**I.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1.Введение

2.Цели арт-терапии

3.Стили, формы и структура работы

4.Подготовка специалистов по арт-терапии

5.Противопоказания и недостатки арт-терапии

Выводы по первой части

**II.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1.Изотерапия

2.Мандалотерапия

3.Глинотерапия, пластилинотерапия и тестопластика

4.Песочная терапия

5.Куклотерапия

6.Телесная и танцевальная терапия

7.Маскотерапия

8.Гримотерапия

9.Музыкотерапия

10.Игротерапия

11Сказкотерапия

12.Ароматерапия

13Фильмотерапия

14.Фототерапия

**Заключение**

Список использованной литературы

**Введение**

Термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. У больных, посещавших АТ группу наблюдалось менее выраженное течение болезни и процент выздоровления от данного недуга был крайне высоким. Эти методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны. В начале своего развития арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З. Фрейда и К. Г. Юнга, по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. В 1960 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.

**Основная цель** арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным "Я".

Но также арт-терапия подразумевает такие **цели** как**:**

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение).

2. Облегчить процесс лечения. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

8. Развить художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Использование элементов арттерапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Искусство приносит радость, что важно само по себе, независимо от того, рождается ли эта радость в глубинах подсознания или является результатом осознания возможности развлечься.

Приемы арт-терапии используются при исследовании внутрисемейных проблем. Родственникам предлагается вместе поработать над художественными проектами или изображать свои представления состояния дел в их семействе.

Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, дисциплинирует группу, способствует повышению самооценки клиента, способности осознавать свои ощущения и чувства, развивает художественные способности. В качестве материалов на занятиях по арттерапии используются краски, глина, клей, мел. Арттерапия используется как в **индивидуальной, так и в групповой форме.**

Арттерапия имеет и образовательную ценность, так как способствует развитию познавательных и созидательных навыков. Есть свидетельства тому, что выражение мыслей и чувств средствами изобразительного искусства может способствовать улучшению отношений с партнерами и повышению самооценки.

Существует **две формы** арт-терапии: пассивная и активная.

При *п****ассивной*** форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.

При ***активной*** форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арт-терапии могут быть **структурированными и неструктурированными.**

При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д.

При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Существуют **различные варианты использования** метода арт-терапии:

· использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;

· побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;

· использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;

· творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

**Кто может практиковать и использовать АТ?**

Сама АТ наука многогранная. Арт-терапевтом может быть не только психолог, но и люди других, более смежных профессий. Например, врач, педагог или социальный работник, а также и люди более отдаленных специальностей, связанных с маркетингом, HR, менеджментом и тд. Но и родитель для своего чада может оказаться не плохим терапевтом. Но перед тем как приступать к работе арт-терапевта необходимо пройти специальную подготовку(переподготовку), повышение квалификации. Среди известных школ арт-терапии я могу выделить такую как МАРИ, Вальдорфская школа. на данный момент действует школа МАРИ. Наиболее срочные(экспресс) курсы переподготовки на АТ в основном доступны триаде таких специальностей как педагогика, социология и медицина. Для других специальностей требуется более тщательная подготовка, так как эти специальности в процессе обучения не пересекались с АТ. После овладения теоретическими и практическими навыками арт-терапии специалисту необходимо работать и над своей личностью, поэтому терапевт должен соответствовать специфики своей работы. Все-таки АТ это деятельность, требующая гармонии и баланса, но если в личности терапевта не присутствуют данные качества, то и соответствующего эффекта от АТ не стоит ждать. Деструктивные качества – заразны!

Великий педагог К. Д. Ушинский неоднократно подчеркивал, что все должно основываться на личности воспитателя, поскольку воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. «Воспитатель есть художник; школа — мастерская, где из куска мрамора возникает подобие божества».

Стало быть, имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы в системе образования, причем не только с детьми, но и в педколлективе.

Среди них:

• негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;

• трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;

• переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;

• неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Арт-терапевтические занятия эффективны при нарушенной адаптации, с целью психологической помощи младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении.

Арт-терапия позволяет получить доступ к переживаниям аутичных детей и корректно помочь им. Такие дети погружены в себя. Любое вмешательство в их мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

Доказаны преимущества арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт.

**Противопоказания и недостатки АТ:**

**Недостатком** арт-терапии может являться то, что глубоко личный характер выполняемой клиентом работы может способствовать развитию у него нарциссизма и привести к уходу в себя вместо того, чтобы способствовать самораскрытию и установлению контактов с другими людьми. У некоторых людей самовыражение средствами искусства вызывает очень сильный протест, хотя для большинства такие способы самовыражения представляются наиболее безопасными.

Во время творческого самовыражения в ходе проведения АТ возможно взрывное высвобождение сильных эмоций. Если при этом отсутствует твердый и опытный руководитель, то некоторые члены группы или индивиды могут оказаться буквально раздавленными собственными чувствами. Поэтому предъявляются особые требования к подготовке специалиста, а чаще психолога, работающего в технике АТ.

**Противопоказаниями** к проведению АТ могут быть пограничные психические расстройства, раздвоение личности, острые психозы. Нужно быть предельно аккуратными при работе с глубокими депрессивными состояниями, посттравматическим стрессовым расстройством и прочими расстройствами с ярко-выраженной эмоциональной симптоматикой.

**Вывод.**

Если **обобщить** все функции данного метода в целом, то АТ:

• Создает положительный эмоциональный настрой в группе.

• Облегчает процесс коммуникации со сверстниками, воспитателем, другими взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.

• Укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера, особенно в многонациональных школах.

• Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

• Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами — безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

• Развивает чувство внутреннего контроля. АТ занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

• Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

• Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.

• Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

• Позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

Если ребенку недостает любви, возникают так называемые «психические отклонения», трудности характера, дефекты личности вплоть до душевных заболеваний [59].

По свидетельству Д. Джеффрис, в основе наиболее жестоких случаев насилия взрослых лежат болезненные, травмирующие переживания, связанные с бесчисленными унижениями и неприятием человека в детстве. Дефицит внимания приводит к ухудшению успеваемости, нередко к агрессивному и асоциальному поведению ребенка как способу компенсации недостатка признания и любви со стороны взрослых.

Безусловно, АТ не представляет чудодейственную силу, способную полностью разрушить поведенческие и ментальные паттерны. Вместе с тем в АТ процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений.

«Исцеляющими» факторами являются групповая сплоченность и поддержка, реализация альтруистической потребности, освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, получение обратной связи в условиях особой, демократичной атмосферы, обусловленной равенством прав и ответственности (теория И. Ялома) [65].

И главное — сам процесс спонтанного творчества. К сожалению, в сознании многих взрослых нередко существует миф о полном отсутствии у них способностей к изобразительной и другим видам творческой деятельности. «...Вы не одиноки..., если, подобно многим людям в нашем обществе, говорите про себя: Я нетворческий человек», — уверяет Н. Роджерс [48].

С удовольствием присоединяюсь к ее призыву:

«Опробуйте новый для себя опыт. Вы удивитесь самому себе. Я верю, что все мы способны быть подлинно творческими».

ВОПРОСЫ В АРТ-ТЕРАПИИ

В разных арт-терапевтических подходах авторы предлагают разнообразные варианты формулировок вопросов для анализа творческих продуктов клиентов. В своей работе я большей частью опираюсь на следующие ключевые вопросы:

1. Что Вы создали?

2. Какие чувства наполняли вас в процессе создания работы?

3. Удалось ли Вам получить от работы удовольствие?

4. Какие чувства вызывает у Вас работа сейчас?

5. Где эти чувства откликаются в теле, на что это похоже?

6. О какой ситуации в Вашей жизни эта работа? Как она отражает

Вашу позицию в этой ситуации?

7. Как чувствуют себя разные элементы работы относительно друг

друга? (при условии, что работа состоит из некоторых частей)

8. Какие части вашей работы вызывают у Вас особенную радость, на

них очень приятно смотреть?

9. Есть ли в Вашей работе части (места), которые Вам бы хотелось

переделать, усовершенствовать?

10.Что ещё важного Вы хотели бы сказать о Вашей работе?

11.Если бы Ваша работа несла вам некое послание, могла бы

обратиться к Вам, то что бы она Вам сказала?

12. Если бы Вы могли что-то сказать своей работе, поддержать её,

чтобы Вы сказали ей?

13. Какой опыт Вы получили для себя после создания образа и

взаимодействия с ним?

14. Как этот опыт может бы ть использован Вами в жизни? Какой

план?

15. Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы перейти к реализации

намеченных задач?

**Основные виды Арт-терапии:**

-изотерапия

-песочная терапия

-музыкотерапия

-фототерапия

-сказкотерапия

-кинотерапия

-танцевальная терапия

-игротерапия

-библиотерапия

-куклотерапия

-маскотерапия

-драматерапия

-фототерапия

-метафорические карты

-глинотерапия

-библиотерапия

-аромотерапия

**Изо-терапия** - одно из наиболее развитых направлений арт-терапии, которое

предполагает использование изобразительных средств и возможностей для

личностного развития. Изо-терапия включает разные направления деятельности,

такие, как: рисование, цветотерапия, рисуночная проективная диагностика и другие.

Изо-терапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь

рисованием. Используется для психологической коррекции клиентов с

невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с

трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных

конфликтах. Применение изо-терапии в медицине обусловлено лечебно-

реабилитационными задачами, а в психологии - в большей мере коррекционно-

профилактическими. Изо-терапия дает положительные результаты в работе с

детьми с различными проблемами - задержкой психического развития, речевыми

трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме, где

вербальный контакт затруднен. Рисунок приносит особенно много пользы в

работе с людьми, полными злости или сопротивляющимися. Тот, у кого

существуют проблемы с вербализацией, получает средство коммуникации, не

требующее слов. В то же время люди, переполненные гневом, опасающиеся, что

не смогут контролировать злость, благодаря рисунку могут разрядиться, не

опасаясь последствий.

Изо-терапия - очень экологичный метод терапии и подходит большинству

людей. Но существуют, однако, несколько исключений, которые необходимо

учесть — например, пациенты, сильно боящиеся информации, исходящей от их

рисунков, или люди с очень слабыми границами эго. В этом последнем случае

терапевт должен обеспечить безопасность и интерпретировать лишь факты,

которые сможет вынести слабое "Я" пациента.

Изо-терапевтическая работа предполагает использование различных

изобразительных материалов:

1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;

2) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

3) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств и др.

**Техники ИЗО\_ТЕРАПИИ**

Авторская техника , модификация Алибека Гадельшина (Аквариумная рыбка) с 5 лет

**Штриховка, каракули**

Это графика. Самое доступное упражнение, для которого нужны только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребенок свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Похожа на штриховку – техника «фроттаж», когда заштриховывается поверхность листа, под которую подложен плоский предмет или заготовленный силуэт (наверняка каждый пробовал так «проявить» монетку). Штриховки и каракули помогают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении. Ритм штриховки, каракулей создает настрой на активность, тонизирует ребенка.

Рисование в круге принято называть техникой рисуночной **мандалы** («магический круг»). Как следует из психологического словаря, мандала — символический рисунок, обычно квадрат внутри круга или круг внутри квадрата, с каким-либо символом в центре. Это — своеобразный мостик между внутренним и внешним мирами, он позволяет изобразить в виде рисунка самость, целостную личность, ее гармоничное состояние, а также тонкие, не¬выразимые обычными средствами переживания (К. Юнг). В последние годы эта техника стала применяться и как проективный психодиагностический инструмент.

**Арт-практика "отпускания в плавание бумажных корабликов🌞🌞🌞"**

⛵⛵⛵ может стать отличным способом поблагодарить прошлое и попрощаться с ним.

Опишите на листочке те ситуации, которые вы хотели бы отпустить. Посадите на борт корабля тех людей, которым давно не можете что-то простить.

Возможно, они связаны с негативными переживаниями прошлого, или с разрывом отношений со значимыми людьми. Или с тем, что, как Вам кажется, в прошлом отношения были лучше, жизнь казалась прекраснее.

Так бывает, что мы погружаемся в воспоминания или мечты, черпаем из них какой-то ресурс, но, если мы не поддерживаем их на действенном уровне, "здесь и сейчас", то можно сказать, у нас не происходит что-то важное.

Мы можем "забрать" нечто конструктивное из прошлого,(даже сопровожданмый болезненными переживания, наш опыт может оказаться полезен), описав те самые ресурсы. "Забрать" их можно,путем воспроизведения на действенном уровне, "здесь и сейчас" каких-либо успешных стратегий, каких-либо уроков и так далее.

Оставьте с собой то, за что Вы благодарны всем непростым ситуациям, чему они Вас научили: свой положительный опыт, уроки, возможные перспективы . Как это сделать? На отдельном листочке запишите все это, и найдите листку место в своем пространстве, которое будет означать, что опыт остался, что нет необходимости его повторять, урок усвоен. Это может быть Ваша шкатулка, личный дневник, книжная полка, сумка, просто то место, в котором Вы можете сохранить записи.

На отдельных листочках запишите все Ваши переживания, чувства, эмоции, ожидания от конкретных людей, которые не оправдались, сожаление по этому поводу.

Сделайте из этих листочков кораблики и отпустите их по бегущей воде.

Произнесите: "Я оставляю за собой право заботиться о своих потребностях, и получать ресурсы из разных источников".

Весна- пора перехода из старого в новое, через настоящее.

Когда будете пускать прочитайте стих:

Лети, лети, кораблик мой, в пути не сядь на мель

—сквозь горести и радости за тридевять земель.

В погожий день и в пасмурный плыви, плыви скорей

сквозь тридевять опасностей за тридевять морей.

Лети, покуда ночь ясна, едва касаясь вод,

сквозь дебри одиночества, за тридевять невзгод.

Не знай пути обратного, о прошлом не грусти...

Лети, лети, кораблик мой — счастливого пути!

Стихотворение Надежды Щетининой

2.Техника самолетик. Разукрасьте лист бумаги, оставьте там обиду, злость, грусть, печали и запустите его в окно.

Дом где живут страхи (больше подходит для индивидуальной работы).

**МАНДАЛОТЕРАПИЯ**

Мандала – выражение себя в круге.

Мандала можно сделать в следующих формах:

- рисунок,

- из песка,

- из камней,

- из глины,

- из ниток…

Мандалотерапия:

- активная (клиент сам рисует мандалу),

- смешанная (клиент выбирает раскраску-мандалу), - в приложенных файлах

- пассивная (клиент выбирает готовую мандалу и с ней работает).

Возраст - с 3 лет.

Инструменты: краски, карандаши, фломастеры, мелки, листы А4.

Область применения:

- работа с самооценкой,

- внутренний дисбаланс,

- депрессия,

- страхи,

- психокоррекция раздражения,

- пессимизм,

- агрессия.

Мандала вызывает состояние транса.

Применение:

- в семейной терапии,

- в детско-родительских отношениях,

- индивидуальной консультации.

Правила работы психолога:

1. Выбор мандалы. Сюжет выбирает клиент.

2. Рисует столько времени, сколько ему нужно, пока не будет доволен.

3. Психолог фиксирует состояние клиента, отлеживает невербальные проявления (дыхание, цвет лица, жесты и др.)

4. Невмешательство. Избегание оценочных комментариев.

5. Мандалу лучше смотреть издалека.

Инструкция:

1. Обводим бумажную тарелку на весь лист А4.

2. Мы будем заполнять круг.

3. Нужно придумать название своей мандалы.

4. Написать ассоциации с цветом, предметом.

5. Написать эссе.

Условные интерпретации:

1) Центр – зрелость, отсутствие центра – инфантильность, отсутствие зрелости.

2) Симметричная мандала – устойчивая; ассиметрия – признак внутреннего напряжения.

3) Расположение вверху – обращение к духовности, внизу – физическое, центр – социум.

4) Слева – прошлое, центр – настоящее, справа – будущее.

5) Движение против часовой – регресс, если вовнутрь – клиент готов поглощать знания, энергию, ресурсы, во вне – готов отдавать.

6) Наличие белого пространства – некий внутренний потенциал, боязнь проявить активность, осторожность, недостаток какой-то информации, уход от социальных отношений.

7) Если в эссе нет связей – есть внутренние противоречия. Присутствуют животные – высокий уровень энергии.

8) Более подробные интерпретации в приложенном файле.

Работа с тибетскими мандалами (продаются наборы)

1. Раскладываем мандалы, клиент выбирает одну, вешаем ее на стену или держим в руках на расстоянии 1 метра от клиента.

2. Вопросы:

- Что вам в этой мандале не нравится, нравится.

- Почему ее выбрали.

- Как соотносится с реальной жизнью.

- Куда приятнее смотреть: в центр или вне центра.

Важно: при глубокой проработке клиент выбирает мандалу, которая не нравится, в работе на ресурс клиент берет наиболее понравившуюся мандалу.

Можно попросить клиента выбрать мандалу:

- семейное счастье,

- конфликты,

- мужское/женское начало,

- болезнь/здоровье,

- добро/зло.

Вариант работы с детьми (ребенок рисует самостоятельно в круге):

- моя мама как солнышко,

- моя семья,

- мой детский сад,

- моя школа,

- мой страх и т.д.

Классическая техника работы с двумя мандалами.

Клиент выбирает ту, которая не нравится и ту, которая нравится.

Сначала работаем с той, которая не нравится по схеме, потом с ресурсной.

**ГЛИНОТЕРАПИЯ, ПЛАСТЕЛИНОТЕРАПИЯ И ТЕСТОПЛАСТИКА**

Глинотерапия и тестопластика - направления арт-терапиии, которые предполагают использование теста, глины, пластилина и подобных материалов. Эти направления имеют особый потенциал для развития эмоционального интеллекта, формирования новых чувств и отпускания старых, осознания эмоциональных состояний, имеющих минимальный и максимальный ресурсный потенциал.

«Тестопластика - лепка декоративных изделий из соленого теста, состоящего из натуральных компонентов. Тесто подходящий и безопасный материал для детей, его пластичность позволяет вносить многочисленный изменения в работу и, соответственно, как бы поправлять эмоциональное самочувствие.

Лепка может быть индивидуальной и коллективной, может использоваться в диаде «взрослый—ребенок», может применяться и с рисованием, и сразличными дополнительными материалами. Особым является то, что можно комбинировать признаки, переносить характеристики одного предмета на другие, тем самым работать с бессознательным содержательным материалом.

Показаниями для занятий являются:

1. Трудности эмоционального развития, актуальный стресс, депрессия,

снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность

эмоциональных реакций.

2. Эмоциональная депривация детей, переживание ребенком

эмоционального отвержения и чувства одиночества.

3. Наличие конфликтных межличностных отношений,

неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией.

4. Повышенная тревожность, страхи, фобические реакции.

5. Негативная «Я-концепция», заниженная самооценка, низкая степень

самопринятия.

**ТЕХНИКИ:**

1. Делаем из теста человечка.

2. Из пластилина делаем сердечко и передаем друг другу по кругу(особенно важно посадить конфликтующих детей вместе, а лидеров рядом с дезадаптивными детьми)

3. Делаем волшебные горшочки из глины(можно совметно с родителями), изрисовывам их, в горшочки ребенок будет класть все самое ценное, фото рисунки, игрушки тд)

**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**

Песочная терапия в какой-то степени является частью ландшафтной арт-

терапии, так как тоже связана с использованием природных материалов ( вода,

песок, камешки, ракушки, растения). Песочная терапия предполагает глубинную

работу с человеческими чувствами, дает возможность проанализировать многие

стратегии поведения, открывает доступ к зажатым состояниям, актуализирует

творчество и исследовательский интерес.

В песочной терапии используется деревянный поднос стандартного размера (50 х

70 х 8 см), песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта песочниц

обычно выкрашены в голубой цвет, что позволяет моделировать воду и небо.

Коллекция включает в себя все возможные объекты, которые только встречаются

в окружающем мире. От других форм арт-терапии этот процесс отличается

простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм,

кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность

разрушения песочной композиции, её реконструкция, а также многократное

создание новых сюжетов, придает работе определенный вид ритуала.

Используются фигурки реальные и мифологические, созданные человеком и

природой, привлекательные и ужасные. Использование естественных материалов

позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры — принять то,

что уже существует. Для терапевта составление коллекции может стать

отдельным творческим и увлекательным процессом.

Создание последовательных песочных композиций отражает цикличность

психической жизни, динамику психических изменений. Здесь не требуется каких-

либо особых умений. Миниатюрные фигурки, природные материалы,

возможность создания объемных композиций придают образу дополнительные

свойства, отражают разные уровни психических содержаний, помогают

установить доступ к довербальным уровням психики. При работе в психотерапии

над расстройствами, происходящими из поры раннего детства, когда ребенок еще

не мог разговаривать, зрительный образ является очень важным.

**ТЕХНИКИ:**

1. Мотивационные игры

**Техника работы в манке с разными стратегиями поведения**

Цель: развивать уверенность, творческое воображение, формировать

доверие к миру, окружающим, себе, повышать самооценку. Ознакомить с новыми

свойствами манки как изобразительного материала.

Задачи:

> исследование межличностных отношений;

> поиск собственных энергетических ресурсов;

> релаксация.

Инвентарь: манная крупа, лист цветного картона, мелкие предметы, звуки

природы (запись).

Время работы: 30-50 минут.

Возрастные рамки применения: с 5 лет.

Форма работы: индивидуальная.

Алгоритм работы

Вступление.

Знакомство с материалами. Терапевт предлагает клиенту рассмотреть

предметы, лежащие перед ним.

-Что вы видите? Что это? Как вы думаете, что можно сделать с этими

предметами?

Участнику предлагается поиграть с крупой:

- Какая крупа (холодная; теплая; мягкая; мелкая, как песок, и т.д.)?

- Что вы чувствуете, каковы ваши ощущения (приятно, спокойно,

дискомфорт, тревожно...)?

Внимание клиента обращается на происходящие в миске с манкой

деформации. Клиенту предлагается потрогать её руками, пересыпать из одной

руки в другую, при этом называя свои положительные качества, сильные

стороны, достоинства:

- Какой вы?

- Что вы чувствуете сейчас?

Спрятав мелкие предметы в манку, терапевт предлагает клиенту отыскать

их. Во время поиска спрашивает, приятно ли ему сейчас опускать руки в крупу,

изменилась ли она?

Основная часть

Переход к следующему этапу работы — рисованию. Терапевт демонстрирует

пример рисования - вначале одной рукой, потом двумя. Тема не задается -

участник сам определяет, что будет рисовать.

Предлагаются варианты способов рисования: либо сыпать манку из руки на

лист, либо рисовать пальцем по манке.

- Что у вас получилось?

- Что вы чувствовали, когда рисовали?

- Что чувствуете, глядя на свою работу?

- Что дала (открыла, показала) ваша работа?

- Хотите ли вы что-то изменить или добавить?

-На что похож ваш рисунок?

- О чем он вам рассказывает?

- Хочется ли вам сделать что-то еще?

Клиент может создать несколько образов на одном листе одновременно

либо создавать один образ за другим. Целесообразно спросить его,

взаимодействуют ли созданные им образы между собой, что они символизируют?

Заключительная часть. Клиенту предлагается подвести итоги, ответив на

следующие вопросы:

-Что вы сегодня творили?

- С какими чувствами вы уходите?

Выводы. Работа с манкой устойчиво вызывает у клиентов интерес к

данному виду деятельности и самому процессу, желание созидать, творить. В

процессе работы создаваемые образы сами приходят к участнику, оказываясь

наиболее ресурсными для него, вызывая чувства радости, спокойствия.

2**. Строим мосты, пищеры, горы, дома,**

Техника «Выявление актуального состояния клиента»

(авторская Е. Тарариной)

Цель: выявление актуального психоэмоционального состояния клиента.

Задачи:

'установление психологического контакта между клиентом и

психологом;

> диагностика эмоционального состояния;

> выявление внутренних проблем личности;

> развитие мелкой моторики, креативности речевых процессов.

Инвентарь: песочница с песком, мелкие фигурки из разнообразных сфер

жизни (игрушки не больше 8 см).

Время работы: 20-40 минут.

Возрастные рамки применения: от 5 лет и старше.

Алгоритм работы

Клиенту предлагается выбрать игрушки, которые ему больше всего

нравятся, и поставить их возле песочницы.

Основная часть

Инструкция к действию:

1. Создайте остров и его ландшафт.

2. Заселите остров существами. Разместите их там, где, по-вашему, им будет

комфортно и уютно.

3. Ответьте на вопросы:

- Что вы создали? Представьте своих героев.

- Как герои взаимодействуют между собой? Есть ли у них иерархия?

- Кого из героев вы ассоциируете с собой?

- Как этот герой себя чувствует?

- Как другие относятся к нему?

- Какую главную задачу решает этот герой?

- Кто из других героев может помочь вам в достижении цели?

- Как ситуация на песочной картине связана с вашей жизнью?

- Какой вывод вы можете сделать? Возьмите любую карту, которая будет

служить подсказкой или ресурсом (можно использовать колоды «Колесо

жизни», «42», «Быть, действовать, обладать», «Мастер сказок»).

Выводы. Использование данной техники позволяет терапевту выявить

истинные причины эмоциональных состояний клиента, понять его самочувствие и

отношение к разным людям, ситуациям.

**КУКЛОТЕРАПИЯ.**

Одно из наиболее распространённых направлений арт-терапии.

Куклотерапия решает следующие задачи: значительно расширяет спектр

инчностных ролей; дает возможность проработать тему собственной внешности и

образа «Я»; способствует повышению самооценки, уверенности в себе.

Куклотерапия помогает человеку актуализировать ресурсы; позволяет наделять

куклу состояниями и возможностями, которых у него нет, но он хотел бы их

иметь и развивать. Также, взаимодействуя с куклой, создавая ее, трансформируя,

•[еловек способен расстаться с некоторыми ограничивающими убеждениями,

прошлыми образами себя, травмирующими состояниями. Куклотерапия— это

метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол.

Куклотерапия может использоваться в разных направлениях психотерапии:

• психодраме,

• игротерапии,

• сказкотерапии,

• арт-терапии.

Выделяют следующие функции куклотерапии:

• коммуникативная — формирование эмоционального контакта детей в

коллективе;

• релаксационная — снятие эмоционального перенапряжения;

• воспитательная — психокоррекция проявлений личности в игровых

моделях жизненных ситуаций;

• развивающая — развитие психических процессов (памяти, внимания,

восприятия и т. д.), моторики;

• обучающая — обогащение информацией об окружающем мире.

Куклотерапия широко используется для улучшения социальной адаптации,

при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а

также для работы с людьми, имеющими эмоциональную травму. Очень часто

этот метод применют в работе с детьми и подростками, так как он помогает

корректировать протестное, оппозиционное, демонстративное, дезадаптивное

поведение.Возможны индивидуальная и групповая формы куклотерапии.

Виды кукол:

1. Пальчиковые куклы (треугольник или цилиндр склеить по размеру пальца или застеплировать и тд.) Так же можно подобрать одежду для куклы, вырезать из картона или сжить. Безликие куклы весьма универсальны в работе, они реактивно могут изменять эмоции и настроение.

2. Веревочные куклы.

3. Тканевые куклы. Отражают Я ребенка, легче проецируют какие-либо чувства, поступки и переживания.

4. Куклы-марионетки.

Техники:

1 Участие в сказках (сочиненеи)

2. Проигрывание повседневных или жизненых ситуаций .

**ТЕЛЕСНАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

Телесная арт-терапия связана с использованием совместного потенциала

ритма, музыки, танца и цвета в контексте телесного опыта. Это тактильное

направление арт-терапии, которое дает возможность качественно работать с

мышечными зажимами, телесной свободой и телесным раскрепощением в целом.

Это направление отлично работает с темами границ, личного пространства,

мужественности - женственности, принятием образа своего тела в целом.

Танцевальная терапия и контактная импровизация - наиболее яркие

представители этого направления.

Обычно выделяют 3 компонент три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных "двойных

сообщений" (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным

сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности,

разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и

силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная

импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт

переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Аутентичное

движение активизирует те части психики, которые К.Юнг описывал как части

бессознательного. Аутентичное Движение как метод танцевально-двигательной

терапии, основанный на аналитической психологии К. Юнга, создала Мэри

Уайтхаус.

**ТЕХНИКИ:**

**1. Скульптор** и глина

2**. Ожившая статуя**. Скульптор дует на определенные части тела, которые должны пошевелится у статуи и статуя после того как скульттор перестанет дуть оживает.

3. **Мячи**

Участники становятся друг напротив друга на расстоянии примерно двух

метров и обмениваются мячами в такой последовательности:

• Правой рукой бросаем - правой рукой ловим. Используем один мяч на

пару + зрительный контакт.

• Левой рукой бросаем - левой рукой ловим. Используем один мяч на пару

+ зрительный контакт.

• Два мяча на пару + зрительный контакт: двумя руками бросаем- двумя

ловим.

• Три мяча на пару: два бросаем - один ловим.

Четыре мяча на пару: два бросаем - два ловим.

Можно также бросать мяч из-за спины то правой, то левой рукой и

ловить самому.

Выводы. В процессе совместной динамичной игры можно получить

массу положительных эмоций, весело и полезно провести время:

развивать умение заявлять о своих потребностях, достигать

поставленных целей.

**4. Танец Буратино**. Асимметрия ног и рук при подпрыгивание. Желательно под песню Буратино.

**МАСКОТЕРАПИЯ**

Маскотерапия — метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем клиента в неживую материю маски.

Лицо - это проекция нашего психологического состояния и настроения. При более детальном рассмотрении, это проекция всего нашего тела, а так же нашего прошлого и настоящего. Выражение лица, т.е. мимика - важнейший способ передачи информации. Мимику мы используем для выразительности, а иногда и для маскировки.

Маска скрывает истинное лицо человека. У маленьких детей нет масок, они естественны и спонтанны. Однако постепенно под влиянием различных травматичных событий, запретов, установок, давления со стороны родителей и общества, в жизни человека начинают формироваться маски. То есть - однообразные роли, набор эмоциональных и поведенческих клише. Призванные изначально для защиты, маски начинают ограничивать человека в его самовыражении и контактах. Постепенно человек теряет возможность быть самим собой, а маски начинают управлять им.

**1.ВАРИАНТЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ МАСОК:**

Я себя такого не знаю.

Я себя такого боюсь.

Моя любимая маска.

Твоя любимая маска.

Я не хочу, чтобы меня таким видели.

Я хочу, чтобы вы меня таким видели.

Такого меня никто не знает и т.п.

2.Диалог масок.

3.Рефлексия "Благодаря тебе я узнал…"

4.Расширение репертуара (изготовление набора масок под роли, субличности, состояния).

5.Выбор амплуа под готовую маску (этюд без слов).

6. Тень (архетипическое амплуа).

**ТЕХНИКИ:**

На занятиях с детьми я применяю следующие методы. Игра «Маскарад», в которой дети изготавливают маски для себя («сегодня я такой») и для своих друзей («я вижу тебя таким»). Игра позволяет научить детей более тонко распознавать свои и чужие эмоции. Шаблоны масок заготавливаются детям заранее, а в игре они их раскрашивают и надевают. Но только этим игра не заканчивается, детям предлагается угадывать настроение той или иной маски, а также они пытаются объяснить, почему маска, по их мнению, изображает именно это настроение. С целью коррекции эмоционального состояния, а также с целью избежать взаимных обид, детям дается возможность позитивно скорректировать, подаренные им маски (дети как бы сами себе создают маски «силы»). После игры все маски дети уносят с собой.

Еще одной игрой, в которой мы используем технику маскотерапии, является «Боди-арт». Данная игра проводится только с разрешения родителей, и после того, как группа детей, участвующих на занятиях, стала сплоченной. В этой игре дети рисуют маски на лицах друг другу. Все это делается в «зеркальной» комнате, чтобы участникам игры было хорошо видно собственные маски. После того как все маски нарисованы, участники рассказывают что они чувствуют в своей маске, помогает она им или мешает, что хотелось бы изменить в ней (при желании, в конце игры они имеют возможность подкорректировать маску). Также создатели маски рассказывают, почему им захотелось нарисовать для этого человека именно эту маску.

Еще одна игра – «Угадай маску». Здесь в начале занятия участники готовят маски для всех участников (на обратной стороне маски подписывается, кому именно предназначена маска). Их выкладывают в круг. А затем каждый из участников по очереди пытается найти именно свою маску, объясняя, почему он делает именно этот выбор. Выигрывает тот, кто делает меньше всего попыток.

И еще одно упражнение, которое мы делаем в технике маскотерапии – «Маска силы». Дети делают для себя маски, которые бы символизировали для них те качества, которых им, по их мнению, не достает. Маски после занятий дети уносят с собой.

**ГРИМОМОТЕРАПИЯ**

Работа с гримом дает самые широкие терапевтические возможности, хотя имеет противопоказания и не так проста, как кажется с первого взгляда. Это трудоемко и требует много времени, но вполне окупает затраты.

Разрисовывать можно только лицо (грим), лицо и тело (body art) или создавать любые варианты (например, одна рука и половина лица и т.п.). Для лица используется театральный грим и белила, гуашь, декоративная косметика, для тела - гуашь, акварель, декоративная косметика).

 Возможные варианты заданий для грима:

1. Разделить лицо чертой пополам и гримировать (я себя такого знаю и не знаю, люблю и не люблю, показываю и не показываю другим и т.п.).

 2. “Моя любимая маска”

 3. Взаимное парное гримирование (“Я тебя таким вижу, хочу видеть, не хочу видеть” и т.п.).

 4. “Маска страха”

 5.Гримирование (на себе или другого) напряженных и расслабленных зон на лице.

 6. Фантазийное гримирование (себя или другого).

 8.“Сражение” (конфликтные субличности одновременно).

 9. Грим на себе на заданную тему (любовь, гнев, смирение, гордыня, равновесие, закрытость и т.п.).

10. “Мое животное” ( грим включает лицо, тело до пояса, руки).

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Музыкотерапия — психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Прослушивание музыки определенного типа может поднять настроение, замедлить сердцебиение, уменьшить головные боли и даже снизить кровяное давление. Сегодня музыкотерапия активно применяется для расслабления, снятия неуверенности и тревоги. Музыкотерапия является пассивным методом в АТ, так как человеком не создается какой-то продукт деятельности, а просто идет работа уже с готовым продуктом.

Благодаря этой науке можно легко и приятно избавиться от недугов. Иногда можно встретить в некоторых работах известных арт-терапевтов использование музыкотерапии как активного метода коррекционного воздействия (с помощью спонтанных игр клиента на разного рода инструментах во время терапевтической сессии)

1. Делать глубокий вдох – выдох при прослушивании звуков природы. Активно воображать и представлять что мы находимся где - то в лесу, возле водопада, болота. Можно демонстрировать картины, фотографии природы. Можно трогать растения(комнатные), опускать руки в емкость с водой и камушками, для увеличения кинестетических ощущений.

2. Прслушивание классической музыки, плавные движения под нее, логоритмические упражнения, активная жестикуляция и тд.

3. Обсуждения после прослушивания музыки, какое настроение и ощущения передало данное произведение, что вы представляли и т.п.

**ИГРОТЕРАПИЯ**

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной психокоррекции взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Игровая терапия представляет собой взаимодействие взрослого с ребенком на собственных условиях последнего, когда ему предоставляется возможность свободного самовыражения с одновременным принятием его чувств взрослыми. В настоящее время сфера применения игротерапии значительно расширилась. Имеется опыт проведения краткосрочной и долгосрочной игровой терапии, а также организации игротерапии в малой группе детей в условиях воспитательно-учебных учреждений.

Общие показания к проведению игротерапии: социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, сверхконформность и сверхпослушание, нарушения поведения и вредные привычки, неадекватная полоролевая идентификация у мальчиков.

Игровая терапия оказалась эффективной при работе с детьми разной диагностической категории, кроме полного аутизма и неконтактной шизофрении.

Игротерапия эффективна как помощь при выдергивании волос; коррекций селективного мутизма; агрессивности в поведении; как средство улучшении эмоционального состояния детей после развода родителей: подвергающихся насилию и заброшенных детей; снижения страхов; стресса и тревожности у госпитализированных детей; при коррекции затруднений в чтении; успеваемости детей с затруднениями в обучении; отставания в речевом развитии; интеллектуального и эмоционального развития умственно отсталых детей; лечении заикания; облегчении состояния при психосоматических заболеваниях (бронхиальная астма, нейродермит, язвенный колит, дискинезии желчевыводящих путей и др.); улучшении "Я-концепции"; снижении тревоги при расставании с близкими,

**СКАЗКОТЕРАПИЯ**

Сказкотерапия — букв, "лечение сказкой" - течение в психотерапии, при

котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные

истории (сказки, иногда притчи); метод, использующий форму для интеграции

ничности, развития творческих способностей, расширения сознания,

совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Сказкотерапия лучше всего работает с проблемой коррекции поведенческих

реакций, проработки страхов и фобий. Также сказкотерапия может

использоваться как ресурсная практика и как инструмент исследования

первопричин в психотерапии. Наиболее эффективна она в детской психологии и психотерапии, поскольку ребенок воспринимает мир через игру и метафору.

Помогает ему справиться с тревогой и страхами; адаптироваться в сложной

семейной ситуации; справиться с проблемами идентичности, возрастной и

половой; повысить самооценку; улучшить коммуникативные навыки; прожить им любые переживания, которые оказываются для ребенка сложными и беспокоящими.

Детская сказкотерапия поможет родителям, педагогам, так как она

|закладывает у ребенка отношение к миру, формирует мораль, развивает

фантазию, творчество, нарративная функция (формирование жизненного

сценария). Для взрослых клиентов сказкотерапия исполняет диагностическую

функцию (клиент проявляет свои архетипы и социальные установки, сказка

затрагивает ранние детские переживания и в сюжете можно проследить генезис

личности клиента); психотерапевтическую функцию (клиент, работая со сказкой -

читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, находит решения своих жизненных

трудностей, а также ускоряет процессы коммуникации и взаимопонимания,

развитие самосознания, усвоение новых необходимых моделей поведения.

Техники:

1. Сочиняем сказку по кругу( задаем тематику, говорим вступление, можем использовать игрушку или мяч)

2.Проигрываем сказку с детками (с куклами)( каждый ребенок сам выбивает себе роль)

3. Слушаем специальные терапевтические сказки(например как история про Энни)

**АРОМАТЕРАПИЯ**

Ароматерапия – один из древнейших методов воздействия на сознание, древний способ взаимодействия с миром. Практически во всех древних культурах, как то Египет, Греция, Рим, Китай, Индия эфирные масла и экстракты растений широко использовались для воздействия на психику человека для достижения и моделирования определенных эмоциональных состояний. Часто данное воздействие сопровождалось музыкой, глубоким дыханием. Среди плюсов данного метода можно выделить и обеззараживание воздуха.

В настоящее время в России и за рубежом активно развивается новое направление в практической психологии – аромапсихология, сочетающее применение традиционных психотехник с немедикаментозными природными средствами – эфирными маслами, которое, возможно, разовьется в нашей стране в новую область психологии.

Эфирные масла при грамотном их использовании могут помочь справиться со многими проблемами, с которым ежедневно приходиться сталкиваться практическому психологу: справиться со стрессами, тревогой, раздражительностью, перепадами настроения, помочь адаптироваться, к примеру, на новой работе.

Аромапсихология – научное направление, изучающее влияние эфирных масел на психофизическое состояние и гомеостаз человека, метод создания гармоничного психоэмоционального состояния человека.

При работе и их подборе для клиента с эфирными маслами необходимо учитывать все аспекты влияния, оказываемого на человека. Воздействие эфирных масел на человека всегда многоплановое и сложное.

Возьмем такое широко известное масло, как лаванду. Эфирное масло лаванды – сильный натуральный антидепрессант, снимает нервное напряжение и перевозбуждение. Людям, находящимся в состоянии подавленности или беспокойства, помогут ванны с лавандой, особенно на ночь. Бессонница - одно из состояний, при которых надо в первую очередь обращаться к маслу лаванды, вызвана ли она физическим дискомфортом или эмоциональными причинами. Запахи эфирных масел воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровне.

Нельзя взять первое попавшееся эфирное масло, согласно сведениям, прочитанным где-то. В подборе аромата есть тонкости и часто бывает необходима помощь специалиста и специальные методики, чтобы правильно подобрать эфирное масло и методы его применения.

Техники:

1. Аромолампа из апельсина. Апельсин и зернышко гвоздики

2. Аромолампа профессиональная с использованием эфирных масел.

**ВНИМАНИЕ,** не желательно использовать с аллергиками, асматиками и эпилептиками.

**ФИЛЬМОТЕРАПИЯ**

Данный метод можно описать двумя словами – «Кино как лекарство».

Речь пойдёт о тех фильмах, которые выражают определённый смысл на какую-то тему. Фильм может показать всю ситуацию (трагическую или комическую), со стороны. С помощью этого, вам будем проще провести анализ собственной жизни. А может вы отождествите себя с каким-либо героем фильма, и найдёте выход из положения в вашей жизни. Зарядитесь эмоционально и выработаете конструктивное решение.

Просматривая фильм, происходит интересный момент. Наблюдая за главным героем, со стороны мы видим все его косяки. Что порой сложно увидеть в своей жизни. Даже если они будут такими же. Смотря фильм, мы проживаете вместе с героем его жизнь. У нас возникают разные чувства, мысли, и много слёз... Получается, что за это короткое время, мы проживаем большой опыт, и переносим его в свою реальную жизнь.

На презентации представлены те фильмы, которые, по моему мнению подходят для терапии. Для удобства пользования, разделю их на группы.

Список можно продолжить. Для этого, выберите фильм (только не ужастик), на необходимую вам тему.

После просмотра фильма, сделайте анализ. Подумайте о героях фильма, что вас привлекло в них, а что наоборот оттолкнуло. Вспомните ваши чувства, в просмотре фильма, какие они были и в какой момент. Что вас задело в сюжете. Есть ли аналогия и в вашей жизни. Как повлиял на вас фильм, какие выводы вы для себя сделали. Если вы смотрели не одни. Обсудите. Что каждому запомнилось, что понравилось в героях, жизнях и т.д.

p.s. Речь идёт не о том, как снят фильм или как играли актёры. Нет, не думайте сейчас об этом)

А какой фильм, произвёл на вас наибольшее впечатление?

**ФОТОТЕРАПИЯ**

Один из современных методов психотерапии. Этим термином обозначают набор ряда психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. ФотоТерапия является относительно новым видом психотерапии, применение её началось с 1970-х в США и Канаде. Одним из основоположником данного метода считается Джуди Вайзер/Judy Weiser (Канада)\*.

ФотоТерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием этого метода, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, сказок, притч, применение дополнительных изобразительных техник и приемов (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, сценическое представление и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания и т. д.).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Арт-терапия – это огромная наука по самопознанию, лечению и обучению всему на свете. Не нужно боятся творить, нужно боятся остановки развития. Из всего выше сказанного, отмечу, что различные виды АТ можно использовать как самостоятельно, так и в унисон. Не ставьте эксперименты над детьми, прежде чем провести занятие в концепции арт-терапии, сперва проконсультируйтесь с психологом или дипломированным терапевтом, а потом уже тщательно и ответственно отнеситесь к делу. Это важно, ведь одно неправильно сказанное слово станет жесточайшей ассоциацией и блокировкой способностей и работы с данным материалом

**Список использованной литературы:**

1. Антипова М.А. Соленое тесто. Москва, «Валдис», 2012.

2. Гибсон Р., Тайлер Д. Веселое рождество. Москва, «Росмен», 1995.

3. Гибсон Р., Тайлер Д. Веселые игры. Москва, «Росмен», 1997.

4. Горичева В.С., Нагибина М.И. Сказку сделаем из глины, теста, снега, пластилина. Москва, «Академия развития», 1998.

5. Дрезнина М. Игры на листе бумаги. Москва, «Искатель», 1998.

6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми С.Пб, «Речь», 2007.

7. Киселева М.В. Арт-терапия в практической и социальной работе. С.Пб, «Речь», 2007.

8. Кряжевой Н.Л. Развитие эмоционального мира детей Ярославль, «Академия развития», 1996.

9. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. С.Пб, «Питер», 2001.

10. Мардер Л.Д. Цветной мир. Москва, «Генезис», 2007.

11. Мамайчук И.И. Психологокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. С.Пб, «Речь», 2006.

12. Фатеевой А.А. Рисуем без кисточки. Ярославль, «Академия развития», 2006.

13. Хананова И. Соленое тесто. Москва, «Арт-Пресс книга», 2010.

14. «Арт-терапия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» http://www.diagora.ru/article\_art\_terapia.php

15. «Арт-терапия с детьми дошкольного возраста» Мардер Л.Д. http://vunderkind.2x2forum.ru/t186-topic

16. «Арт-терапевтические методики в специальном дошкольном образовательном учреждении» http://rudocs.exdat.com/docs/index-362586.html?page=3

17. «Диагностика дошкольников. Проективные методики и арт-терапия в психологической диагностике личности дошкольников» http://www.effecton.ru/403.html