Маскотерапия



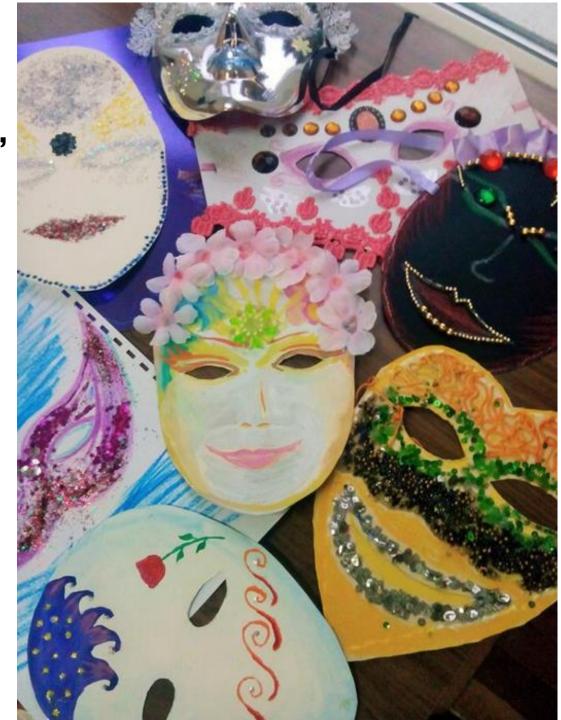
Метод Арт-терапии относится к древним и естественным способам коррекции эмоциональных состояний. Техники Арт-терапии могут быть использованы при решении широкого спектра проблем: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, травмы, потери, посттравматические расстройства, невротические и психосоматические расстройства, развитие креативности и др. Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает ее особенно ценной для тех, кто затрудняется в словесном описании своих переживаний. Особенности методов Арт-терапии позволяют использовать их в работе как с взрослыми, так и с детьми, они уместны как в индивидуальной, так и групповой работе.

Маскотерапия – издавна известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем клиента в неживую материю маски. В маске сочетаются изобразительное искусство и драма, Арт-терапия и драматерапия. Маску можно рассматривать как разновидность скульптуры, произведение искусства, которое можно повесить на стену, рассмотреть, а затем, с помощью воображения, привести в движение. Хозяин маски может ее переносить куда захочет, оживлять и заставлять двигаться.

Цель: формирование осознанного отношения к процессу самопознания собственного «Я» через маски познать самого себя и заглянуть в сокровенные уголки собственной души, освободится от боли и страданий, гнетущих переживаний.

1) осознание своих телесных и поведенческих паттернов, развитие спонтанности и импровизационности; 2) развитие телесной пластичности и пластики(телесной, эмоциональной, когнитивной); 3) расширение репертуара поведенческих паттернов; 4) возможность стать иным (развитие множественности личности).

белая и цветная), картон, ножницы, краски, карандаши, кисточки, клей, стразы, ленточки, пуговицы, маски животных и растений, аудиопроигрыватель, спокойная музыка, презентация или изображения мас





Вопросы для обсуждения: это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали? Что видят друзья, когда они смотрят на маску?

Что маска им показывает?
Что ей хотелось бы показать?
Чего маска не хочет показывать?
Чего маска боится?
Какое самое заветное у маски желание?

Вопросы для обсуждения: Что маска показывает? Что ей хотелось бы показать? Чего маска не хочет показывать? Чего маска боится? Какое самое заветное у маски желание?

