

МКУК «Мурашинская МБС»
Инновационно-методический отдел

«Для рук умелых всегда есть дело»
**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ
В РАБОТЕ С ЧИТАТЕЛЯМИ**

Методический день
март 2017 года
Мураши



АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт- искусство, терапия – лечение.

Означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психо-эмоционального состояния.



ЗАПОВЕДИ АРТ-ТЕРАПИИ:



- ✓ Вы навсегда должны забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник»;
- ✓ Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором;
- ✓ Арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда!



ЦЕЛИ АРТ-ТЕРАПИИ:

- ❖ выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- ❖ активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
- ❖ подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- ❖ как следствие трёх предыдущих, - повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире



ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ:

- Изотерапия;
- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия;
- Куклотерапия;
- Цветотерапия;
- Фитотерапия;
- Коллаж;
- Оригами;
- Глинотерапия;
- Песочная терапия;
- Графика;





ИЗОТЕРАПИЯ

Мощное средство самовыражения изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

- Помогает преодолевать страх и застенчивость;
- Улучшает эмоциональный настрой;
- Снижает эмоциональное напряжение, агрессию, тревожность;
- Улучшает психологический климат в коллективе.





МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Способна изменить душевное и физическое состояние человека:

- ✓ замедляет пульс;
- ✓ способствует расширению сосудов;
- ✓ нормализует артериальное давление;
- ✓ стимулирует пищеварение;
- ✓ улучшает аппетит;
- ✓ стимулирует дыхание и кровообращение;
- ✓ усиливает внимание.



СКАЗКОТЕРАПИЯ

Процесс поиска смысла,
расшифровки знаний о мире и
системе взаимоотношений в нём.

- Развивает лёгкость восприятия «сказочных законов» - норм и правил поведения;
- Даёт возможность ненавязчиво слушать других и выражать свои мысли;
- Развивает познавательные процессы и мелкую моторику;
- Помогают посмотреть на свои проблемы со стороны.



КУКЛОТЕРАПИЯ

Выполняет функции:

- Коммуникативную (объединение в коллективе)
- Релаксационную (снимает эмоциональное напряжение)
- Воспитательную (проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций)
- Развивающую (внимания, памяти, восприятия, моторики)
- Обучающую (информация об окружающем мире)



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цветовая гамма воздействует на психоэмоциональное состояние человека, на его самочувствие.

Свет проникает через ткани человеческого тела и несёт огромную энергию, нормализуя их деятельность, наполняя силой и здоровьем.

- ❑ Жёлтый – стимулирует умственную деятельность;
- ❑ Зелёный – успокаивает;
- ❑ Голубой – снижает кровяное давление;
- ❑ Синий – располагает к серьёзности;
- ❑ Чёрный (в небольшой дозе) – сосредотачивает внимание.



ФИТОТЕРАПИЯ

- Лечение с помощью лекарственных трав
- Нормализует сон;
 - Снимает усталость, раздражительность;
 - Повышает работоспособность, память, внимание
 - Улучшает общее состояние.



КОЛЛАЖ



Метод создания композиции, главным принципом которого является сочетание разнородных по своей фактуре элементов (например, газетных вырезок, кусочков ткани, бумаги, фотографий и т.д.), которые накладываются друг на друга и закрепляются на общей основе.



ОРИГАМИ



Искусство бумажной пластики.

- ❖ уравнивают психическое состояние человека;
- ❖ несет положительный гармонизирующий и оздоровительный эффект.

ГЛИНОТЕРАПИЯ

Основывается на свободном самовыражении, и не направлена на создание произведения, имеющего художественную ценность.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

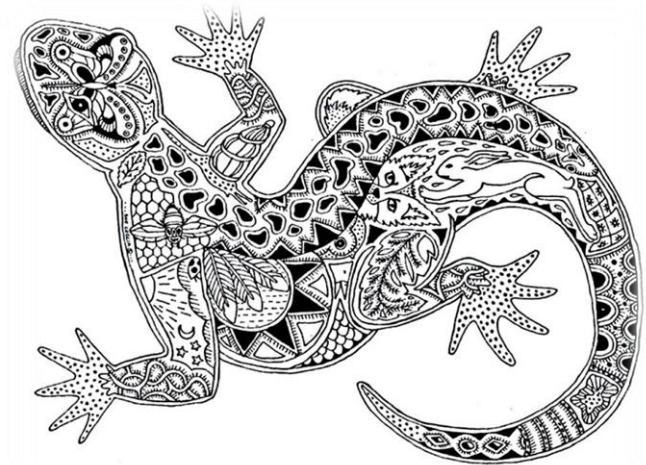
Цели:

- ✓ Психическое развитие: мелкой моторики, мышления, речи, воображения.
- ✓ Коррекция проблемного поведения. (плохо слушается, обманывает)
- ✓ Снятие стресса, проработка негативных эмоций.



ГРАФИКА

Мелкая работа рук, каковой является изображение элементарных форм с концентрацией на процессе. При сопровождении музыкой очень хорошо успокаивает сознание, эмоции и даже помогает выйти из депрессии. Такое рисование само по себе полезно для здоровья.



Предложенные формы работы – не догма, а только пример использования техник арт-терапии.

Вы можете использовать любые другие формы творческого самовыражения, те что подходят именно вам.

ПРОБУЙТЕ! ТВОРИТЕ ! ДЕРЗАЙТЕ!



Спасибо
за внимание!

