

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 чаю со вкусняшками – это будет способствовать настрою!

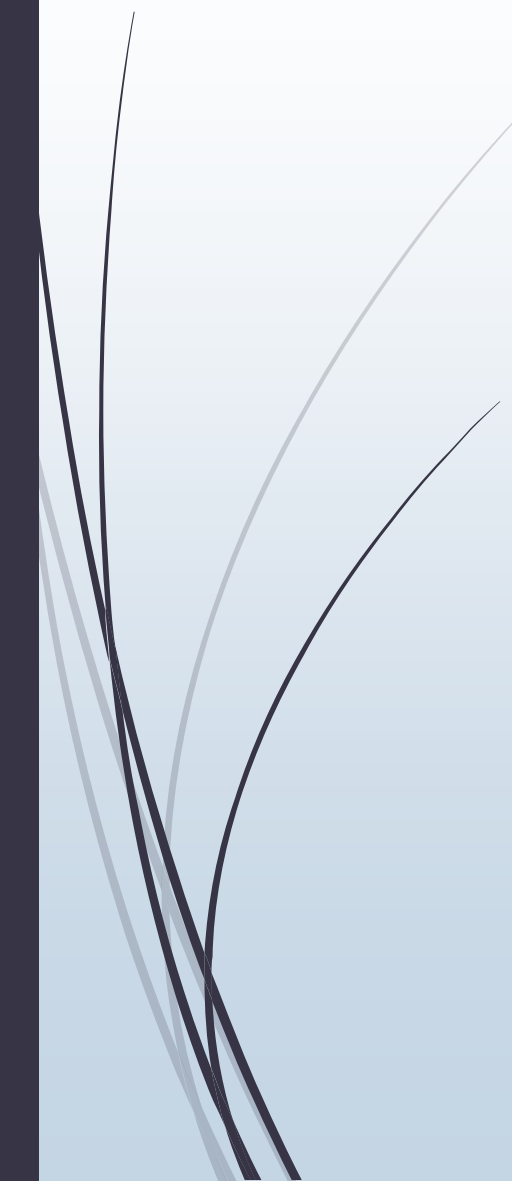


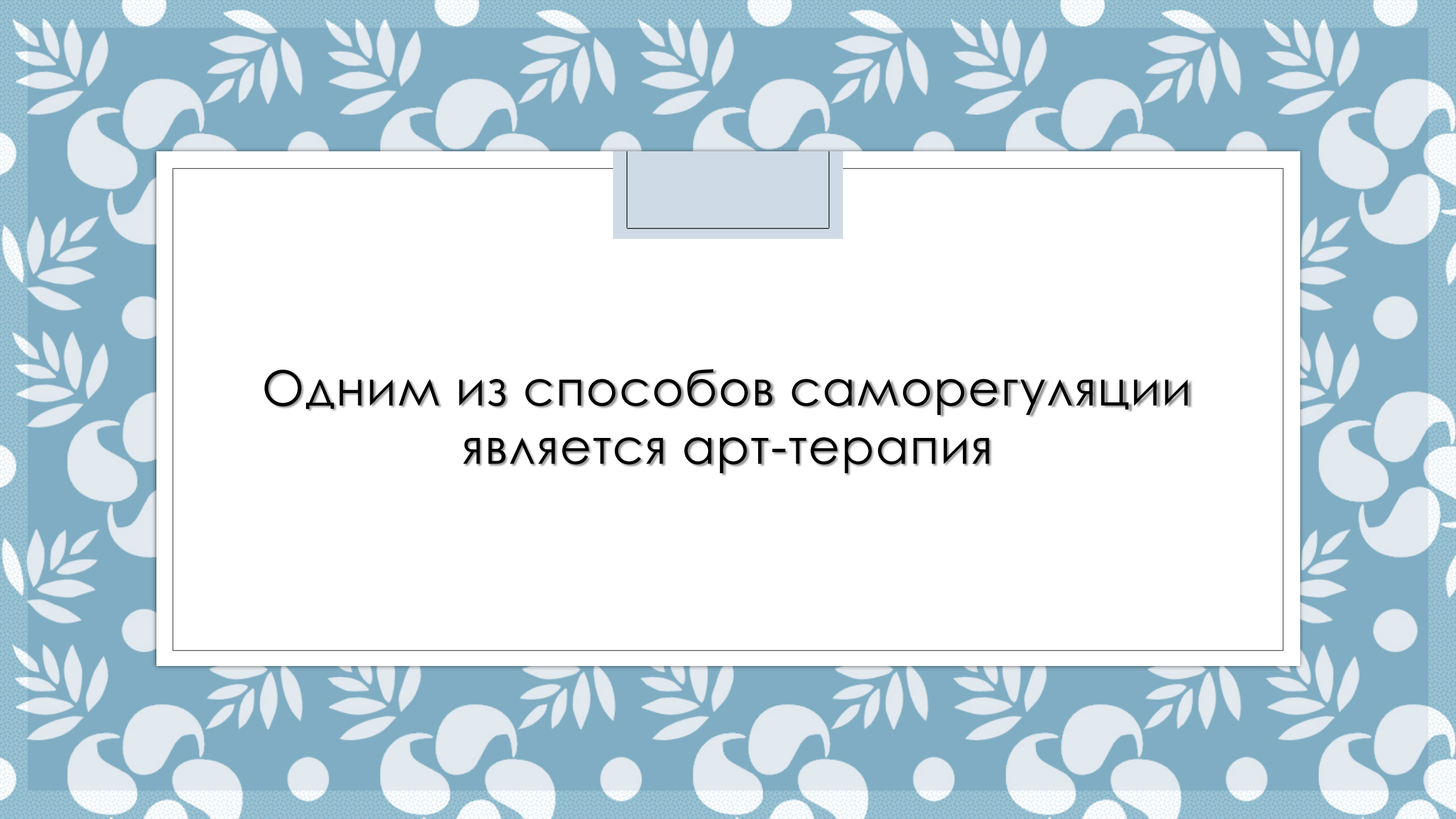
Что такое саморегуляция?

- 
- *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:

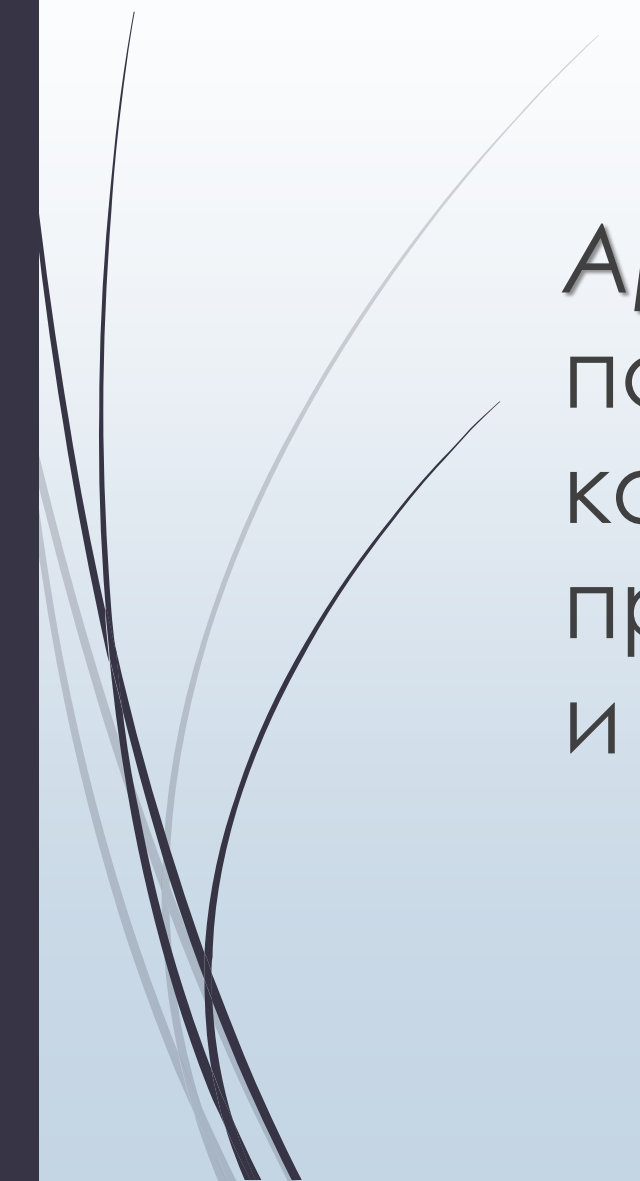
- Эффект успокоения (снятие эмоциональной напряжённости)
 - Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
 - Эффект активизации (повышение психофизиологической активности)
- 



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.



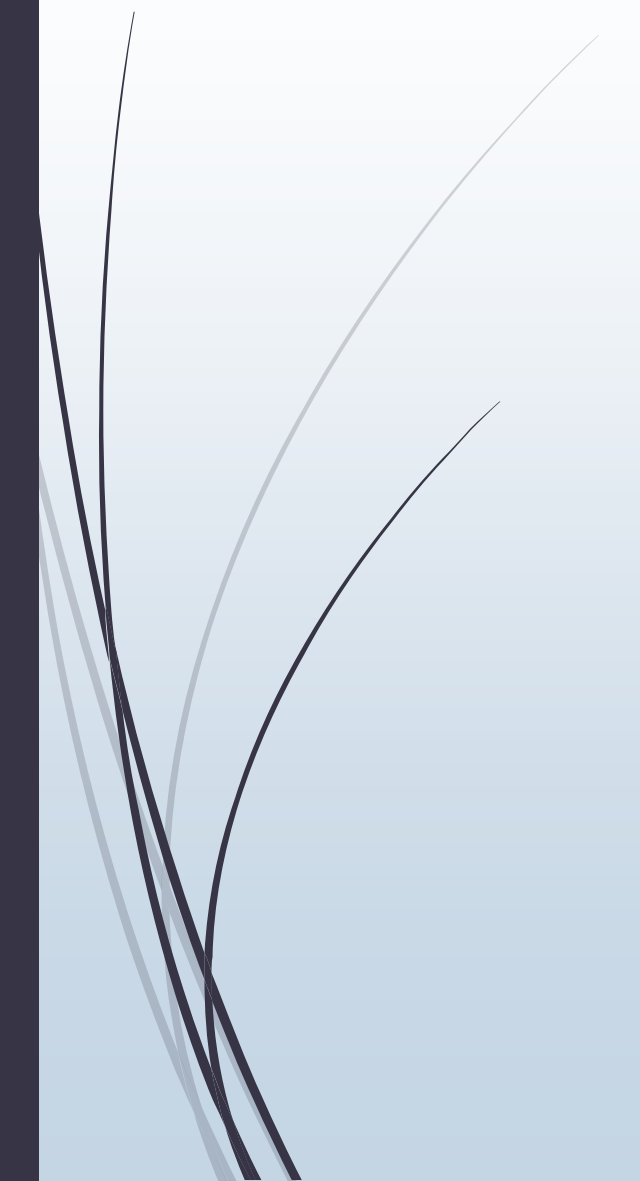
Что мы подразумеваем под арт-терапией?



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



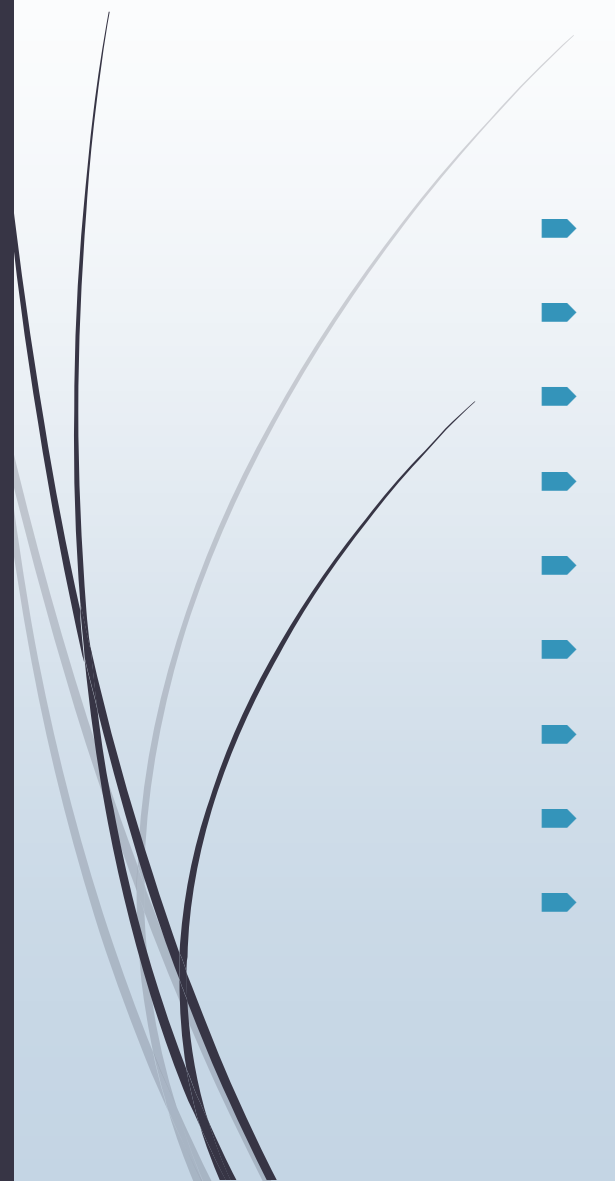
Главная цель арт-терапии



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

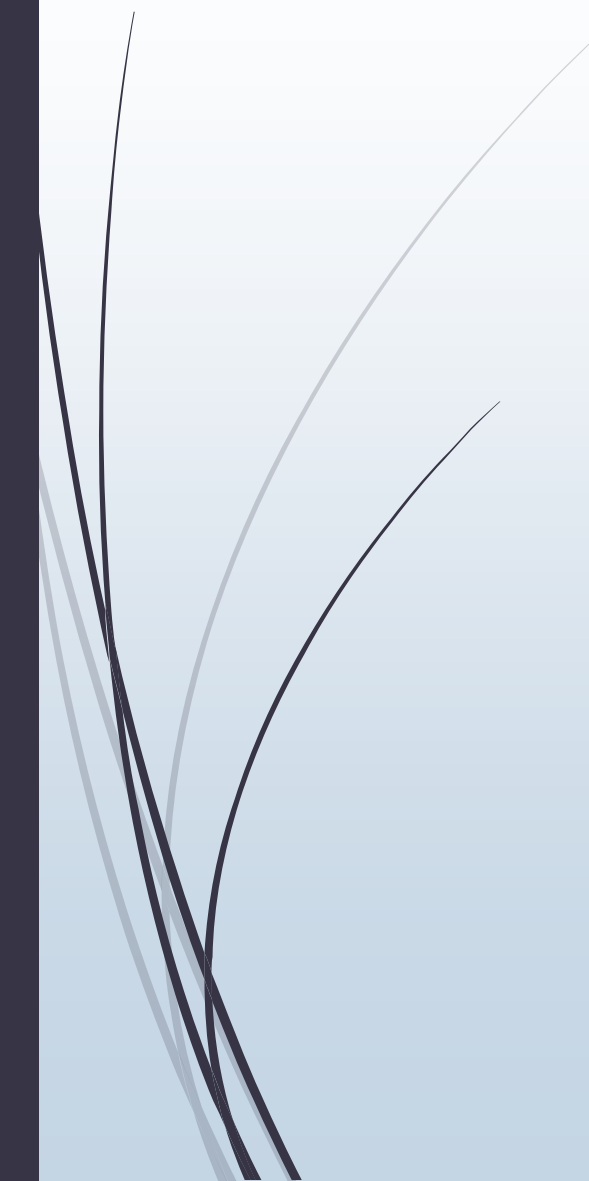
- Она универсальна! Арт-терапия не имеет возрастных или каких-либо других ограничений
- Не требует специальных навыков или умений
- Позволяет бережно затронуть и раскрыть бессознательные внутренние процессы
- Способствует проявлению положительных эмоций
- Ориентирована на познание себя, своего внутреннего 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.



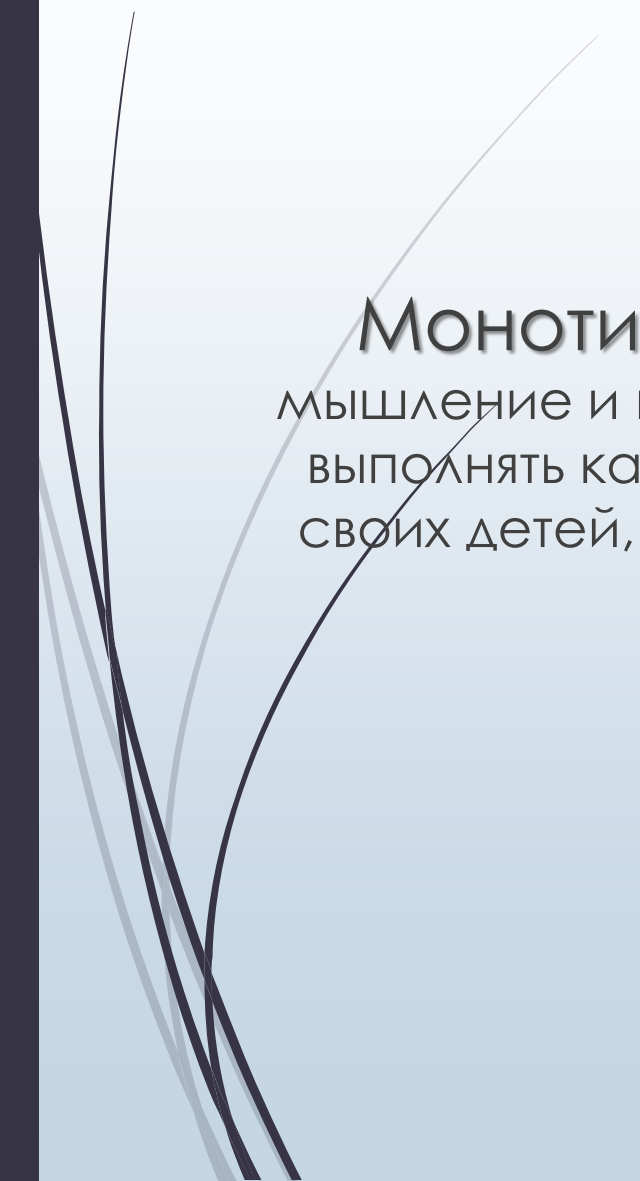
МОНОТИПИЯ



Монотипия



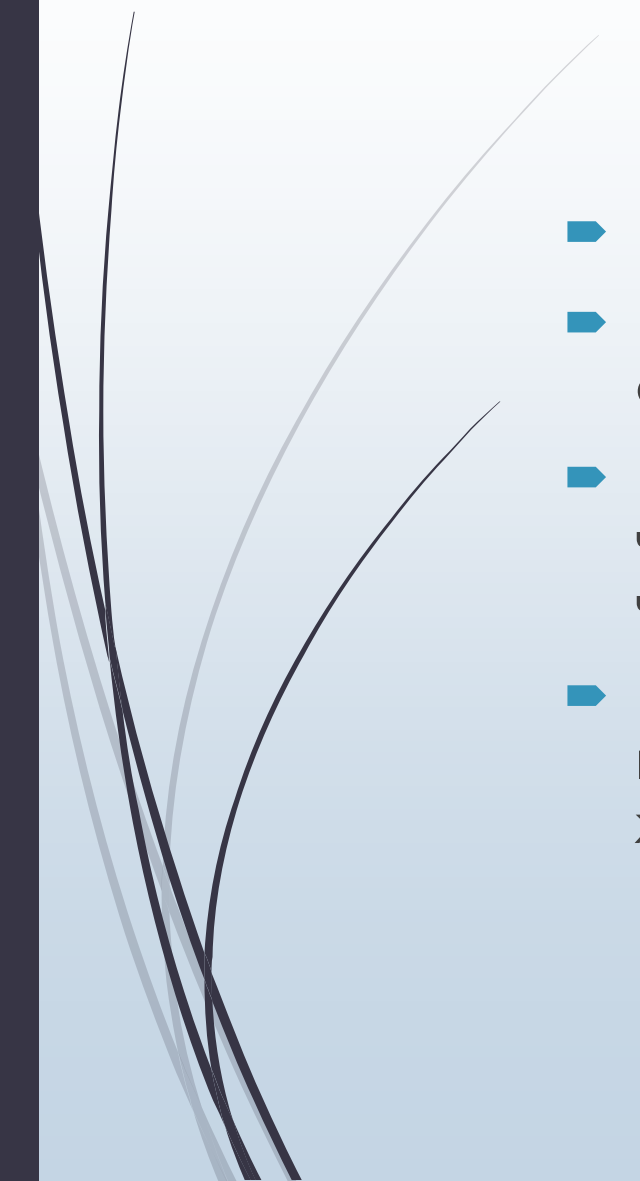
В переводе с греческого монотипия – это отпечаток. Рисунок сперва наносится на ровную и гладкую поверхность, а потом отпечатывается на другую. Это позволит нам получить неповторимый рисунок, который расширит границы наших представлений о рисовании.



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.



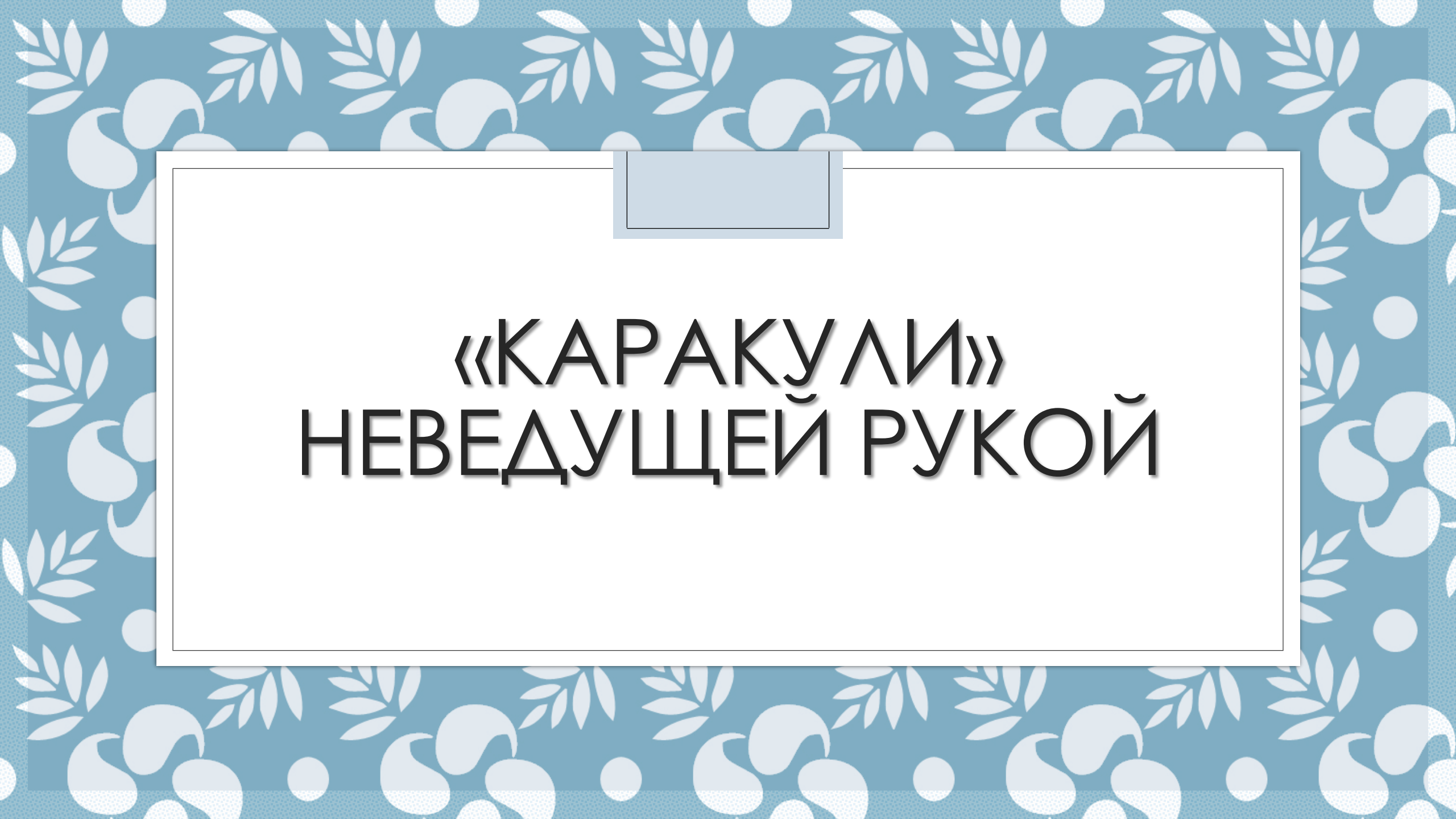
Что нам нужно сделать

- 
- • 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

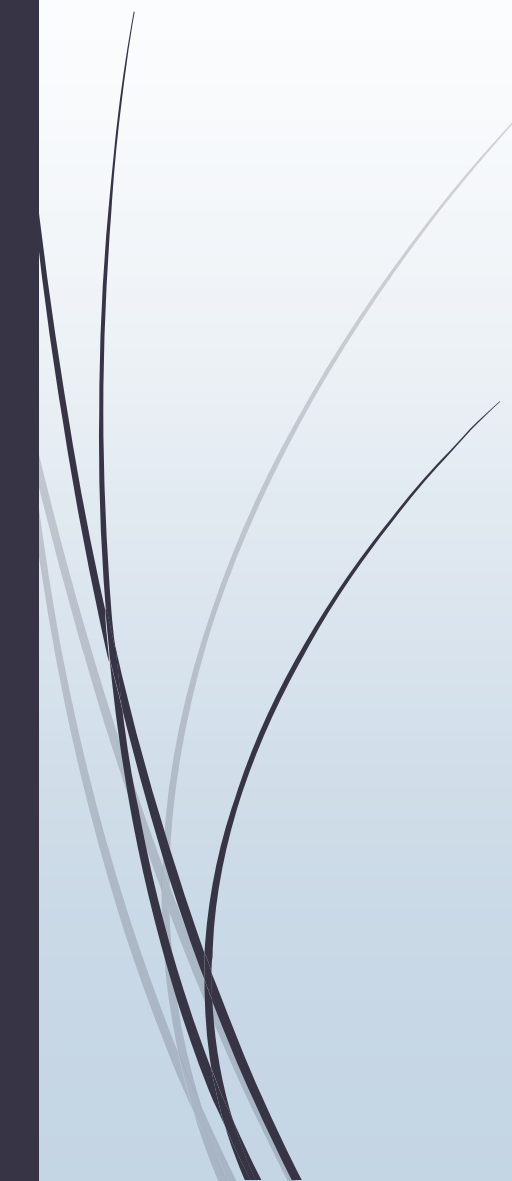
- какие цвета преобладают в вашем рисунке?
- какая часть оказалась для вас самой сложной?
- Что бы вы могли рассказать о человека, нарисовавшем этот рисунок?
- Как вы считаете, какая эмоция отражена на этом рисунке?



«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.
- 