве, которое необходимо для ощущения счастья. **В любом проявлении человеческой активности можно быть признанным и получить одобрение**

У каждого человека заложена самореализация и если устранить препятствия, то личность начнет развиваться.



## **1. Доверяйте своими истинным желаниям**

Наблюдайте за тем, что вам нравится делать больше всего и что получается делать лучше других

## **2. Очищайте свою жизнь. Симорон.**

Очищайте жизнь от ненужного и деструктивного - убеждения, еда, ненужные вещи, негативные эмоции, питание и т.д..

Попробуйте делать непривычные вещи – избегая автоматизмы.

## **3. Сосредотачивайте мысли на поиске призвания**

Наши мысли, формируют нашу реальность. Думайте о поиске своего призвания, и мир обязательно ответит на ваши размышления (кто-то порекомендует книгу или семинар с соответствующей тематикой, или вы встретите нужных людей).

## **4. Будьте активны**

Пробуйте себя в разных сферах и наблюдая за своими внутренними ощущениями. У призвания есть «вкус» и вы его ощутите.

## **5. Выбирайте менталитет изобилия. Экспериментируйте**

Зависть, претензии к миру склонность требовать, контролировать, жить в страхе, что нам не хватит. т.д.. - менталитет дефицита. Каждый имеет свою уникальную роль и свое место под солнцем – всего достаточно

Менталитет изобилия - это понимание, что мы частички Вселенной, позаботиться о каждом из нас.

Будьте открытым переменам.

Менталитет изобилия учит доверять миру и видеть его подсказки - открываются лучшие возможности для познания себя и понимания своего предназначения.

1. Расколдовывание (разгипнотизация). В два этапа.

а. психосоматика (упражнение на поиск заложенной стратегии).

б. выброс негатива через нейрографику с элементами арт – терапии.

в. обсуждение

2. Мастер класс по написанию вашей картины

3. Встреча с истинным «Я». Берем ресурс от истинного «Я».

4. Переносим ресурс в визуальный образ.



Елизавета Шилай -

 Elize\_art

 Elize\_art

8025 9218314 (telegram / WhatsApp / Viber)

Марина Романюк - психолог

+375297641915 (telegram / WhatsApp / Viber)

 tabbie23

 marina.romaniuk.9

 tabbie.m

