

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 «Уникум»  
г. Ставрополя

Семинар для педагогов

**Использование элементов Арт-терапии,  
как средства профилактики  
психоэмоционального напряжения у  
педагогов**



Подготовил  
Педагог-психолог:  
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2021

**Арт-терапия** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) – это исцеление творчеством, через творческую самореализацию позволяет человеку обрести гармонию с собой и с миром, сбросить психоэмоциональное напряжение, позволяет установить связь между сознательной сферой человека и его подсознанием.

Это своеобразный мост между бессознательной сферой и разумом.

Арт-терапия считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов



## *Цель арт-терапии:*

- ❖ Выражение эмоций и чувств, связанных с переживанием своих проблем, самого себя;*
- ❖ Активный поиск новых форм взаимодействия с миром;*
- ❖ Подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;*
- ❖ Повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире.*



## *Два основных подхода в Арт-терапии:*

- Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт-терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала, основной механизм - сублимация и трансформация.
- На первом месте - терапевтические цели, творческие цели вторичны, арт-терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию, основной механизм - трансфер.

**Факторы, влияющие на наше психоэмоциональное состояние, и что мы можем изменить:**

**Цветовая гамма (символика цвета)**

**Запахи**

**Умеренные физические нагрузки**

**Музыкальное сопровождение**

**Визуальный ряд, ресурсные образы**

**Наши мысли (стереотипы, установки)**

**Наше восприятие действительности**

**Общение**

**Наш лексикон**

## Виды арт-терапевтических направлений:

### • **Музыкотерапия**

- **Изотерапия** — рисование красками, цветным песком, пластилином на бумаге;
- **Цветотерапия** — воздействие цветовой гаммы на эмоциональное состояние с целью улучшения самочувствия;
- **Сказкотерапия** — составление рассказа и отождествление себя с героем, который преодолевает все препятствия и трудности, чтобы прийти к счастливому финалу;
- **Песочная терапия** — составление картины счастливого собственного мира из песка.

# Музыкотерапия

Музыка — «лекарство», которое слушают  
и поют.

Слушайте хорошую музыку и будьте  
здоровы!!!



**Цветотерапия**— излечение цветом, цвет благотворно влияет на человека, так как зрение — самый важный из всех видов чувств. Каждый цвет имеет свою целебную силу:

**Красный**- здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе  
**Оранжевый** - победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

**Желтый** -символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

**Зеленый** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие.

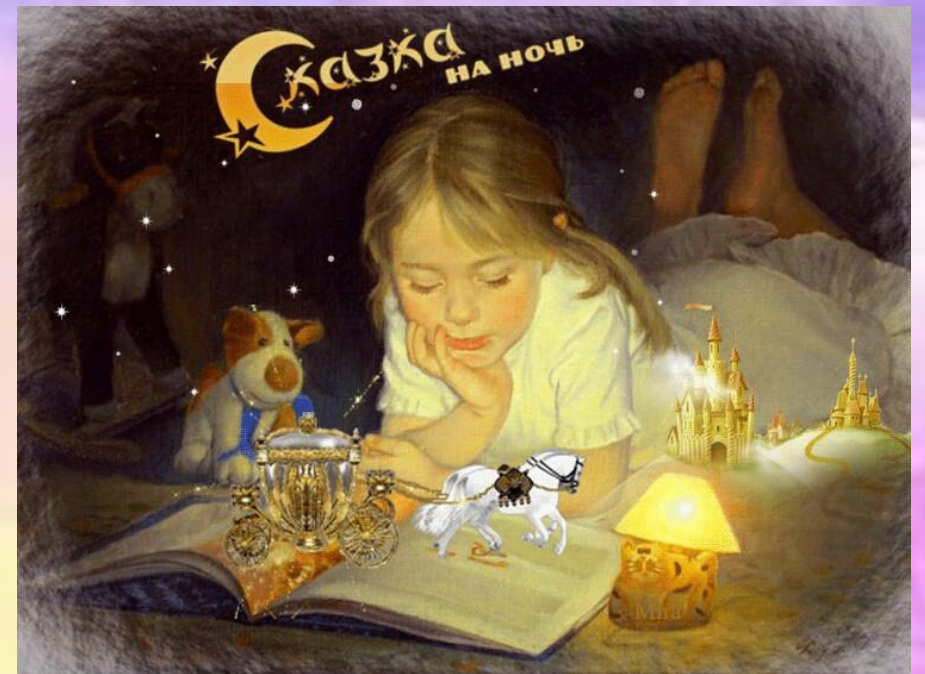
**Голубой** - успокаивает и укрепляет внутренне.

**Синий** - помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

**Фиолетовый**- дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система.



**Сказкотерапия** — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития креативности, расширения сознания. Сказкотерапия - означает «лечение сказкой».



# Изотерапия

Человек может выразить себя, свои мысли, переживания, эмоции и чувства – все, что скрыто в его внутреннем мире – с помощью линий, форм и цветов на бумаге или холсте.



**Песочная терапия**, представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении взрослого, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития.



# **Как не допустить психоэмоционального напряжения:**

Управляйте своим состоянием – поиск положительных эмоций;

Умейте освобождаться от всего лишнего;

Измените представление о себе – это изменение внутреннего состояния и видения себя, своего нового образа;

Визуализация цели;

Поиск внутренних ресурсов (точек опоры и точек силы).

Спасибо за внимание

