

Обучение приёмам саморегуляции
психического состояния через
творчество посредством арт-терапии

На занятии Вам понадобятся:

- ▶ Листы белой бумаги (лучше акварельной)
- ▶ Акварельные краски
- ▶ Кисточки
- ▶ Линер (если его нет подойдёт чёрная гелевая ручка, перманентный стойкий маркер, простой карандаш)
- ▶ Вода в стаканчике

По желанию можно налить себе ароматного чая со вкусняшками – это будет способствовать настрою!



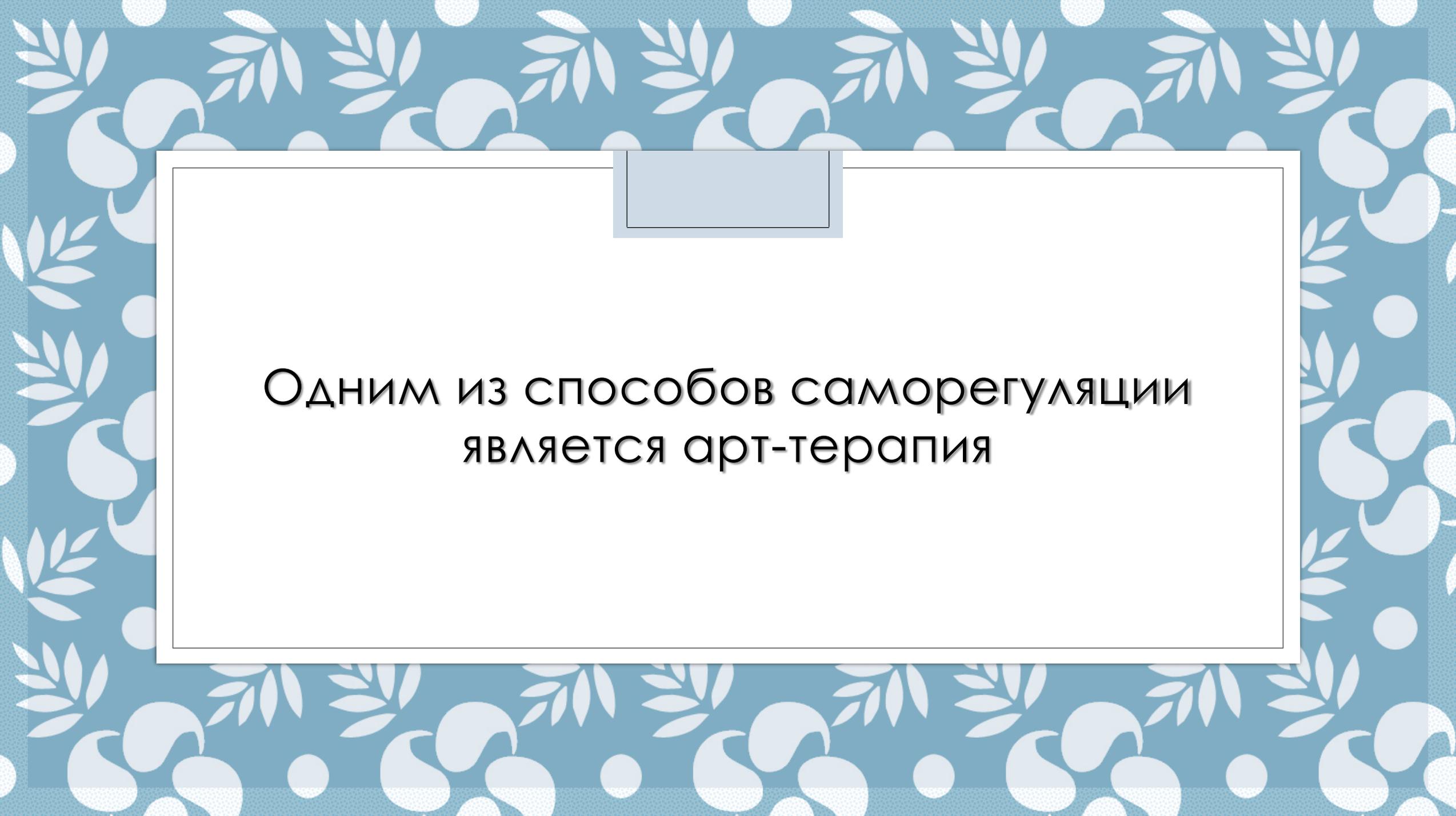
Что такое саморегуляция?

- ▶ *Саморегуляция* – это заранее осознанное и системно организованное воздействие человека на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении.



Саморегуляция может дать вам три основных эффекта:

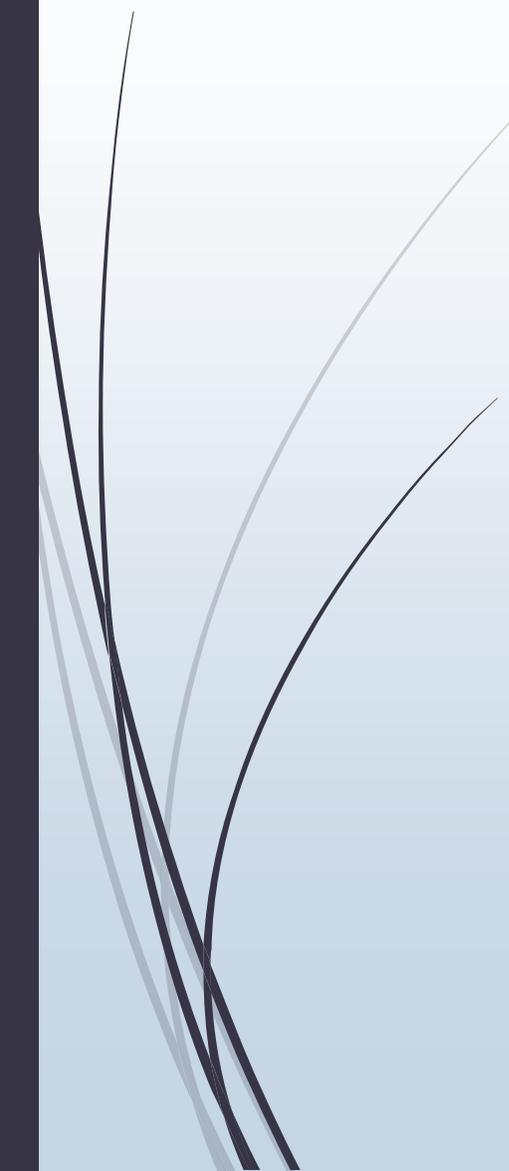
- ▶ Эффект успокоения (снятие эмоциональной напряжённости)
- ▶ Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
- ▶ Эффект активизации (повышение психофизиологической активности)



Одним из способов саморегуляции
является арт-терапия



Что же такое арт-терапия?



Арт-терапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.



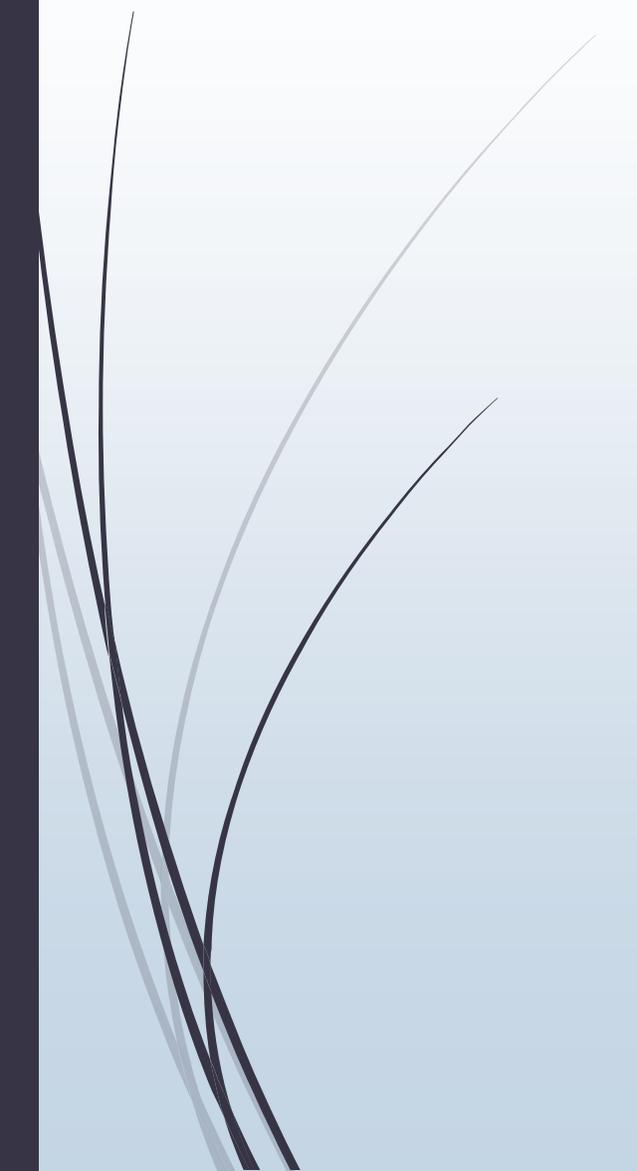
Что мы подразумеваем под арт-терапией?



Говоря «арт-терапия» мы имеем ввиду терапию изобразительным творчеством, целью которой является воздействие на психоэмоциональное состояние человека.



Главная цель арт-терапии



гармонизация психического состояния с
помощью развития способности
самовыражения и самопознания



Виды арт-терапии

- Рисование
- Лепка
- Фотография
- Сказкотерапия
- Танце-двигательная терапия
- Игротерапия
- Пескотерапия
- Музыка- и цветотерапия
- А так же театральная терапия.



Задачи, с которыми работает арт-терапия:

- ▶ Формирование внутренних опор личности
- ▶ Развитие креативного мышления
- ▶ Повышение самооценки
- ▶ Проработка вытесненных эмоций
- ▶ Тревожные и депрессивные состояния
- ▶ Снятие стресса
- ▶ Активация творческого потенциала
- ▶ Безболезненное преодоление страхов
- ▶ Гармонизация внутреннего состояния
- ▶ Гармонизация отношений с окружающими



Преимущества арт-терапии

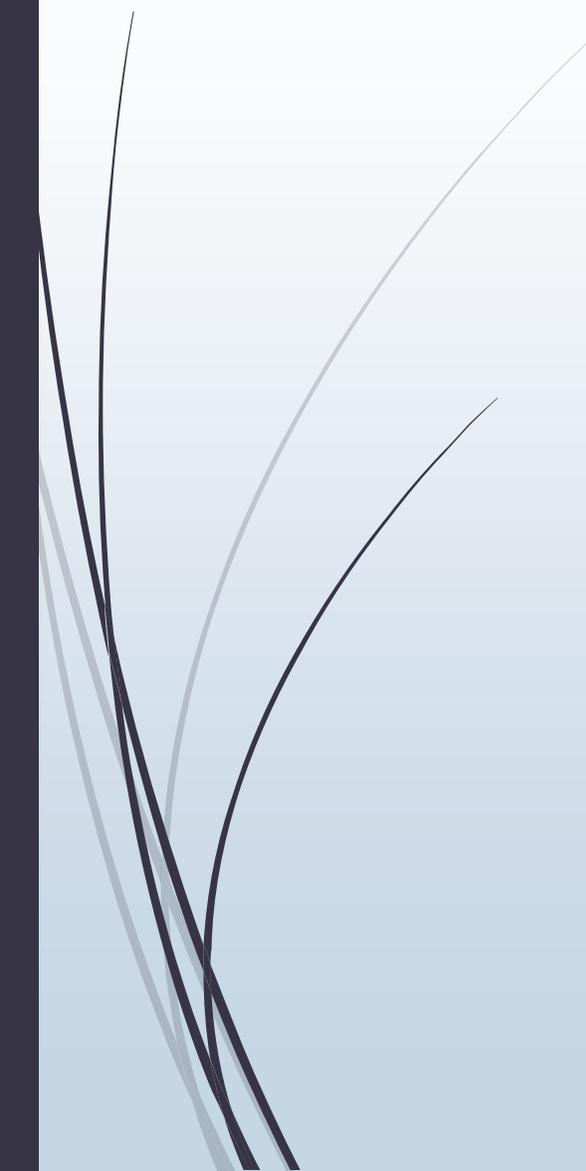
- Она универсальна! Арт-терапия не имеет возрастных или каких-либо других ограничений
- Не требует специальных навыков или умений
- Позволяет бережно затронуть и раскрыть бессознательные внутренние процессы
- Способствует проявлению положительных эмоций
- Ориентирована на познание себя, своего внутреннего мира
- Активирует творческий потенциал
- Упрощает выражение чувств и эмоций
- Раскрывает и активирует внутренние ресурсы человека
- Позволяет получить взгляд «со стороны» на проблему, задачу, текущее положение дел
- Позволяет экологично выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, не рани и не задевая при этом окружающих.



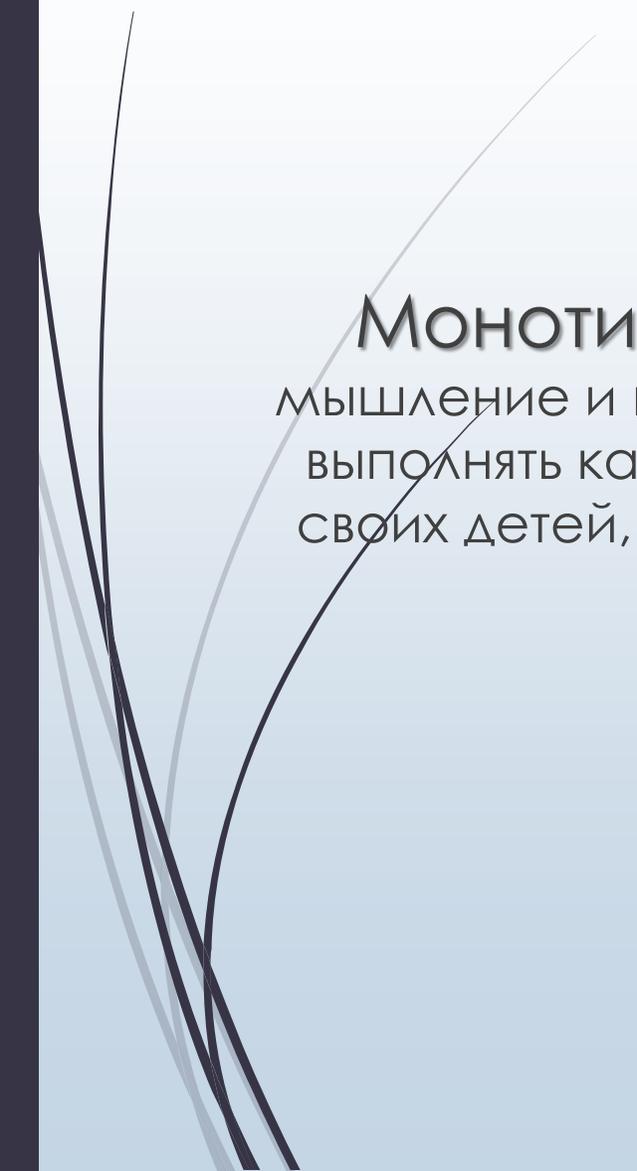
МОНОТИПИЯ



Монотипия



В переводе с греческого *монотипия* – это отпечаток. Рисунок сперва наносится на ровную и гладкую поверхность, а потом отпечатывается на другую. Это позволит нам получить неповторимый рисунок, который расширит границы наших представлений о рисовании.



МОНОТИПИЯ поможет нам снять напряжение, развить творческое мышление и гармонизировать эмоциональный фон. Упражнение можно выполнять как самому, так и в группе, а ещё к этому можно привлекать своих детей, учеников и коллег, расширяя арсенал материалов и задач.



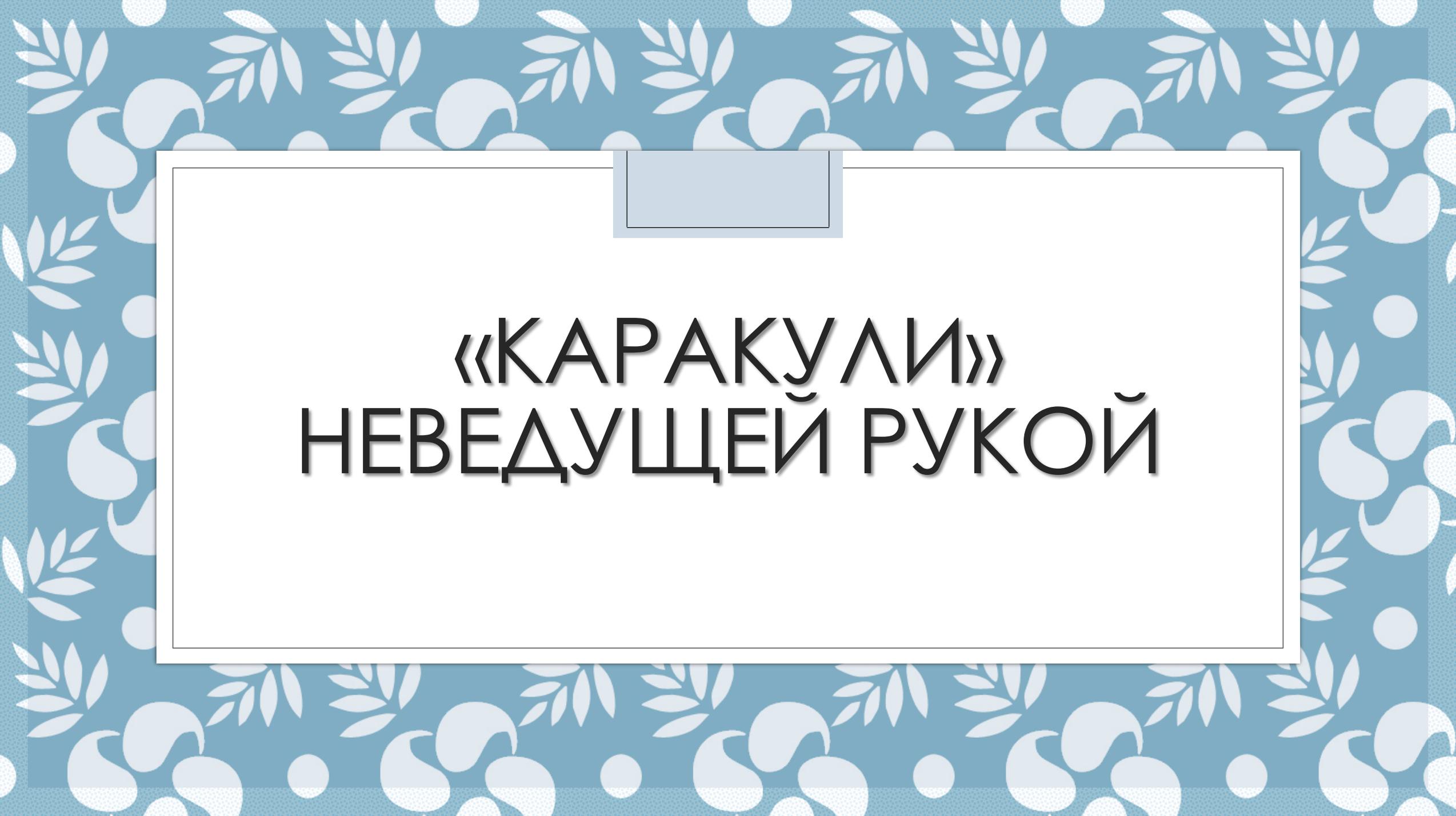
Что нам нужно сделать

- • Возьмите лист белой бумаги
- • Обильно смочите кисть водой и создайте на нём акварельные пятна любого цвета и формы
- • Затем, возьмите второй лист, и приложите его на первый, чтобы «отпечатать» изображение. Лучше делать это быстро, чтобы акварель не успела высохнуть.
- • Теперь давайте подождём полного высыхания акварели, возьмём чёрную гельку или линер и вдохнём в наш отпечаток жизнь!



Вопросы для самоанализа

- ▶ какие цвета преобладают в вашем рисунке?
- ▶ какая часть оказалась для вас самой сложной?
- ▶ Что бы вы могли рассказать о человека, нарисовавшем этот рисунок?
- ▶ Как вы считаете, какая эмоция отражена на этом рисунке?



**«КАРАКУЛИ»
НЕВЕДУЩЕЙ РУКОЙ**



Что такое правополушарное рисование?

Это рисование, которое не предполагает тщательно выстроенной композиции, соблюдение и выверения пропорций, соблюдение правил академического рисунка. При рисовании правополушарным методом в задачу художника входит просто «скопировать» изображение, рисунок, фотографию или просто увиденный момент, опираясь не на его восприятие целиком, а на отдельные детали и воспринимая его не как целостный образ, а как набор отдельных компонентов, деталей, штрихов. В отличие от обычных методов рисования «от целого к частному», здесь всё с точностью до наоборот «от частного к целому».



Что нам нужно сделать?

- ▶ Первое, что мы сделаем, это возьмём белый чистый лист бумаги.
- ▶ Возьмите карандаш, линер или перманентный маркер в НЕведущую руку, соответственно для правшей – это левая, для левшей – правая.
- ▶ А теперь свободно, ничего тщательно не выводя и не прорисовывая, просто водите карандашом по бумаге, хаотично, как вам больше нравится. Вы можете рисовать круги, острые линии и зигзаги, волны, словом, всё, что вам захочется.
- ▶ Хорошо, теперь, когда наш листок бумаги заполнен «каракулями», внимательно всмотритесь в рисунок. Что вы на нём видите? Какие эмоции у вас вызывает это изображение? Что бы вы хотели дополнить, изменить? Я предлагаю вам разукрасить ваш рисунок акварельными красками, придать ему более насыщенный эмоциональный окрас.