

Использование арт-терапевтических техник при проведении мероприятий декады психологического здоровья в школе

- * Асеева Светлана Вениаминовна,
- * педагог-психолог МБОУ «СОШ №44» города Кургана

Арт-терапия

- это специальная форма психологической помощи, которая базируется на искусстве, в том числе на творческой и изобразительной деятельности.

Ключевая цель состоит в том, чтобы гармонизировать развитие личности через способность самовыражаться и познавать себя.

Такой метод может выступать, как в качестве основного, так и в качестве вспомогательного метода.

Основные понятия:

Арт-терапия позволяет символически исследовать и выражать любую человеческую эмоцию: гнев, любовь, радость и так далее. Причем, способ ее выражения не имеет каких-то правил или стандартов. залогом успешности такого психологического метода является его индивидуальность.

Назначение арт-терапии

- * состояние стресса и депрессии;
- * подавленное настроение;
- * эмоциональная нестабильность;
- * наличие страхов и фобий;
- * заниженная самооценка и негативное отношение к себе;
- * состояние повышенной тревожности;
- * раздражительность и конфликтность человека;
- * состояние психического напряжения;
- * полученная психологическая травма;

Методы Арт-терапии

изотерапия

мандалотерапия основанная на использовании мандал

музыкальная терапия

МАК техника

песочная терапия

сказкотерапия

куклотерапия,

библиотерапия,

фототерапия

танцевальная

кинотерапия

драматерапия

глинотерапия

К арт-терапевтическим занятиям можно отнести квиллинг, оригами, аппликацию, вязание и, собственно, любой вид творчества.

Виды арт-терапии



МОРЕ ПОЗИТИВА!

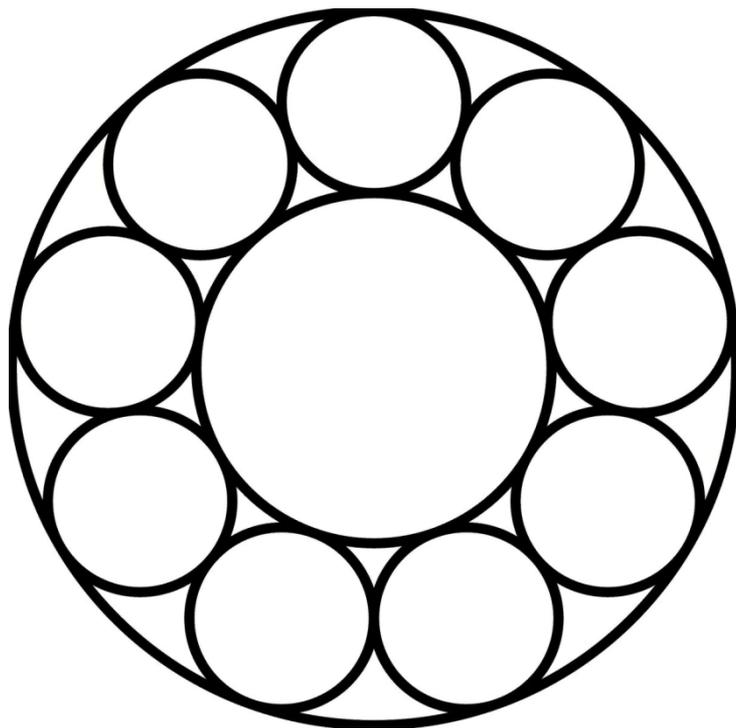




motivators.ru

Позитивное мышление -это когда
упала с лестницы и думаешь: надо же... как быстро спустилась

9 маленьких мандал



Психолог предлагает в очередности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например:

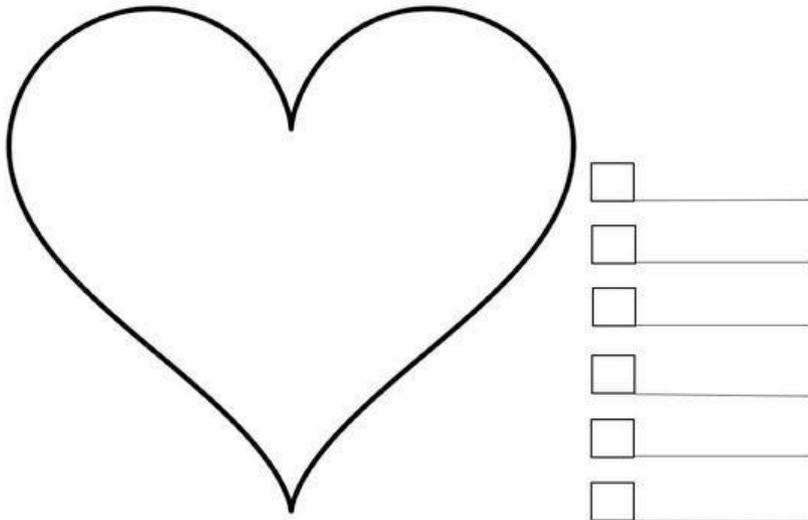
1. круг “грусть”,
2. круг “удивление”,
3. круг “страх”,
4. круг “одиночество”

и т. д. — в завершение,

стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка или класса

"ЧТО В ТВОЕМ СЕРДЦЕ?"

- * Наполните нарисованное сердце теми эмоциями, чувствами переживаниями, которые живут в вашем сердце.



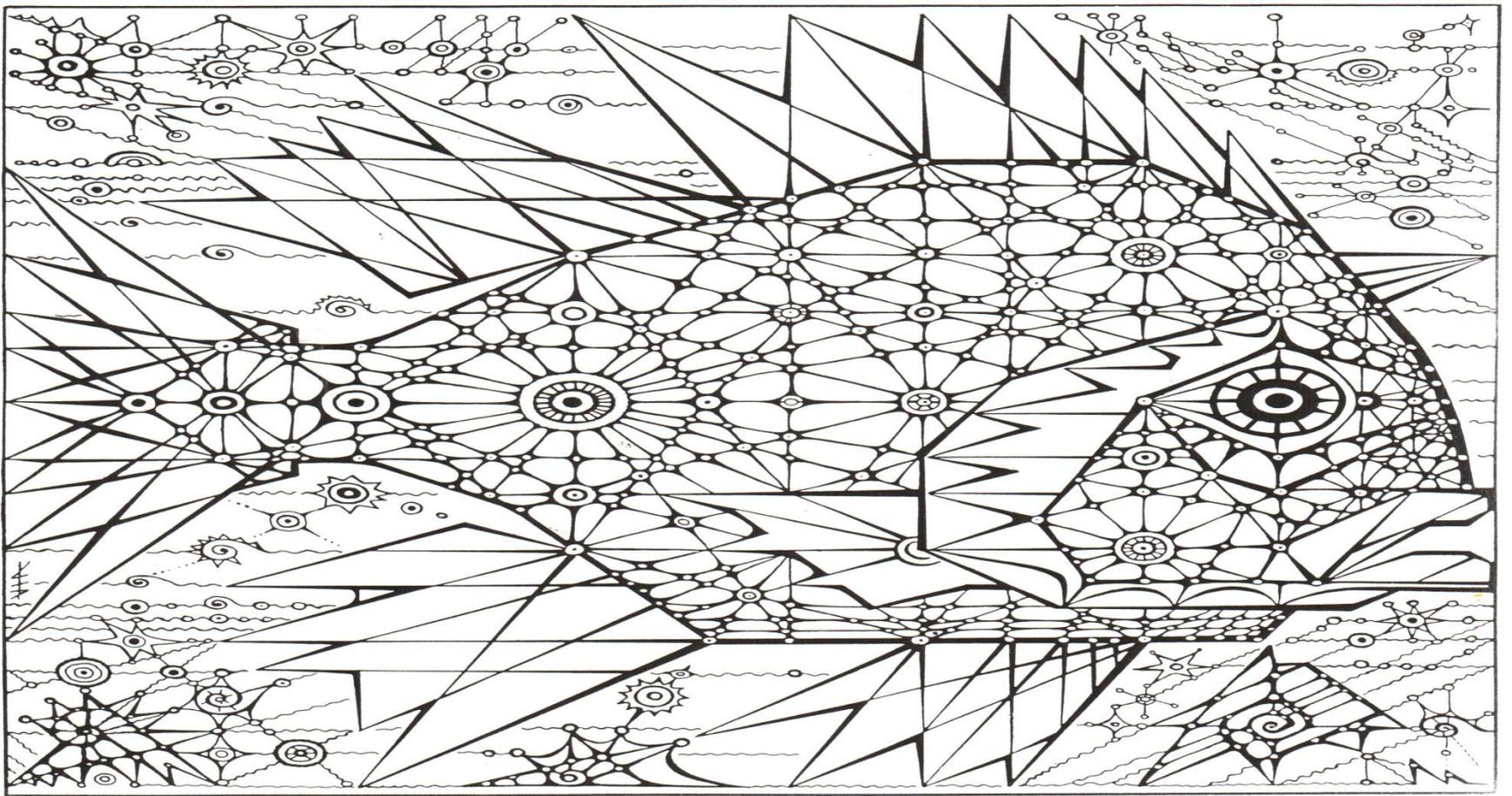
Ваше сердце могут наполнять разные эмоции, чувства и состояния, постарайтесь идентифицировать и записать на бланке.

Психологические раскраски

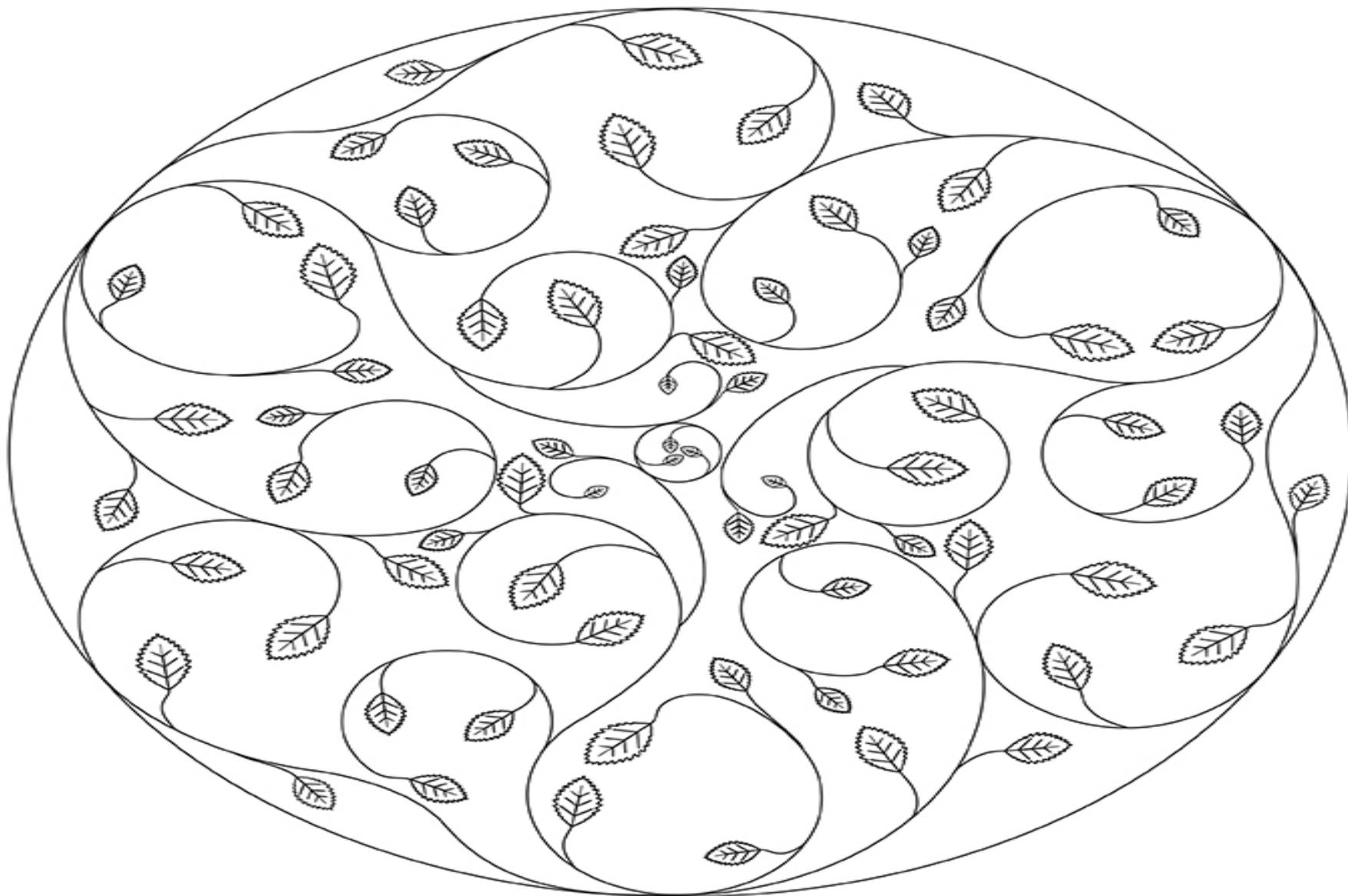
Методика «Драконовы ключи» -

В процессе работы над рисунками:

- Гармонизируется общее психическое состояние ребенка (взрослого), снижается уровень тревоги, достигается физический покой;
 - Активизируются тонкие области внимания и интуиции. Растет сосредоточенность и концентрация внимания.
 - Происходит активизация творческих возможностей, развитие воображения.
- Повышается фоновая активность коры полушарий головного мозга - это проявляется в потоке вопросов и фантазии человека.
- Активизируются и синхронизируются межполушарные связи в головном мозге.
 - Развивается эмоциональная сфера
 - Развивается чувство ритма
 - Развиваются саморегуляция и самоорганизация
 - Развивается мелкая моторика.
 - Развивается ассоциативное и образное мышление.



10 мандал, чтобы вернуть жизни яркость

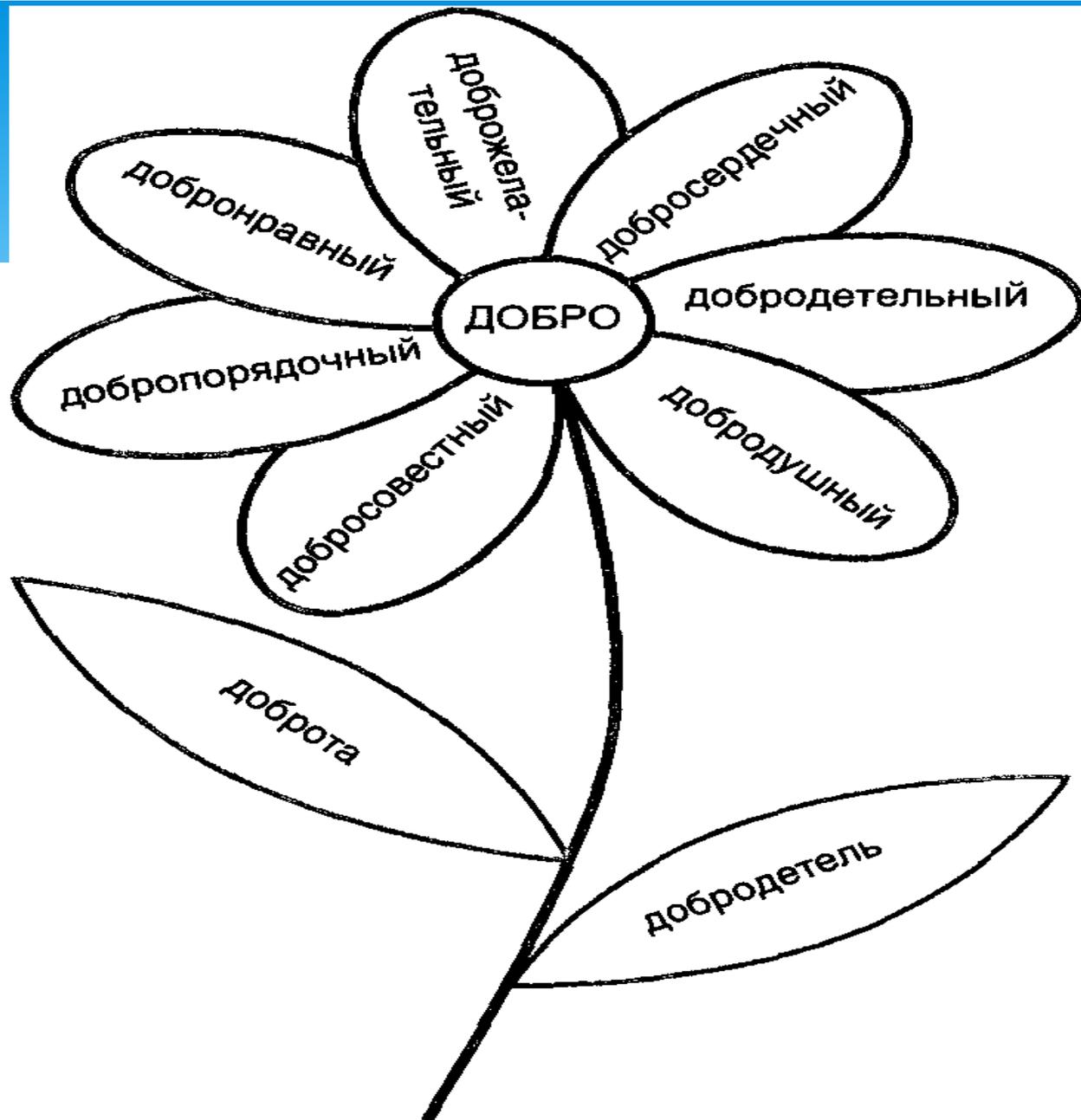


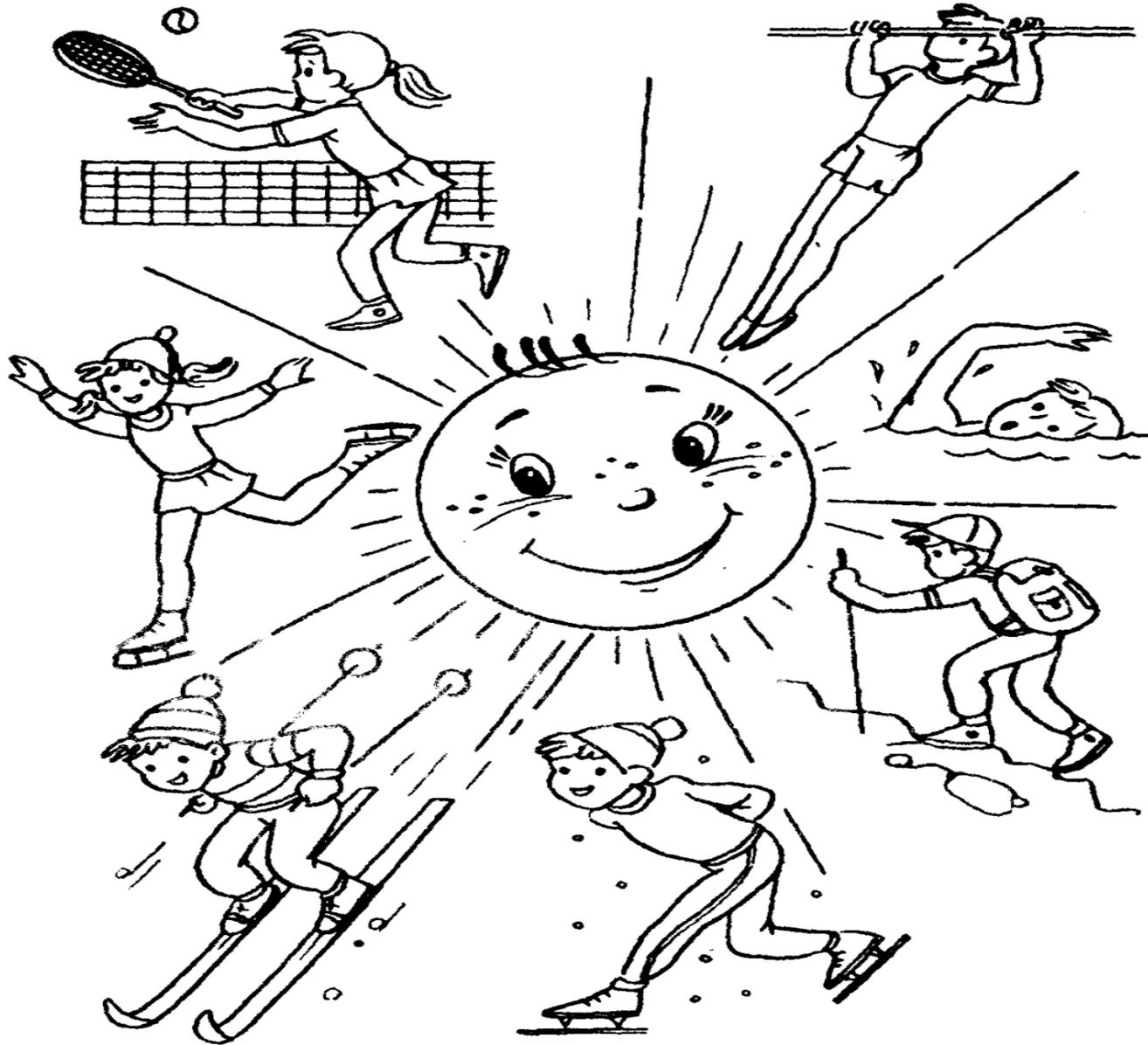
Упражнение «Солнечная поляна»

Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Раскраски







БУДЬ ЗДОРОВ!

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ -
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!



БУДЬ ЗДОРОВ!

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ И УСПЕШНУЮ РОССИЮ!



Коллажи

Вообще, бумажный коллаж — техника простая и понятная. И еще бюджетная. Что может быть проще — взять разноцветные кусочки бумаги и наклеить их в соответствии с замыслом. Именно, благодаря этой простоте, перед автором открываются бесконечные возможности экспериментировать и привносить что-то свое.

Самая распространенная техника коллажа — нарвать кусочки бумаги в произвольном порядке, а затем наклеить их по заранее подготовленному эскизу. Причем можно рвать на маленькие кусочки — как бы щипать пальцами, а можно рвать крупными кусками, чтобы заполнить большие элементы рисунка.

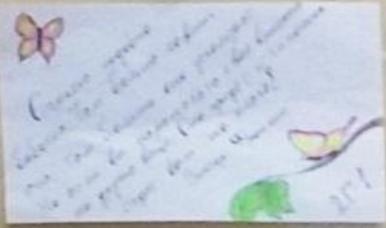
Рад за на тр ения



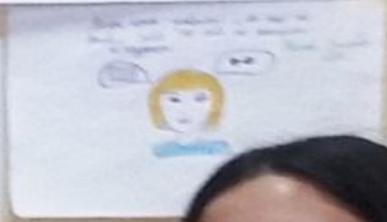


В 5-х классах на групповых занятиях с психологом была проведена арт-терапевтическая техника «Коллаж моей жизни». Созданные коллажи помогли ребятам лучше понять себя, посмотреть на свою жизнь со стороны, ответить на вопрос «Чем я наполняю свою жизнь?». Также эта техника позволила почувствовать себя «создателем» своей жизни, а не «жертвой обстоятельств». Рассказывая о созданных коллажах, многие отмечали такие сферы своей жизни как «семья», «любовь», «дружба», что говорит о ценностно-значимой ориентации в жизни наших пятиклассников.





Конкурс
«Психологический
мини-плакат»



"ЦВЕТОНАСТРОЕНИЕ"



Уважаемые родители и работники
дошкольного учреждения!

Приветствую участие в проекте
«Цветонастроение». Укрепляя связь
родителя и дошкольного учреждения, приобщаясь к
любому настроению и выбирая цветную
ладонку в соответствии со своим
настроением.

красная - вам испытывает восторг;
оранжевая - вам сейчас развесело, вы
удовольствуетесь!
зеленая - вы удовлетворены!
желтая - вам сейчас озабочено и удивленно,
синяя - вы опечалены.

Спасибо за участие!

С уважением, воспитатель дошкольного учреждения № 123



Пожелание ровеснику





Неделя психологии-2015

Коллаж хорошего настроения



НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

Акция «Превращение кляксы»



Картинная Галерея
«Портрет Класса»



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЭТО ...

Личность
Экзистенция

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
КОМФОРТ

Личность
Экзистенция
Психология
Психология
111

ВСЕГДА ЗАЛЫКАМ СПЕШИ
НОВЫЙ ТРИ ПОЛСА !!!

Эмоциональное состояние
психическое
доброе

СЧАСТЛИВАЯ
СЕМЬЯ

НЕТ КАУЗАЛЬНОЙ
СТРУКТУРЫ

Погарн годро еладонконт



A pair of hands is shown from the bottom, cupping a bright sun. The sun is the central focus, creating a lens flare effect. The background is a clear blue sky with a few wispy clouds. The entire image is framed by a thin black border.

***БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!***