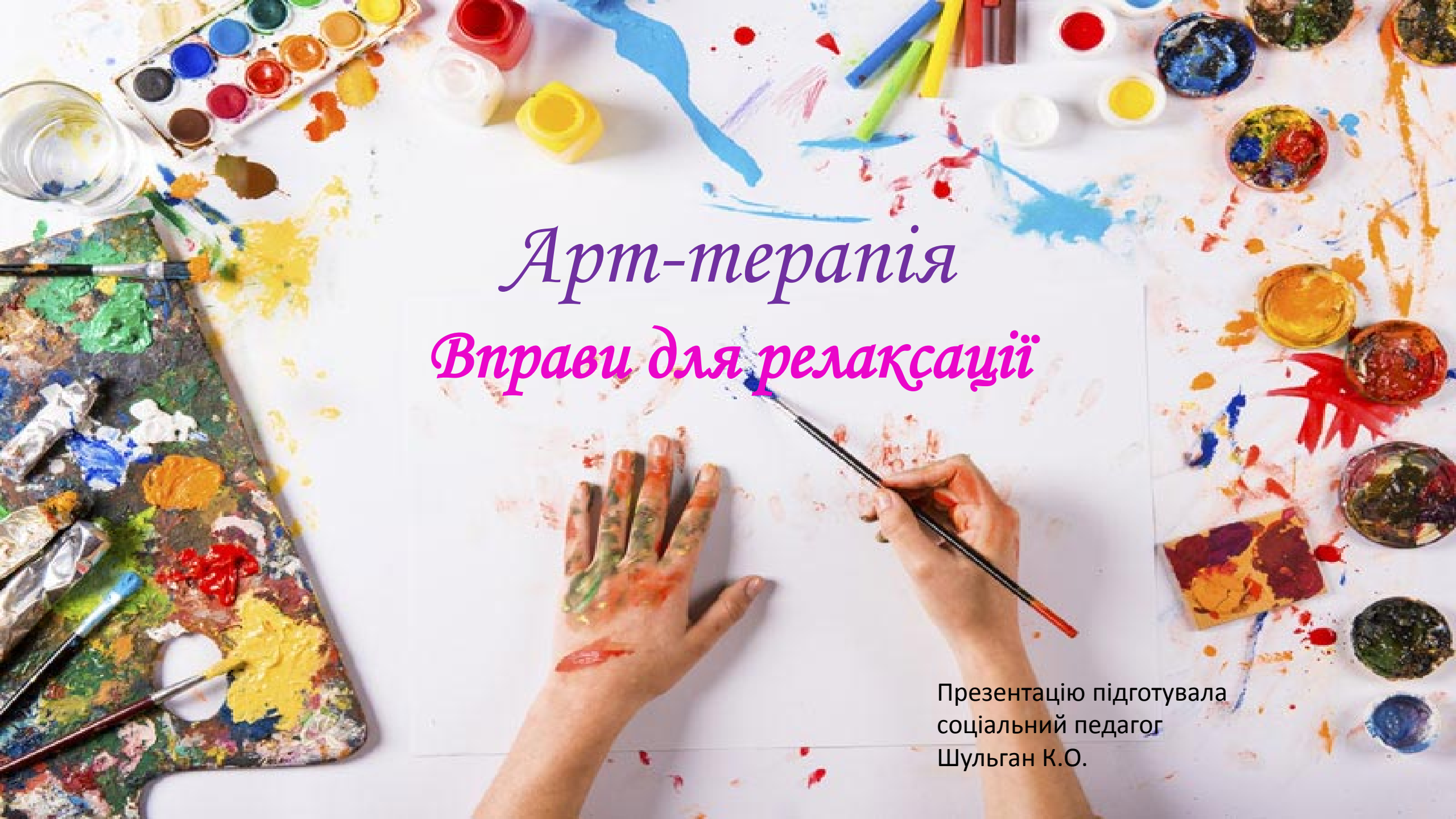




Арт-терапія

Вправи для релаксації

Презентацію підготувала
соціальний педагог
Шульган К.О.

Що таке арт-терапія?

Та для чого вона потрібна?

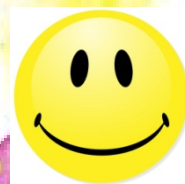


Арт-терапія – методика, проведення лікування «мистецтвом». Метод включає безліч підвидів. Арт-терапія включає образотворче мистецтво, акторську гру, спів, танцювальну діяльність. Таким чином, людина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій, знайти гармонію з навколишнім світом. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися,

пізнавати себе. Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів, розчарування, радість, образу, внаслідок чого він хоче позбутися "внутрішньої тяжкості", відкривається для світу. Важливо розуміти, що все це проходить зручно для людини, не викликає стресу, психологічної травми. Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, вирішувати якусь певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому.

«Як ми провели...»

Малювати ви можете разом з дітьми. При цьому поєднуйте різні види терапії. Для цього заведіть собі спеціальний зошит, і кожен день пишіть хроніку «Як ми провели...» ні, не весну, а карантин. Кажуть, допомагає заспокоїтися. У тому ж щоденнику в кінці запису можна намалювати щасливі обличчя батьків, які збирають гречану крупу та іграшки на новому килимі.



«Виліпи свою проблему»

**Вправа арт-терапії з глиною, воском, тестом або пластиліном
що б зменшити стрес.**

«Виліпити свою проблему, свій настрій». «Поговоріть» з нею, висловивши їй все, що хочете. Трансформуйте її (можна дуже грубо) в те, що забажаєте.



«Каракулі»



Намалюйте складний клубок ліній, безглуздо і вільно малюючи по поверхні аркуша. Намагайтесь «побачити» в цих каракулях якийсь образ і розвивайте цей образ вже вдумливо – використовуючи ті ж фарби (олівець) і написання короткого оповідання (коментаря).

Заведіть «щоденник каракуль» в окремому блокноті для малювання. Ведіть його суворо певний проміжок часу. (Один робочий день, тиждень) Прослідкуйте зміни в цих каракулях. Після закінчення терміну «експерименту» напишіть розповідь на основі цих каракуль.

«ПАНІЧНА КНИЖКА»



Кому підходить? Людям з тривожністю, які часто панікують і переживають стрес.

Що потрібно? Чистий зошит, альбом для малювання або скетчбук, ножиці, кольорові олівці чи фломастери, старі газети чи журнали, фотографії.

Завдання: Вам потрібно наповнити вашу книжку всім, що асоціюється зі спокоєм і рівновагою. Це можуть бути ілюстрації улюблених міст або природи, казкові сюжети, фотографії тварин – обмежень немає. Важливо при цьому аналізувати, що саме викликає у вас відчуття спокою, а що нервує – і, якщо вийде, запитувати себе, чому так. Ви також вільні домальовувати до вирізаних зображень власні рисунки. Не обов'язково заповнювати всю книжку за один раз. Також спробуйте тримати її неподалік, щоб у випадку підсилення тривоги сконцентруватися на своїй підбірці спокою.

«Листівка своїми руками, яку ви нікому не відправите»



Якщо ви відчуваєте почуття до кого-небудь, у яких не готові зізнатися, якщо ви гніваєтеся, але знаєте, що краще стриматися від гнівних висловлювань, спробуйте в подробицях це розписати. Саме написання тексту несе терапевтичний ефект, а проектування листівки його посилює й активує різні ділянки мозку. Коли закінчите, запечатайте лист, підпишіть і викиньте в сміттєву корзину (або покладіть вглиб ящика столу).

«Намалюйте малюнок і створіть колаж»



Намалюйте картину на папері або картоні, коли закінчите, розріжте її на частини або розірвіть. Потім використовуйте шматочки в якості складових елементів для нового твору мистецтва – колажу. Подивіться, як ваш оригінальний витвір перетворюється в щось нове, цікаве, непередбачуване. Це вправа вказує на безпосередній тісний зв'язок між створенням і руйнуванням, заохочує нас ризикувати, підштовхує до креативу і в інших аспектах життя.

«Малюйте в повній темряві»



Велика частина напруги, від якого ми страждаємо, займаючись творчістю, прибуває з критики і суджень, які здаються неминучими на кожному кроці. Спробуйте створити витвір мистецтва в повній темряві, щоб звільнитися від того внутрішнього критикана-мистецтвознавця, який живе у вашій голові. (Уявіть собі як сліпий контурний малюнок.) Ви раптом звільняєтесь для створення ліній, фігур і візерунків. Увімкнувши світло, швидше за все, зображення вас здивує.

Будьте в гарному настрої

