

Дорогие ребята, сегодня в «Школе ответственного поведения» предлагаю интересный материал на тему:

«Саморегуляция своего состояния средствами изобразительного творчества»

Арт-терапия помогает:

- снять стресс и напряжение;
- избавиться от негативных переживаний;
- справиться с различными страхами;
- познать себя и повысить свою самооценку;
- обрести душевное равновесие.



Виды арт-терапии

- **Изотерапия** – арт-терапия, связанная с различными видами изобразительного искусства: живописью, графикой, лепкой, аппликацией, росписью и т. д.
- **Музыкотерапия** – арт-терапия с помощью музыки. Включает в себя прослушивание песен и инструментальной музыки, игру на музыкальных инструментах, пение.
- **Кинезитерапия** – лечение танцем и движением. Сюда входят занятия танцами, подвижные игры, сеансы массажа и лечебная физкультура.
- **Библиотерапия** – арт-терапия посредством чтения или написания собственных произведений. Литература может быть самая разнообразная, и по форме, и по содержанию. В библиотерапии выделяют **сказкотерапию** – лечение сказками.
- **Песочная терапия** – арт-терапия, главным инструментом которой является песок. Песочная терапия включает в себя пересыпание песка, песочную анимацию, возведение песочных скульптур и замков.
- **Имаготерапия** – арт-терапия на основе драматического искусства, которая предполагает постановку театральных сценок.
- **Фототерапия** – в нее могут входить проведение фотосессий и фоторепортажей, слайд-терапия, фотопрогулка и т. д.

Техника «Рисуем каракули»

1 вариант участник рисует на бумаге произвольные линии, каракули или закорючки, не имеющие смысла, затем из этих бессмысленных линий пытается дорисовать какой-либо предмет или сюжет. Постарайтесь, все острые линии в процессе рисования закруглить. (острые линии – это деструктивное, тревожное, агрессивное, негативное ваше внутреннее состояние). Всё круглое, овальное это структурное, позитивное.

2 вариант техника для работы с группой – первый участник рисует на бумаге произвольные линии и закорючки, не имеющие смысла, а следующий участник должен выделить среди них какой-то образ и при необходимости его дополнить, т.е. дорисовать, чтобы получился законченный предмет или сюжет.

Рисуйте и это поможет вам регулировать ваше душевное состояние!