**Занятие 3 «Навыки управления стрессом»**

Группы разбиваются по интересам, в зависимости от того, кто какую терапию выбрал. Каждая группа готовит материал по своей терапии, пользуясь любыми источниками или своей фантазией. Финал – «Калейдоскоп открытий».

Арттерапия

Музыкотерапия

Сказкотерапия

Библиотерапия

Литотерапия

Танцевально – двигательная терапия

Либропсихотерапия

Цветотерапия

Игротерапия

Фототерапия

Песочная терапия

Акватерапия

**Все вместе – арттерапия.**

 **Арттерапия**- это самая необыкновенная возможность выразить себя через искусство и стать творцом собственной жизни, погрузившись в волнующий мир творчества и реализации собственных возможностей.

**Музыкотерапия**

 Воспринимая музыкальное произведение, слушатель всегда создает в своем воображении параллельно разворачивающуюся музыкальную структуру, в основе которой лежат механизмы опережающего отражения, когда каждый новый стимул не только ожидается, но и активно запрашивается извне.

**Либропсихотерапию** (лечебное чтение) предложил еще В.М.Бехтерев. Использование специально подобранных книг позволяет оказывать существенное воздействие на эмоциональное состояние учащихся при минимально затраченных средствах. В одних случаях книга отвлекает человека от дурного влияния и направляет его энергию на достижение положительных целей, избавляет от скуки, пробуждает интерес к познанию, в других случаях книги заставляют пересмотреть всю жизнь, изменить не только отношение к чему-либо, но и все поведение. Книга необходимо тщательно подбирать в соответствии с задачами, которые встали перед человеком, и обязательно с учетом его психологических особенностей, так как одно и то же художественное произведение может вызвать у разных людей совершенно разные реакции.

**Библиотерапия** (**Bibliotherapy**) — психотерапевтическое воздействие на человека с помощью чтения специально подобранных книг.

Библиотерапия (лечение чтением) привлекает в настоящее время все больше внимания научных и практических работников, стремящихся максимально использовать «лечебные» возможности книги. В связи с этим представляется целесообразным проследить генезис библиотерапевтического чтения, его применение в наши дни и дальнейшие перспективы.

Переориентация на библиотерапевтическое направление, отвечающее потребностям читателей, позволит повысить престиж библиотеки как социального института, способного помочь человеку скорректировать негативные последствия социальных и личных изменений. Сегодня целесообразно говорить о библиотерапии как о лечении всеми библиотечными средствами не только отдельной личности, но и общества в целом

**Сказкотерапия** - это психологическое воздействие на человека через сказки. Именно **сказкотерапия** — это метод, который часто используют для работы со взрослыми людьми. Сказка — это информация, накопленная многими поколениями людей, которая поднимает глубокие философские проблемы на уровне, доступном для детского восприятия и понимания. Сегодня метафорические ресурсы сказок успешно изучены многими психологами и используются для благоприятного и лечебного воздействия на сознание. Сказка становится терапевтической тогда, когда ее не просто так читают, а применяют специально. Специально для того, чтобы помочь человеку, взрослому или малышу, решить его проблему, справиться с трудностью. Терапевтическая, «лечебная» сила появляется в сказке, когда сказка либо предлагается в особое время, при особых обстоятельствах, либо обсуждается. Обсуждая сказку, взрослый задает вопросы, обращает внимание на отдельные моменты, высказывает свою точку зрения, предлагает новые пути решения. Именно «уместность» и углубление в сказку и делают ее терапевтической.
**Задачи сказкотерапии:**

1. Научиться тому, как учить;
2. Изобрести метод обучения для тех, кто желает познавать только то, что интересно, а не то, что необходимо;
3. Изобрести метод гармонизации для тех, кто привык к внутренней дисгармонии и для кого хаос - это способ адаптации;
4. Пробуждение Веры. Именно вера способна активизировать ресурсы личности и сообщить действиям дополнительную силу. Именно внутренняя вера формирует духовную цель. Искренняя вера в успех приводит к результату. Испокон веку веру пробуждали постепенно, используя для этого чудесные истории, легенды, мифы и сказки. Не случайно в волшебных сказках побеждает Добро, ведь это пробуждает внутреннюю Веру и внутреннюю созидательную силу. Сначала они проявляются на уровне неосознанного ощущения, трепета. И постепенно превращаются в осознанные способности.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Знания о мире, о философии жизни испокон веков передавались из уст в уста и переписывались, каждое поколение перечитывало и впитывало их. Сегодня под термином «сказкотерапия» понимается способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека. Именно поэтому сказкотерапию называют воспитательной системой, сообразной духовной природе человека. Многие считают, что сказкотерапия адресована только детям, причем дошкольного возраста. Однако возрастной диапазон, охватываемый сказкотерапией, не имеет границ.

Сказкотерапия предполагает работу на ценностном уровне. Именно обращение к сказке позволит вспомнить о простых и глубоких истинах, заново открыть их. Именно обращение к сказке позволит напитать душу добром, создавая ресурс противостояния злу и хаосу.

**Песочная терапия**

Игра с песком как консультативная методика была описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд в 1939 году.

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние, улучшает самочувствие взрослых и детей. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

Для организации песочной терапии необходимо следующее оборудование: водонепроницаемый деревянный ящик, чистый просеянный песок, коллекция миниатюрных фигурок.

**Игротерапия** — современное эффективное направление, нашедшее применение в педагогике, психологии и психотерапии, это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры . Игротерапия – лечение с помощью игры.

**Фототерапия** - одна из форм визуального искусства. Фотография – ценный инструмент в работе практического психолога для решения разного рода психологических проблем. Фототерапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Основным ее содержанием является создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Благотворное влияние фотографии на ребенка и ее отношение

с окружающим миром могут проявляться как при просмотре и обсуждении фотоснимков совместно с педагогом, так и с участниками группы при групповых занятиях.

В основе фотографии лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства. Известный психотерапевт М. Е. Бурно в одной из своих книг

«Терапия творческим самовыражением» пишет: «Творческая фотография, в отличие от обычной, есть отражение в снимке индивидуальных душевных особенностей. Когда в будущем у человека появятся какие-либо тяжести и тревоги, он вернется к своим снимкам, чтобы заново пережить вдохновение и зарядиться новой энергией жизни, добра и красоты...».

**Акватерапия** — один из самых приятных способов обучения. Познавательная мотивация в ходе игр с водой достаточно высока по причине использования нетрадиционных методов обучения, игрового материала и возможности непосредственно действовать с ним. Как показали исследования, игра с водой обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребенку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и многих других проблем.

**ЛИТОТЕРАПИЯ** – это лечение с использованием натуральных природных камней ("lithos" в переводе с греческого – "камень", "therapy" с английского, или "terapia" с греческого – "лечение").

С глубокой древности людям было известно о том, что. целебные свойства имеют не только растения, но и горные породы - камни и минералы. Они способны особенным образом влиять на человеческий организм, исцеляя его от болезней и избавляя от различных недугов.

**Цветотерапия (Хромотерапия)**

Еще в далекой древности люди заметили что цвет оказывает мощное действие на человека. Склонность к тому или иному цвету или сочетанию цветов может существенно меняться под воздействием самых различных факторов, в то же время у каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие «личную цветовую шкалу» как одно из проявлений индивидуальности. В.С. Лобзин и М.М.Решетников (1986) предлагают учитывать воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека при проведении аутогенной тренировки. Цвет играет важную роль в жизни человека – это известно всем. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. "Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый цветовой личностный тест. Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

|  |  |
| --- | --- |
| Цвет | Воздействие цвета в зависимости от его локализации |
|  | верху | боковые поверхности или перспективы | внизу |
| Красный | Возбуждает, мобилизует, оказывает эротогенное воздействие | Возбуждает | Воспринимается неестественно, может «обжигать» |
| Розовый | Вызывает ощущение легкости, счастья | Пробуждает чувство нежности | Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями |
| Оранжевый | Способствует концентрации внимания | Вызывает ощущение тепла, способствует релаксации | Создает эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается неестественно |
| Желтый | Внушает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способствует релаксации | Возбуждает, может привести к неприятным ощущениям | Создает эффект «приподнятости», иногда — парения |
| Зеленый | Воспринимается неестественно | Успокаивает | Успокаивает,«охлаждает», может оказывать снотворное действие |
| Голубой | Навевает легкость, способствует релаксации | «Охлаждает», вызывает отчуждение | «Охлаждает» (более выражено, чем зеленый) |
| Синий | Нагнетает тревожность, беспокойство | Провоцирует отчуждение в группе, в отношениях с психологом | Вселяет тревогу, «холод», ощущение бездны |
| Коричневый | Вселяет чувство тяжести, давления (для усиления чувства тяжести использовать не рекомендуется) | Угнетает, усиливает ипохондрическую настроенность | Укрепляет уверенность |

Это небольшие зарисовки методов арт-терапии, которые позволят справиться с возникающими в нашей жизни стрессовыми ситуациями.

Надеюсь, каждый из Вас подобрал себе формы арт - терапии по душе.