



Подготовила: воспитатель Сивакова М.А.

К сожалению, сегодня приходится признать, что число людей, имеющих психические и физические заболевания, в последнее время увеличивается.

Стресс - одна из самых болезненных примет нашего времени Дети, также как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок.

Очень важно вести работу по профилактике и преодолению стресса.

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма и ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды, реакция, которая помогает нам приспособиться, выжить в изменчивом мире.

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

Симптомы стресса

Симптомами стресса могут быть: утомляемость, вялость, беспокойный сон или повышенная сонливость, головная боль или боль в животе. Может появиться капризность, плаксивость, снижается аппетит, обостряются хронические заболевания, ослабляется иммунная система.

Если ребенку не удастся преодолеть школьный стресс, то он может перерасти в невроз, с такими проявлениями как истерика, повышенное упрямство, мышечные подергивания, заикание и т. д.

Раскраски - составляющая методика арт-терапии (если перевести буквально: лечение искусством)

Что такое арт-терапия?

Арт-терапия (лат. *ars* — искусство, греч. *therapeia* — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

Можно сказать, что во время сеансов арт-терапии пациенты получают важное послание от собственного подсознания. Данная методика относится к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Важно, что любой человек даже самостоятельно, без помощи специалиста, может заниматься арт-терапией. Это помогает расслабиться и снять напряжение.

В разных странах существуют различные модели арт-терапии. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество.

Виды арт-терапии

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

История арт-терапии

Данный термин появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог.

Он обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний.

В России в последние годы наблюдается быстрое развитие психотерапии. При этом происходит активное изучение её новых форм и моделей. Большой интерес к арт-терапии начали проявлять не только специалисты, но и сами пациенты.

Однако до сих пор не все знают, что представляет собой арт-терапия. Это связано с недостаточным количеством информации. Развитием этого направления у нас занимаются врачи-психиатры и психотерапевты.

Применение арт-терапии. Польза арт-терапии. Свойства арт-терапии

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы.

Нужно отметить высокую эффективность арт-терапии, как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. По своей природе эта методика радикальна. Она позволяет раскрыть внутренние силы человека. Арт-терапия способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки.

Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Арт-терапия применяется в индивидуальной и групповой психотерапии, в различных тренингах. Она также может служить дополнением к другим методам и направлениям психотерапии, системам оздоровления, образования и воспитания. Важно, что для занятий арт-терапией не требуется специальной подготовки.

Заповеди арт - терапии: Самая первая и главная заповедь арт - терапии: Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья. Вторая заповедь арт - терапии: рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не психотерапевтом. Анализируя (то есть по- просто — созерцая) своё творение, человек сам понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психотерапевт... Третья заповедь арт - терапии: арт - терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

Раскраски - антистресс

Этот вид раскраски представляет собой сложные, циклические узоры. Существует большой многообразный выбор различных вариантов от зверей, прячущихся в лесных дебрях, до красочных завитушек многогранной формы. Отличаются раскраски – антистресс от обычных раскрасок наличием мелких форм и элементов (раскрашивание мелких деталей напоминает вышивание).

Принцип занятий прост. Сначала нужно купить готовые книжки с чёрно- белыми картинками или распечатать из сети Интернет.

Дальше нужно подумать, чем вы будете раскрашивать: гелевые ручки и цветные

карандаши позволяют передать тонкие детали, а фломастеры и краски добавляют яркости и сочности.

Стоит внимательно выбирать не только рисунок, но и цветовую гамму.

Черный цвет означает депрессию, зеленый – спокойствие, оранжевый и желтый – радость и активность, синий и голубой – спокойствие и доверие, красный – агрессию. В отличие от детских раскрасок, рисунки для взрослых не сопровождаются рекомендациями по выбору цветовой гаммы, что дает большой простор для фантазии.

Просмотрите рисунки и выберите подходящий для себя узор, мысленно выделите главную деталь, чтобы сделать ее более яркой, значимой. Не думайте долго, какой же цвет подойдет лучше, просто попробуйте его, ведь всегда можно сменить цветовую гамму. Доверьтесь своей интуиции и настроению, и у вас обязательно получится если уж не шедевр, то отличная картина.

Чтобы успокоиться следует выбирать спокойные изображения: сердечки, милых животных и рыб, цветы; чтобы наполниться энергией и снять усталость можно выбрать «активные» рисунки, связанные с движением, творческое вдохновение помогут обрести фантастические драконы и абстрактные узоры.

Без сомнения, раскраска - антистресс поможет сбросить напряжение и отвлечься от внешних тревог. Можно почувствовать себя дизайнером, художником или создателем неповторимых картинок. Кроме того, из оригинальных композиций может получиться занимательный рисунок, который не только согреет сердце, но и послужит отличным украшением в доме.

Возможности арт-терапии

Можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем.

В арт-терапевтической работе может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста. Это не требует наличия у него способностей к творчеству.

Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.

Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации. Наибольшее значение это имеет для людей, детей-инвалидов. Они чаще всего очень сильно социально дезадаптированы. Им не хватает общения. Арт-терапия дает им возможность более

активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Арт-терапия в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая

Выводы. Рекомендации.

Раскраски дают возможность заниматься по-настоящему творческой деятельностью, что само по себе – источник удовольствия.

Они успокаивают, возвращают мысли к занятию здесь и сейчас. Позволяют провести свободное время.

Занимаясь достаточно мелкой работой, человек отвлекается от внешних раздражителей, что значительно успокаивает. Раскрашивание картинок развивает творческие способности, а мелкие детали – внимание и аккуратность.

Работа с мелкими деталями держит мышцы рук в тонусе, что впоследствии поможет избежать проблем в пожилом возрасте, снимает активность тех участков головного мозга, которые отвечают за негатив, переживания, тревожность, страхи. Такой же эффект наблюдается в процессе медитации.

Достаточно одного часа в день, чтобы отдохнуть душой и телом от быстрого ритма современной жизни и погрузиться в мир прекрасного.

Снимается психоэмоциональное напряжение, улучшаются общее самочувствие, сон, работоспособность, настроение, происходит оздоровление организма в целом.

Если использовать раскраски - антистресс, то можно защититься от стресса, следовательно - повысить уровень здоровья.

***Желаю внутреннего спокойствия и яркого калейдоскопа положительных эмоций!
Будьте здоровы!***

