**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ»**

**(семинар-практикум для педагогов)**

**Цель:**

* Познакомить педагогов с одним из нетрадиционных способов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья – арт-терапией.
* Систематизировать представления в области арт-терапии, рассказать о конкретных способах использования арт-терапии в работе и научить применять их на практике.

**Ход семинара-практикума**

**Психологический настрой: Золотая рыбка.** На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета. Из ватмана вырезаны контуры большой рыбы (прорисованы только глаза и рот).

Ведущий: Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к аквариуму и поймать свою «золотую рыбку». Загадайте желание на сегодняшний семинар. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбу» (учащиеся приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» нам на семинаре будут сопутствовать удача и успех.

**Теоретическая часть.** В условиях нашей жизни мы часто испытывают внутреннюю напряженность, ощущаем себя усталыми и раздраженными. 21 век – век скоростей, время великих гениальных открытий и великих достижений в науке, когда уже не остаётся времени уделить внимание своему внутреннему человеку. Люди зациклены на внешних факторах, видимых, временных, что порождает в свою очередь, агрессию и обособленность. И все эти факторы сказываются на нашем поведении и психике.

Об исцеляющих возможностях искусства известно с древнейших времен. Арт-терапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Арт-терапия, методы и приемы которой развивают и усиливают внимание к чувствам, представляет возможность для самовыражения и самопознания, помогают приобрести эмоциональное равновесие, может стать ответом решения задачи самопомощи в нормализации своего состояния. Это очень важно. Ведь каждому нужен успех!

Итак, **арт-терапия** это вид  [психотерапии](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B8%25D1%258F)  и [психологической коррекции](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BA%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F), основанный на [искусстве](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2598%25D1%2581%25D0%25BA%25D1%2583%25D1%2581%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25BE) и [творчестве](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25BE).  Термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, [страх](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2585), радость и т. д..

**Виды арт-терапии:**

**Изотерапия** представляет собой комплекс психотерапевтических методик, основанных на живописи, рисовании и изобразительного искусства в целом. Психологи советуют при использовании этого метода выражать свои эмоции и чувства спонтанно. Главным преимуществом данного метода является возможность снять цензурный барьер, который открывает путь к бессознательному. Полностью расслабившись, наш мозг ослабевает  перед возникшими в голове образами и не контролирует процесс рисования, что дает возможность проанализировать весь процесс психотерапии.

Практическая часть: кляксотерапия.

**Танцевальная терапия** тесно связана с телесно-ориентированной терапией, где большее внимание уделяется телу, через которое все эмоции, чувства и страхи выходят наружу. Психологи уверяют, что из-за недостаточного ощущения свободы наше тело обрастает мышечными блоками. Во время танца, массажа тело расслабляется, а блоки разбиваются. К тому же такие занятия – это прекрасная профилактика их образований в будущем.

Практическая часть: коммуникативный танец «Сиртаки».

**Музыкотерапия.** Ни для кого не секрет, что музыка оказывает большое влияние на психику человека. Неоднократно психологами и учеными проводились опыты на животных и растениях, которые слушая определенные композиции, становились крепче. Человеку музыкотерапия помогает справиться со страхами, [бессонницей](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fzdravyshka.ru%2FLechenie-narodnymi-sredstvami%2FBolezni-psihicheskie%2Fbessonnica.html) и затяжными депрессиями. Во время просушивания музыки внутреннее состояние человека может измениться до неузнаваемости. Человек, слушая музыку, настраивается на определенный ритм и впитывает положительные вибрации.

Инструментальная музыкальная терапия «Бумажный оркестр».

**Игровая и драматерапия** основывается на участии людей в постановочных спектаклях или импровизации. Когда человек разыгрывает с другими типичные трудные и конфликтные ситуации, он настраивает себя на решение и положительный исход любого конфликта. Тем самым он учится бороться со своими страхами. Сюда же относится песочная терапия, которая включает тактильный контакт с объектом, что тоже оказывает положительное воздействие на организм.

Практическая часть: игры – соревнования «Не убей соседа», «Велосипед», «Гусеница».

**Библиотерапия и сказкотерапия** – в буквальном смысле это означает лечение словом. Здесь идет речь о написании своих собственных стихотворений, рассказов и сказок. Человек сам создает сюжет, тем самым раскрывая свой внутренний мир, он говорит о своих чувствах, мечтаниях и проблемах.

Практическая часть: постановка сказки «Король – оптимист».

**Фототерапия*.*** Фотография уже давно используется, как отличный способ спариваться с внутренними конфликтами. Здесь возможно два варианта позировать или работать с уже готовыми фотографиями. Во втором случае подключаются и другие методики из изотерапии.

**Вывод.** Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что целью применения арт-терапии в воспитании и образовании является сохранение или восстановление здоровья,  приемы арт-терапии могут  быть использованы в качестве инструмента для развития определенных психологических и личностных качеств детей.