

**Методы, основанные на
невербальной активности.**

Арт-терапия





- В АНГЛОЯЗЫЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ С ДВУМЯ РАЗЛИЧНЫМИ ТЕРМИНАМИ:
- 1) **ART THERAPY (АРТ-ТЕРАПИЯ)** - ТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ), ОСНОВАННОЕ НА ЗАНЯТИЯХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫМ ТВОРЧЕСТВОМ;
- 2) **ARTS THERAPIES (АРТ-ТЕРАПИИ)** – ТЕРАПИИ ИСКУССТВАМИ (СОБСТВЕННО АРТ-ТЕРАПИЯ, МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ДРАМА-ТЕРАПИЯ, ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ). САМ ТЕРМИН, СОСТОЯЩИЙ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ, УКАЗЫВАЕТ НА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ХАРАКТЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО И ТВОРЧЕСТВОМ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКОЙ.

**НАПРАВЛЕНИЯ, ГДЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
МЕТОДЫ ЯВЛЯЮТСЯ НЕЗАМЕНИМЫМ
ИНСТРУМЕНТОМ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА:**



- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ;
- ГРУППОВЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ: ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ, ГРУППЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ;
- СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.

ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ:



- БИБЛИОТЕРАПИЯ
- ВИДЕОТЕРАПИЯ
- ДРАМАТЕРАПИЯ
- ИГРОТЕРАПИЯ
- ИЗОТЕРАПИЯ
- МАСКОТЕРАПИЯ
- МУЗЫКОТЕРАПИЯ
- ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ
- СКАЗКОТЕРАПИЯ
- ЦВЕТОТЕРАПИЯ
- ФОТОТЕРАПИЯ
- И Т.Д.

Фототерапия

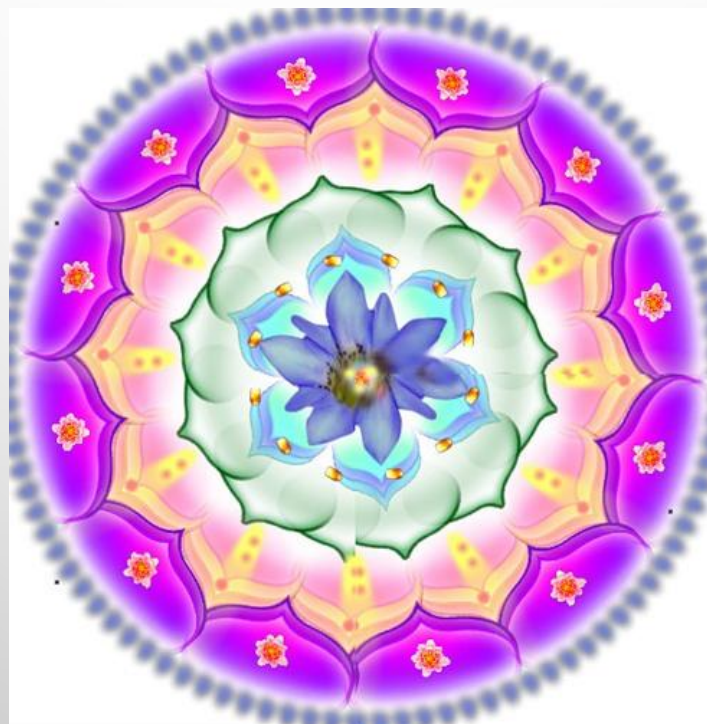


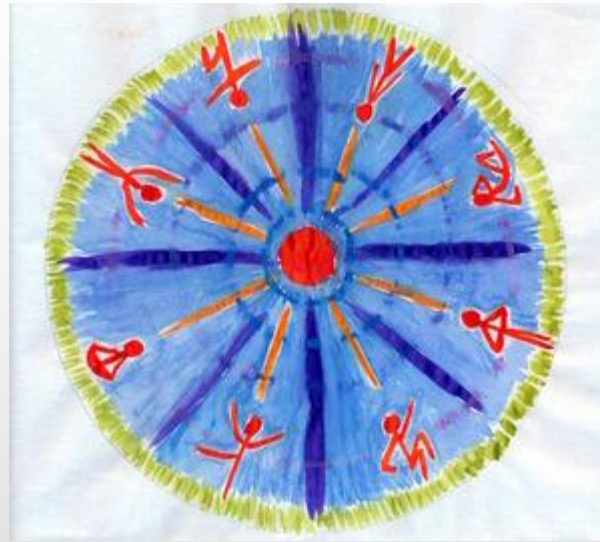
ОСНОВНАЯ ИДЕЯ



- ФОТОТЕРАПИЯ — ОДИН ИЗ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ. ЭТИМ ТЕРМИНОМ ОБОЗНАЧАЮТ НАБОР ПСИХОТЕХНИК, СВЯЗАННЫХ С ЛЕЧЕБНО-КОРРЕКЦИОННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ ФОТОГРАФИИ, ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, А ТАКЖЕ РАЗВИТИЯ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ. ФОТОТЕРАПИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НОВЫМ ВИДОМ АРТ-ТЕРАПИИ, ПРИМЕНЕНИЕ ЕЁ НАЧАЛОСЬ С 1970-Х В США И КАНАДЕ.
- ФОТОТЕРАПИЯ МОЖЕТ ПРЕДПОЛАГАТЬ КАК РАБОТУ С ГОТОВЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ, ТАК И СОЗДАНИЕ ОРИГИНАЛЬНЫХ АВТОРСКИХ СНИМКОВ. ОСНОВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ФОТОТЕРАПИИ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЯВЛЯЕТСЯ СОЗДАНИЕ И/ИЛИ ВОСПРИЯТИЕ КЛИЕНТОМ ФОТОГРАФИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ, ДОПОЛНЯЕМОЕ ИХ ОБСУЖДЕНИЕМ И РАЗНЫМИ ВИДАМИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

МАНДАЛА





ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ



- МАНДАЛА (САНСКР. मण्डल — КРУГ, ДИСК; ТИБ. དཀྱིལ་འཁོར་, ВАЙЛИ DKYIL 'KHOR; МОНГ. МАНДАЛ) — САКРАЛЬНОЕ СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЛИБО КОНСТРУКЦИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В БУДДИЙСКИХ И ИНДУИСТСКИХ РЕЛИГИОЗНЫХ ПРАКТИКАХ.
- МАНДАЛА – СИМВОЛИЧЕСКИЙ РИСУНОК, ОБЫЧНО – КВАДРАТ ВНУТРИ КРУГА ИЛИ КРУГ ВНУТРИ КВАДРАТА, С КАКИМ-ЛИБО СИМВОЛОМ В ЦЕНТРЕ. В ВОСТОЧНОЙ ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИЙ.
- ИЗОБРАЖЕНИЯ МАНДАЛ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СОВРЕМЕННЫМИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМИ ПРИ РАБОТЕ С ИЗМЕНЕННЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СОЗНАНИЯ, ДЛЯ ПОГРУЖЕНИЯ В ТРАНСОВЫЕ СОСТОЯНИЯ И ДЛЯ СИМВОЛИЧЕСКОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ СВОИХ ЧУВСТВ И ВНУТРЕННИХ ОБРАЗОВ.

Библиотерапия



БИБЛИОТЕРАПИЯ



- БИБЛИОТЕРАПИЯ (ОТ ЛАТ. BIBLIО — КНИГА И ГР. THERAPIA — ЛЕЧЕНИЕ, УХОД ЗА БОЛЬНЫМ) — МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЙ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ЛИТЕРАТУРУ КАК ОДНУ ИЗ ФОРМ ЛЕЧЕНИЯ СЛОВОМ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧТЕНИЯ КНИГ С ЛЕЧЕБНОЙ ЦЕЛЬЮ НАЧАЛОСЬ В РОССИИ ЕЩЕ В XIX ВЕКЕ (И. Е. ДЯДЬКОВСКИЙ, 1836), НО ТЕРМИН Б. ВОШЕЛ В УПОТРЕБЛЕНИЕ В 20-Е ГОДЫ XX В. В США. ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ, ПРИНЯТОМУ АССОЦИАЦИЕЙ БОЛЬНИЧНЫХ БИБЛИОТЕК США, Б. — ЭТО "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННОГО ДЛЯ ЧТЕНИЯ МАТЕРИАЛА КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ОБЩЕЙ МЕДИЦИНЕ И ПСИХИАТРИИ С ЦЕЛЬЮ РЕШЕНИЯ ЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ ПРИ ПОМОЩИ НАПРАВЛЕННОГО ЧТЕНИЯ".
- БИБЛИОТЕРАПИЯ - СПЕЦИАЛЬНОЕ КОРРЕКЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КЛИЕНТА С ПОМОЩЬЮ ЧТЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ЦЕЛЯХ НОРМАЛИЗАЦИИ ИЛИ ОПТИМИЗАЦИИ ЕГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
-

Видеотерапия



- ВИДЕО - ЭТО ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ, ОБЪЕКТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ. В СПОРТЕ, ТАНЦАХ ВИДЕО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ОЧЕНЬ ШИРОКО, В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЖЕ РАБОТЕ, К СОЖАЛЕНИЮ, ДОСТАТОЧНО РЕДКО.
- С ПОМОЩЬЮ ВИДЕО МЫ МОЖЕМ УВИДЕТЬ, ПОНЯТЬ И СКОРРЕКТИРОВАТЬ, СВОИ «БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ», ЭМОЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С НИМИ, ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЮ МИМИКУ, СКОРОСТЬ РЕЧИ, ИЗМЕНЕНИЕ ВЫСОТЫ ГОЛОСА, ЖЕСТЫ, ДВИЖЕНИЯ, Т.Е. ВСЕ СВОЕ НЕВЕРБАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, А ВЕДЬ КАК ИЗВЕСТНО, ОКРУЖАЮЩИЕ 80% ИНФОРМАЦИИ О НАС ПОЛУЧАЮТ ЧЕРЕЗ НЕВЕРБАЛКУ, КОНЕЧНО ЖЕ ВИДЕО ДАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ И УСЛЫШАТЬ, ЧТО МЫ ГОВОРИМ И НАСКОЛЬКО ЭТО СООТВЕТСТВУЕТ ТОМУ, КАК МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ.
- ВИДЕО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ СЕБЯ СО СТОРОНЫ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ.
- НА ЗАНЯТИЯХ УПРАЖНЕНИЯ ПОДОБРАНЫ ТАК, ЧТОБЫ СЛУШАТЕЛИ МОГЛИ УВИДЕТЬ СЕБЯ В МАКСИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ РОЛЕЙ, КОТОРЫЕ ОНИ ИГРАЮТ В ЖИЗНИ (МОНОЛОГ, ДИАЛОГ, ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ). ВИДЕО ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ С ДРУГИМИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ (ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИЕЙ, СИМВОЛОДРАМОЙ, ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ДР.)

ИГРОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



- — МЕТОД ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРЫ.
- В ПРОЦЕССЕ ТЕРАПИИ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА, РАЗВИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ К ПРИНЯТИЮ СОБСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ, ПОВЫШАЕТСЯ САМООЦЕНКА, КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ.
- ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ В СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЕ: ИНДИВИДУАЛЬНО И В ГРУППАХ. ИГРУШКИ ПОДБИРАЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕРАПИИ: КУКОЛЬНЫЕ ДОМИКИ, РАЗЛИЧНЫЕ КУКЛЫ, МАШИНКИ, МАСКИ, КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР, СТОЛ ДЛЯ

Цветотерапия



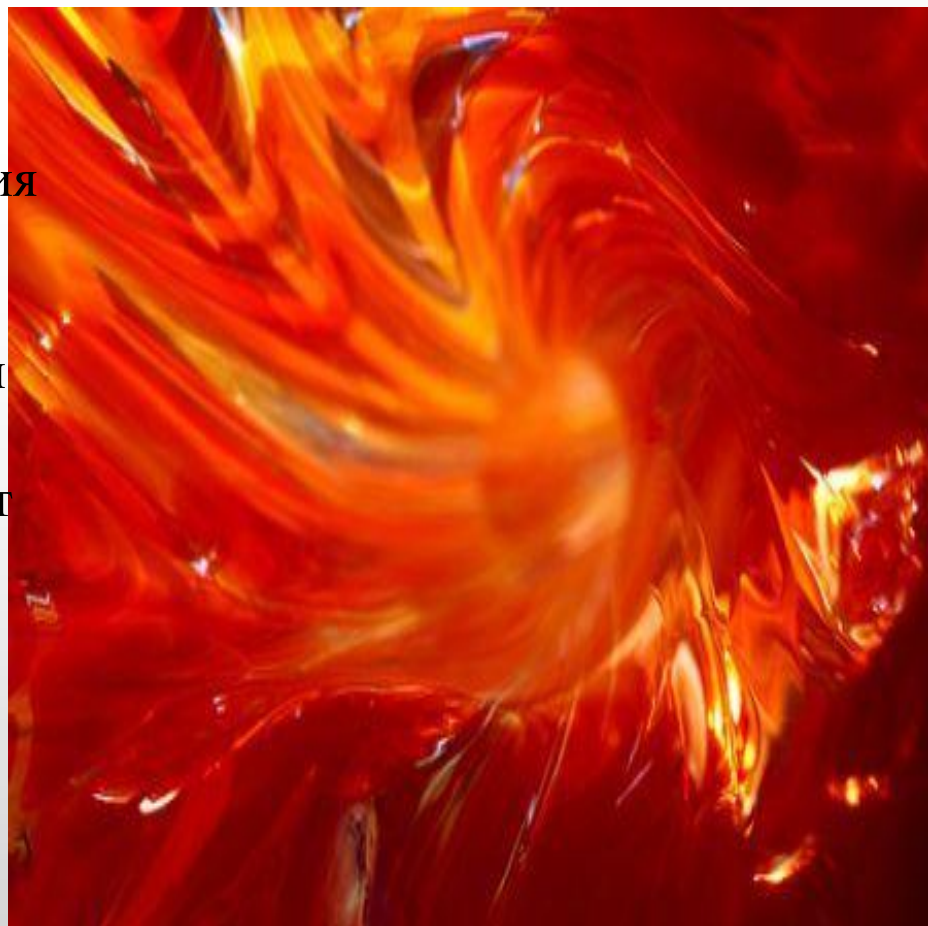
ЦВЕТОТЕРАПИЯ




- ЦВЕТОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ.
- ЕЩЕ В ДАЛЕКОЙ ДРЕВНОСТИ ЛЮДИ ЗАМЕТИЛИ ЧТО ЦВЕТ ОКАЗЫВАЕТ МОЩНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА. СПЕЦИАЛЬНАЯ ОКРАСКА, НАНОСИМАЯ НА ТЕЛО ВОИНА И ЕГО ДОСПЕХИ, ВНУШАЛА ПРОТИВНИКУ СТРАХ; ЦВЕТА, ПОДБИРАЕМЫЕ ДЛЯ ОДЕЖДЫ ЦАРЕЙ И ЖРЕЦОВ, ГОВОРИЛИ ОБ ИХ МОГУЩЕСТВЕ, ВЫЗЫВАЛИ ВОСТОРГ, ПОКЛОНЕНИЕ ИЛИ СВЯЩЕННЫЙ ТРЕПЕТ. В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ ЗНАЛИ О СИЛЕ И ВЛИЯНИИ ЦВЕТА И ДАЖЕ СООРУЖАЛИ В НЕКОТОРЫХ ХРАМАХ ЦВЕТНЫЕ ЗАЛЫ. В НИХ ИЗУЧАЛИ ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТА И УЧИЛИ ВРАЧЕВАНИЕ.
- В НАЧАЛЕ 30-Х ГГ. XX В. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ, КОТОРЫЙ ОКАЗЫВАЮТ НА ОРГАНИЗМ РАЗЛИЧНЫЕ ЦВЕТА, БЫЛ ОПИСАН ИНДИЙСКИМ УЧЕНЫМ Д.Р.ГХАДИАЛИ. ПО ЕГО МНЕНИЮ, ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ТЕЛА ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ЦВЕТАМ, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ИЛИ ЗАМЕДЛЯЮТ ИХ ДЕЙСТВИЕ. ЗНАЯ ЭТО, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЦВЕТА С ЛЕЧЕБНОЙ ЦЕЛЬЮ.

Красный - цвет действия. Он стимулирует и подкорку головного мозга, и непосредственно клетки коры головного мозга. Воздействие на подкорку происходит в виде повышения давления, температуры, двигательной активности и активности сексуальной. Что же касается воздействия на клетки коры головного мозга, то красный побуждает к действию. Неважно, будет это рабочая активность или просто повышенная возбудимость.

Психотерапевты не рекомендуют использовать красный цвет на протяжении долгого времени. Это чревато побочными эффектами, такими как переутомление и усталость.






Желтый - цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Если, например, оранжевый способствует выходу из депрессивного состояния, то желтый предупреждает его развитие. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет нам жизненно необходим. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде.

Желтый традиционно считается цветом авантюристов и людей, легких на подъем. Он пробуждает жажду знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия.





Зеленый - относится к холодной гамме, но является самым мягким из цветов этой палитры. Он успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма.

Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть. Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит.



Синий - антипод красного. Он почти полностью тормозит любую активность. Понижает давление, температуру. Снижает рабочую активность. Обладает усыпляющим эффектом.




Фиолетовый - самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости.



Серый, черный,
коричневый -
депрессивные
цвета.





**Оранжевый - смесь
красного и белого. Т.е.
его воздействие на
человека похоже на
воздействие красного,
только в более мягком
виде.**

**Характерен тем, что
повышает настроение,
стимулирует рабочую
активность и утомляет
не так сильно, как
красный.**

Музыкотерапия



МУЗЫКОТЕРАПИЯ



- МУЗЫКОТЕРАПИЯ — ЭТО КОНТРОЛИРУЕМОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В ЛЕЧЕНИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ, ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ, СТРАДАЮЩИХ ОТ СОМАТИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- ТЕРМИН «МУЗЫКОТЕРАПИЯ» ИМЕЕТ ГРЕКО-ЛАТИНСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ И В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ «ИСЦЕЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ». СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПОНЯТИЯ «МУЗЫКОТЕРАПИЯ». ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УЧЕНЫХ СЧИТАЮТ МУЗЫКОТЕРАПИЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ПСИХОТЕРАПИИ, СРЕДСТВОМ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАЦИЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СЛОЖНЫХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ.

Маскотерапия



МАСКОТЕРАПИЯ

- МАСКОТЕРАПИЯ – ЭТО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ МАСОК В ЦЕЛЯХ ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ.

Песочная терапия



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

- ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ — ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПСИХОТЕРАПИИ, ВОЗНИКШИЙ В РАМКАХ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. ЭТО СПОСОБ ОБЩЕНИЯ С МИРОМ И САМИМ СОБОЙ; СПОСОБ СНЯТИЯ ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ, ВОПЛОЩЕНИЯ ЕГО НА БЕССОЗНАТЕЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОМ УРОВНЕ, ЧТО ПОВЫШАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ.
- ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИКОСНУТЬСЯ К ГЛУБИННОМУ, ПОДЛИННОМУ Я, ВОССТАНОВИТЬ СВОЮ ПСИХИЧЕСКУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ, СОБРАТЬ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ ОБРАЗ, КАРТИНУ МИРА.

Сказкотерапия



СКАЗКОТЕРАПИЯ

- СКАЗКОТЕРАПИЯ – НАПРАВЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, КОТОРОЕ, ИСПОЛЬЗУЯ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СКАЗКИ, ПОЗВОЛЯЕТ ЛЮДЯМ РАЗВИТЬ САМОСОЗНАНИЕ, СТАТЬ САМИМИ СОБОЙ, И ПОСТРОИТЬ ОСОБЫЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ, БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**