



Консультація для вихователів

«Фантастичний метод саморегуляції емоційних етапів методами арт-терапії»

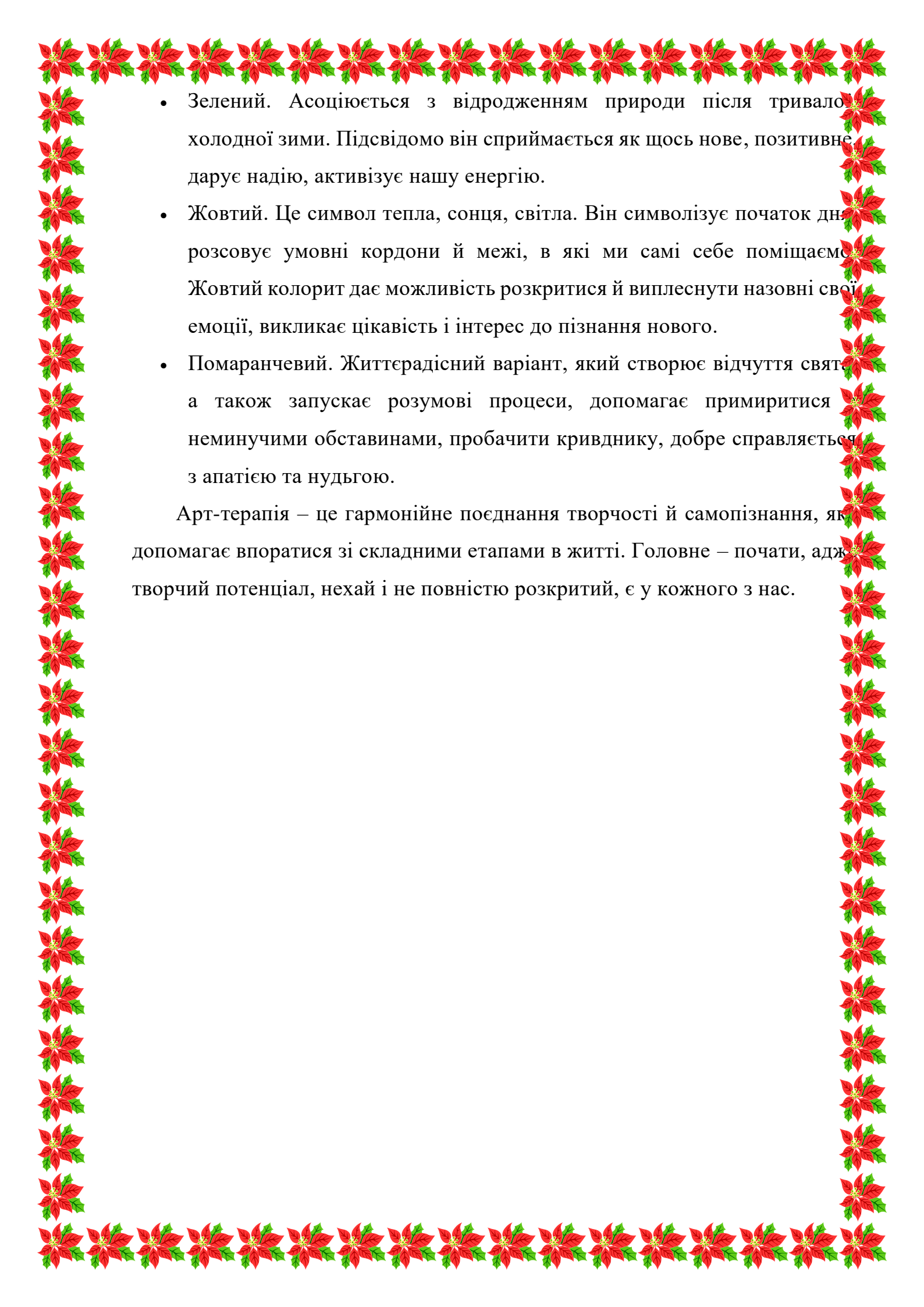
Кожного дня доросла людина вступає у безліч емоційних контактів із іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що нас оточує, людина виявляє своє ставлення, яке проявляється у різних емоціях, які іноді ми не можемо ні контролювати, ні усвідомити. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Емоції впливають на наше щоденне життя, можуть бути приємними чи неприємними, приносять радість, чи смуток, тривожність чи ступор.

У будь-який момент свого життя кожна людина так чи інакше ставиться до себе, інших людей, різних подій та явищ, що відбуваються навколо неї. Емоційна саморегуляція та стабілізація за допомогою арт-терапевтичних напрямків є дуже актуальною, адже вміння керувати собою в будь-яких ситуаціях допомагає уникати створених нами самими проблем. Арт-терапія допомагає людині бережно та екологічно відновлюватися та стабілізуватися.

Одним з дієвих методів є арт-терапія, а саме написання картин за номерами, як один з ефективних, доступних способів, що можна застосовувати у домашніх умовах.

Процес написання картини за номерами нормалізує психоемоційний фон, знижує рівень конфліктності, усуває занепокоєння. Результат здатний підвищити самооцінку, позбавити від певних комплексів, додати впевненості у власних силах.

Малювання – це не єдиний метод арт-терапії. Його можна доповнити ліпленням, співом, складанням колажів, танцями. Але зазвичай для початку обирається саме кольоротерапія, одним з різновидів якої і є картини за номерами. На прикладі трьох досить поширених колоритів дізнаємось, як з їхньою допомогою можна поліпшити психоемоційний фон як у дорослих, так і у дітей:

- 
- Зелений. Асоціюється з відродженням природи після тривалої холодної зими. Підсвідомо він сприймається як щось нове, позитивне, дарує надію, активізує нашу енергію.
 - Жовтий. Це символ тепла, сонця, світла. Він символізує початок дня, розсовує умовні кордони й межі, в які ми самі себе поміщаємо. Жовтий колорит дає можливість розкритися й виплеснути назовні свої емоції, викликає цікавість і інтерес до пізнання нового.
 - Помаранчевий. Життєрадісний варіант, який створює відчуття святості, а також запускає розумові процеси, допомагає примиритися з неминучими обставинами, пробачити кривднику, добре справляється з апатією та нудьгою.

Арт-терапія – це гармонійне поєднання творчості й самопізнання, яке допомагає впоратися зі складними етапами в житті. Головне – почати, адже творчий потенціал, нехай і не повністю розкритий, є у кожного з нас.