

# *Занятие*

## *«Арт -терапия для хорошего настроения»*



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7  
Рябцева Екатерина Николаевна

**Арт - терапия** – прекрасный способ выразить свои эмоции и чувства.

Основная цель арт - терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.





# ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

## ИЗОТЕРАПИЯ

метод рисования, помогающий человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение.

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

использует возможности сказки для развития и совершенствования личности, решения ею своих проблем и вопросов посредством увлекательного путешествия в тайну и волшебство сказки.

## ФОТОТЕРАПИЯ

метод воздействия на психологическое состояние человека посредством фотографии.

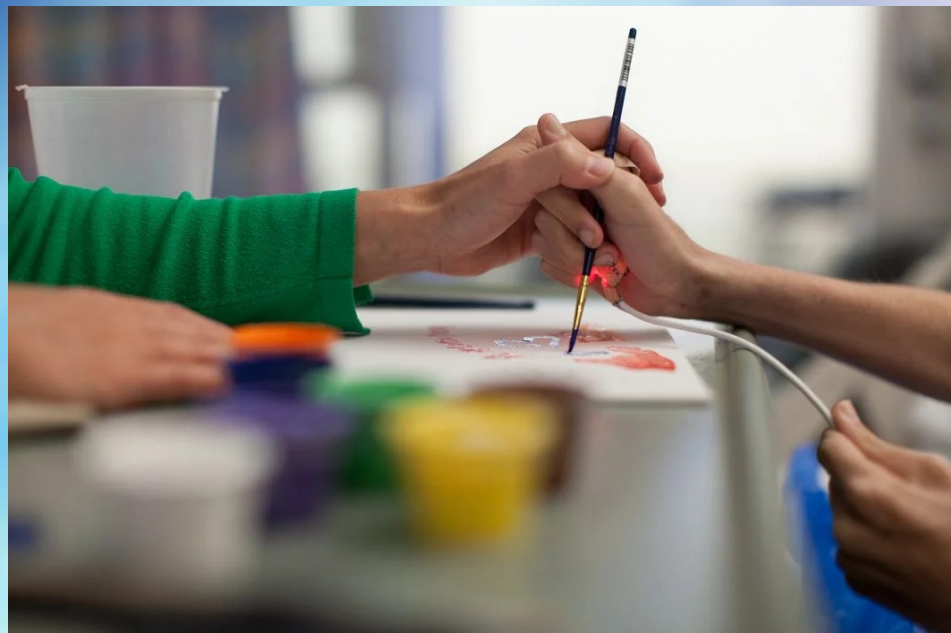
## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

одно из направлений психотерапии и психокоррекции, в котором основной упор делается на раскрытие творческих ресурсов клиента и выражение им неотреагированных эмоций, чувств и переживаний через создание им своего «мира» из миниатюрных

# *Попробуем порисовать?*

Для этого Вам нужны листы бумаги, краски или карандаши и хорошее настроение!

Попробуйте выполнить любое из данных упражнений.





# Упражнение с цветами



**Выберите два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.**

1. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

2. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию.

3. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании рисунка.



# Упражнение с каракулями

- ✓ Нарисуйте сложный клубок линий, бессмысленно и свободно рисуя по поверхности листа. Постарайтесь «увидеть» в этих каракулях некий образ.
- ✓ Придумайте о чем может быть этот рисунок, дайте ему название.



# Упражнение «Рисование себя»

**Нарисуйте себя в виде растения или животного.**

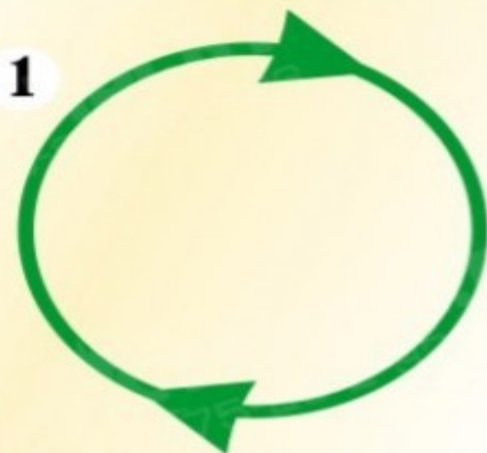
Какие ощущения у вас вызвал рисунок?

Придумайте историю о том, где находится ваше животное или растение, какое у него настроение, с кем дружит. Запишите несколько строчек рядом с рисунком.





# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ 5 РАЗ!

80



СТЕНДЫ.BY

+375-29-2-926-926

**Хорошего Вам настроения!**

