

# 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?**

