

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 1874  
(ГБОУ Школа № 1874)  
123098 Москва, ул. Новикова, д.13. Телефон/Факс: (499) 196-53-58  
E-mail:1874@edu.mos.ru, <http://1874sz.mskobr.ru>

---

# Арт-терапии для снятия уровня эмоционального напряжения

Педагог-психолог:

**Рабкова Евгения Владимировна**

Москва 2023

**Цель:** снижение уровня эмоционального напряжения с применением арт-терапевтических технологий.

**Задачи:**

1. Познакомить участников тренинга с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.
2. Создать положительный эмоциональный климат, используя виды арт-терапии (изотерапию, песочную терапию, игротерапию, нерографику ) как одну из форм организации тренинга.
3. Способствовать развитию творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого участника.

**Арт-терапия** – это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Современная арт-терапия включает множество направлений Такие как: изотерапия, музыкоперация, песочная терапия, сказкотерапия, игровая терапия, танцетерапия, фототерапия.



**Изотерапия** — это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка и взрослого, помогает познать своё предназначение и выразить своё эмоциональное состояние. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.



*Песочная терапия* – это терапия, направленная на стабилизацию эмоционального состояния, при помощи взаимодействия с песком.



***Сказкотерапия*** – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

***Танцетерапия.*** Танцевальная терапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувств



**Нейрографика**—это метод объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом.

