

Арт терапевтичні методи.

Кожна людина періодично відчуває негативні почуття. І це цілком нормально! **З негативом необхідно справлятися та вчитися його «виплескувати».** Всім важливо мати здорову самооцінку, вміти керувати залежностями, знімати стрес, полегшувати симптоми тривоги та депресії, справлятися з фізичною хворобою.

Все це допоможе зробити арт терапія.

На годинах спілкування я пропоную такі техніки студентам. Вони зацікавлено працюють, хоча не займаються професійно малюванням і часто кажуть, що взагалі не вміють малювати...

Та це й не треба! Головне отримувати задоволення, це по – перше!
А по – друге, після закінчення малювати кожен студент стає "САМ СОБІ ПСИХОЛОГОМ". Аналізує, що означає його малюнок? Як це збігається з його характером, емоціями та психічним станом.

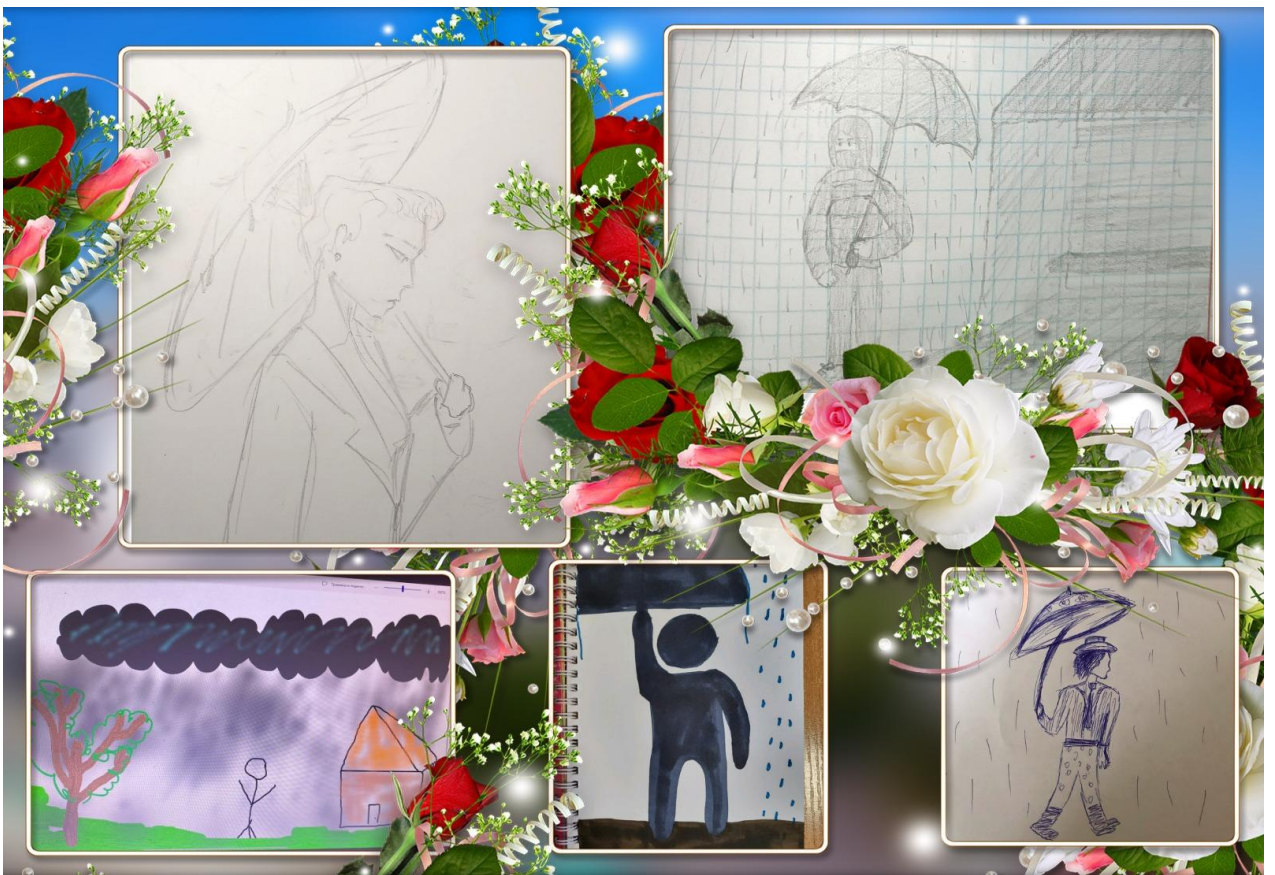
Хочу познайомити вас з роботами наших студентів.



Тест "Людина під дощем" розкриє ваше справжнє Я



Цей тест показує **рівень особистісної тривожності** та надає можливість знайти захисні механізми.



Наступна техніка «Малюємо восьминога»

Карл Юнг - один із засновників психоаналізу, зауважив, що восьминіг з його зловісною інопланетною зовнішністю, неприродньо гнучкими безхребетними формами і щупальцями, що стирчать на всі боки, є символом стресу і тривоги. Портрет восьминога, який намалювали, проливає світло на рівень та природу стресу у вашому житті.



Ось таки вони різні)

Арт-терапія – це вид психотерапії, який використовує творчий процес для поліпшення та зміцнення фізичного, ментального та емоційного благополуччя людей різного віку. Вона ґрунтується на переконанні, що творчий вираз допомагає людям вирішувати конфлікти та проблеми, розвивати міжособистісні навички, керувати поведінкою, знижувати стрес, підвищувати самооцінку і самосвідомість.

ОДЖЕ, МАЛЮЄМО НА ЗДОРОВ'Я)))