

11.03.2021 года в 7 и в 8 классах была проведена Арт-терапия цветной солью

Арт-терапия (от англ. *art*, искусство) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.



Арт-терапия – относительно новый метод психотерапии, который для лечения и психокоррекции задействует творчество и различные художественные приемы. Через напоминающие детские шалости простые упражнения арт-терапия одновременно диагностирует душевное и физическое состояние человека, и лечит на обоих уровнях (большинство болезней имеет психосоматический характер), и просто приносит огромное удовольствие от самовыражения и самоактуализации.

Все арттерапевтические методы базируются на утверждении, что всякий раз, когда человек не задумываясь о художественной ценности своих произведений рисует, лепит, пишет стихотворение, сочиняет сказку, танцует, в созданных образах отражается его внутреннее «Я». В этот раз направлением нашей арт-



терапии было изобразительное искусство посредством цветной соли. Чтобы в полной мере ощутить на себе целебное



воздействие арттерапевтических техник, совсем не обязательно быть художником – для осуществления задуманного нам понадобилась обычная поваренная соль и цветные мелки, которые впоследствии наносились на готовый рисунок. Такой вид творчества обладает уникальным свойством

выносить на поверхность (например, на лист бумаги) все скрытое и потаенное, все то, что мы не осознаем, но что нас «грызет» и «душит» изнутри.

Такое Арттерапевтическое упражнение способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание. «Левополушарная цензура сознания» может не пропускать слова, но перед образами и символами, перед спонтанным выбором цветowych пятен и даже перед банальными каракулями она совершенно бессильна. «Правополушарные» творческие виды деятельности – это своеобразный ключик к подлинным переживаниям и к глубинным бессознательным процессам.

Весомое преимущество арт-терапии заключается в том, что она не имеет противопоказаний и дает изумительные результаты как при работе с детьми и подростками, так и при работе со взрослыми.

