

Семинар-практикум

«Использование арт-терапии для снятия психоэмоционального напряжения»

Подготовили:

Учитель-логопед Озерова Е.Х.

Педагог-психолог Белова А.С.

Арт-терапия (от англ. *art*, искусство) — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.

Основные цели арт-терапии — самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, гармонизация личности.

Современная арт-терапия включает множество направлений:

- *Музыкальная терапия*
- *Игровая терапия*
- *Драматерапия*
- *Сказкотерапия*
- *Библиотерапия*
- *Фототерапия*
- *Изотерапия*
- *Танцевальная терапия*
- *Песочная терапия*



Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Психотерапевтические функции музыки:

- Создает положительный эмоциональный настрой, улучшает общее эмоциональное состояние.
- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и детскому саду.
- Укрепляет психическое и физическое здоровье детей.
- Происходит стимулирование речевой функции; нормализуются тембр, темп, ритм, выразительность интонации речи.
- Развивает музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности.
- Музыка возвышает эстетические потребности человека.

Музыкальную терапию применяют для лечения и профилактики широкого спектра нарушений:

- Отклонений в развитии (ЗПР)
- Эмоциональной нестабильности (повышенная тревожность)
- Поведенческих нарушениях (гиперактивность, агрессия)
- Сенсорного дефицита
- Спинно-мозговых травм
- Психосоматических заболеваний
- Внутренних болезней
- Психических отклонений
- Афазии
- Аутизма
- Заикания
- Брадилалии и тахилалии

Музыкотерапия противопоказана:

- Детям с предрасположенностью к судорогам.
- Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- Больным отитом.
- Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Детям категорически запрещается давать слушать музыку через наушники!

Формы музыкотерапии

```
graph TD; A[Формы музыкотерапии] --> B[Пассивная]; A --> C[Активная]; B --> D[Интегративная]; C --> D;
```

Пассивная

Активная

Интегративная

I. Пассивная форма музыкотерапии

(рецептивная музыкотерапия) отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя.

- *Музыкальные картинки*
- *Прием слушания музыки*
- *Музыкальное моделирование [\(Видео1\)](#)*
- *Использование фоновой музыки*

II. Активная музыкотерапия в работе с

детьми используется в разных вариантах с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей и взрослых, имеющих невысокую самооценку, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы.

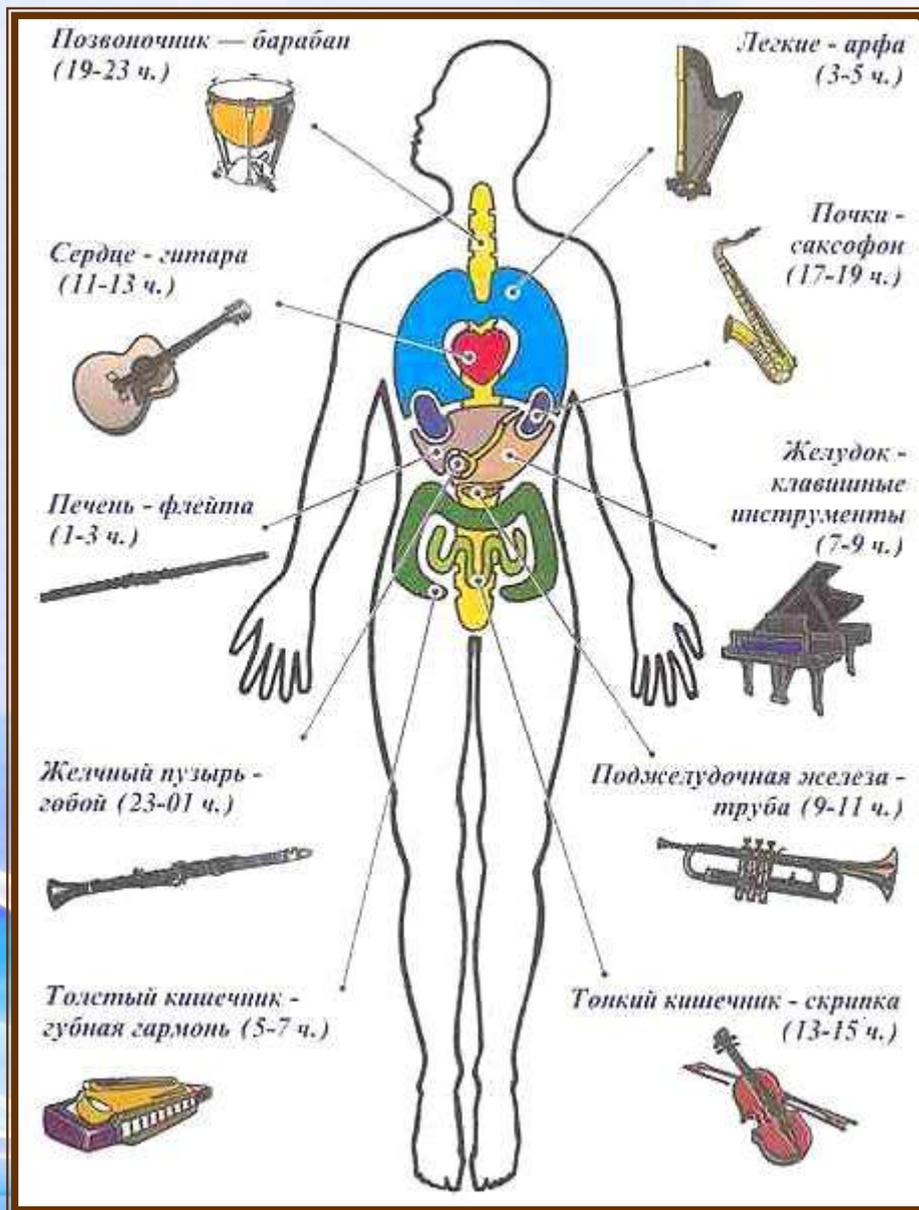
Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами (хореотерапию, танцевально-двигательная терапия).

Вокалотерапия – лечение пением.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

- *Гласные звуки:*
- А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- Э - улучшает работу головного мозга;
- И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протищает" нос;
- О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;
- У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек
- Ы - лечит уши, улучшает дыхание.
- *Звукосочетания:*
- ОМ – снижает кровяное давление;
- АЙ, ПА – снижают боли в сердце;
- УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии. [\(Распевка\)](#)

Инструментальная музыкальная терапия



Танцевально-двигательная терапия – объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями.

(Танец)



III. Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

- *Психогимнастика*
- *Сказкотерапия [\(Видео2\)](#)*
- *Музыкальные игры [\(Видео3\)](#)*
- *Изотерапия*
- *Музыкальная ритмика*
- *Релаксация [\(Музыка\)](#)*

Воспитатель



Музыкальный руководитель



Учитель - логопед



Педагог - психолог



**«Дети должны жить в мире красоты,
игры, сказки, музыки, рисунка,
фантазии, творчества.»**

В.А.Сухомлинский

Спасибо за внимание!

