

ДЕПРЕССИЯ

Ссылка на видеоматериал: <https://cloud.mail.ru/public/4tQg/5LmVrV1Pb>

ПСИХОГИМНАСТИКА

«Психогимнастика» это курс специальных занятий (игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной, и эмоционально-личностной сферы), а также на развитие координации и моторики.

Прежде всего, эти мероприятия показаны при чрезмерной утомляемости, истощаемости, вспыльчивости, замкнутости, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение. Особенно в этом случае больным с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга, больным с шизофренией, другими нервно-психическими заболеваниями.

Задачи:

- уменьшение напряжения участников группы;
- снятие страхов и запретов;
- развитие внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Ссылки на занятия:

1. <https://cloud.mail.ru/public/3SZp/41P9qMPu7>
2. <https://cloud.mail.ru/public/2HqW/2ybfsjGWJ>
3. <https://cloud.mail.ru/public/NQDH/MnHiGct2o>

АРТ-ТЕРАПИЯ

Что такое арт-терапия?

Термин арт-терапия образован от английских слов art - "искусство, мастерство" и therapy- "лечение, терапия" и дословно понимается как терапия искусством.

Арт-терапия - это психотерапевтический метод, основывающийся на творческом самовыражении личности и направленный на исцеление психики, самопознание и самоактуализацию. Этот подход эффективно используется для лечения депрессий и неврозов, страхов и фобий, а также для устранения внутренних блоков и зажимов. Наиболее впечатляющие результаты, которые можно увидеть сразу, арт- терапия позволяет получить во время сильного стресса - возможно, в данном случае здесь ей нет равных среди других психотерапевтических подходов.

Вместе с этим, арт-терапия - это универсальный метод, который не обязательно используется только тогда, когда у человека возникают проблемы. Каждый из нас нуждается в самоактуализации не меньше, чем в пище или сне. Арт-терапия позволяет вынести эту потребность на уровень сознания, благодаря чему мы можем проявить себя в этом мире более полно и ярко.

Одним из основных преимуществ арт-терапии является то, что исцеление, развитие собственного потенциала и обретение внутренней гармонии доступно для каждого - этот метод не требует специальной подготовки, навыков и талантов. Наоборот, они даже могут помешать, так как задают стандарты. Поэтому, если человек ранее занимался каким-либо видом искусства, ему предлагают на время забыть все, что он знает, либо использовать для работы другой вид творчества. Здесь важна спонтанность, позволяющая человеку выразить себя, понять свои чувства, научиться доверять, быть открытым и действовать с полной свободой.

Люди, ранее не знакомые с арт-терапией, задаются логичным вопросом: "Что же отличает ее от обычных занятий по живописи, музыке или театру?". Разница здесь в том, что для участников арт-терапевтических групп искусство не есть самоцель, а представляет собой лишь средство, позволяющее заглянуть в свой внутренний мир. Занятия здесь направлены не на результат, а на процесс, в то время как в ходе специального обучения, к примеру, живописи, все усилия прикладываются в сторону создания как можно более совершенного произведения искусства.

Цель арт-терапии в первую очередь состоит в том, чтобы помочь людям научиться выражать свои эмоции, а те работы, которые они создают в процессе, имеют лишь вспомогательное значение и используются для понимания переживаний, результатом которых они стали.

Преимущества арт-терапии заключаются в том, что она:

- подходит практически всем людям, вне зависимости от их возраста и не требует специальных творческих навыков и умений;
- является в основном средством невербального общения, что обеспечивает прямой доступ к подсознанию;
- позволяет выразить негативные эмоции в социально приемлемой манере и без вреда для окружающих;
- способствует сближению людей и налаживанию гармоничных отношений, что очень ценно в случае 1 взаимной антипатии и трудностях с установлением контакта;
- обеспечивает объемный материал для последующего анализа;
- является средством свободного самовыражения, проходит в теплой доверительной атмосфере, вызывает у людей положительные эмоции и помогает в формировании оптимистической жизненной позиции.

Ссылки на занятия:

1. <https://cloud.mail.ru/public/3DWN/5iE8fSpGw>
2. <https://cloud.mail.ru/public/4Y8x/2JgBNQaXf>
3. <https://cloud.mail.ru/public/3D5S/3VR9q2qQo>
4. <https://cloud.mail.ru/public/3LXS/Z7BNubpSQ>
5. <https://cloud.mail.ru/public/2JLu/EUbrmH4ew>