

# ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Шульга Олена



Любиминський лицей № 2



## Значення арт-терапії:

- боротьба зі стресом;
- пізнання себе самого;
- розуміння навколишнього світу;
- розвиток творчих здібностей;
- підвищення самооцінки
- адаптація до нових умов життя

**Арт-терапія** - це можливість висловлення та відтворення внутрішніх почуттів, переживань, сумнівів, конфліктів та сподівань у символічній формі.

Напрямки роботи арт терапії, які можуть допомогти людині під час стресових ситуацій:

- Ізотерапія - це малювання;
- Ліплення - робота з глиною або іншими пластичними матеріалами;
- Кольоротерапія - розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів;
- Музикотерапія - вплив мелодії на емоційний стан;
- Пісочна терапія - дозволяє зняти напругу;
- Ігротерапія;
- Казкотерапія - почуття проєктуються на головних героїв казки;
- Фототерапія;
- Танцювальна терапія.

Наші роботи:

