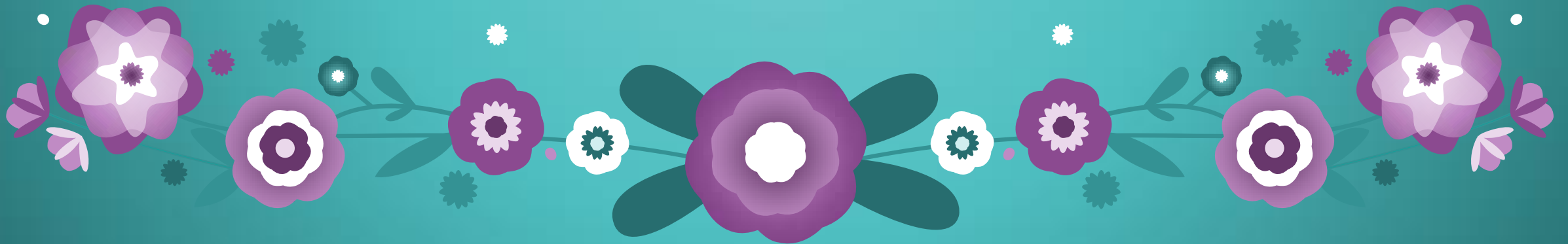


# Арт-терапия Раскраски антистресс



Искусство и творчество очень сильно может влиять не только на взрослого человека, но и на ребенка.

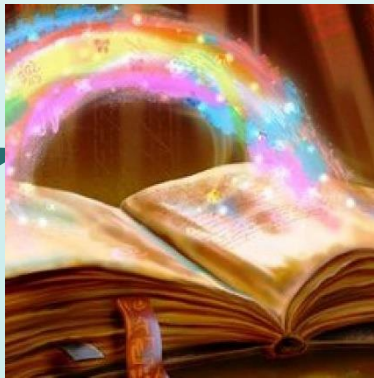


В психологии появилось направление –  
**арт-терапия** для детей.

Данное направление используется как в садах, школах, так и дома.

Терапевтическое действие этого направления позволяет решать конфликты и проблемы, успокаивает, приводит мысли и чувства к гармонии.

# Виды арт-терапии.



➤Музыкотерапия

➤Сказкотерапия

➤Игротерапия

➤Цветотерапия

➤Песочная терапия

➤Изотерапия



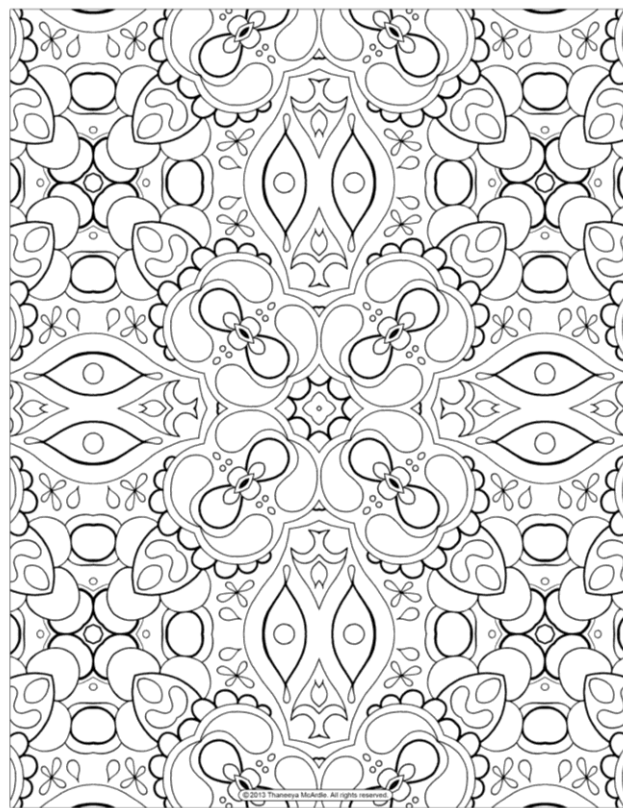
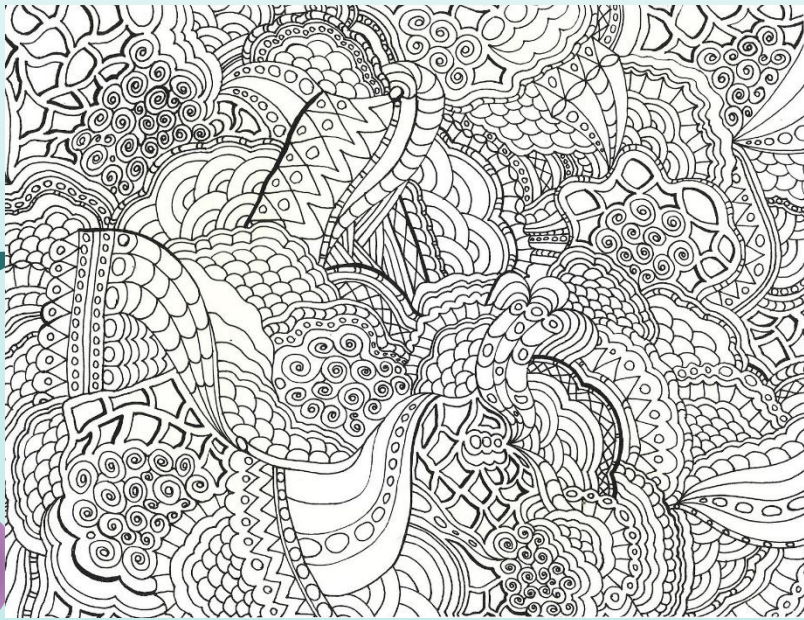
# Раскраска антистресс

Использование раскрасок антистресс - это отличный способ расслабиться, повысить ясность ума и снять стресс.



# Виды антистрессовых раскрасок

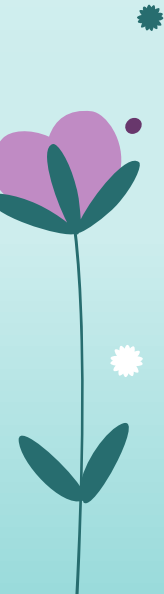
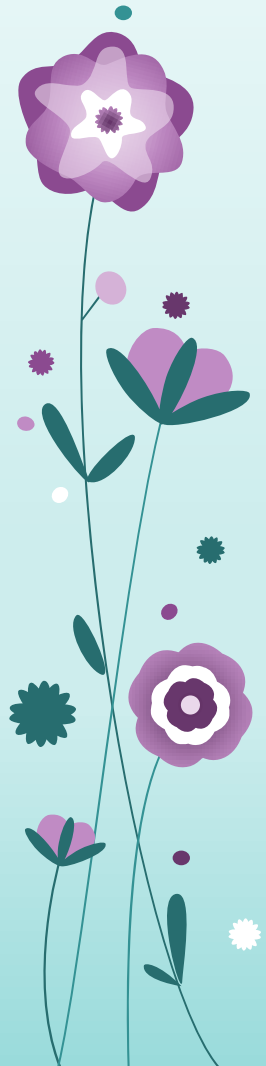
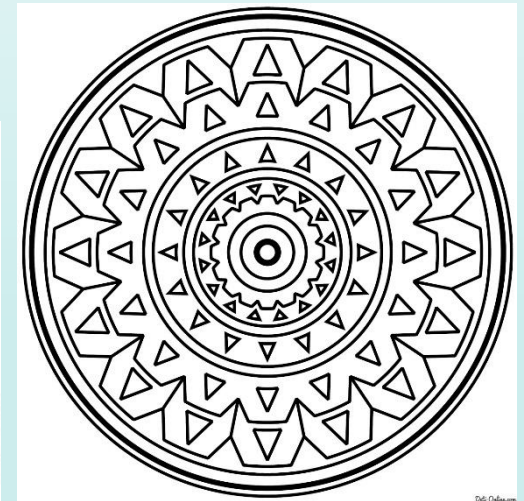
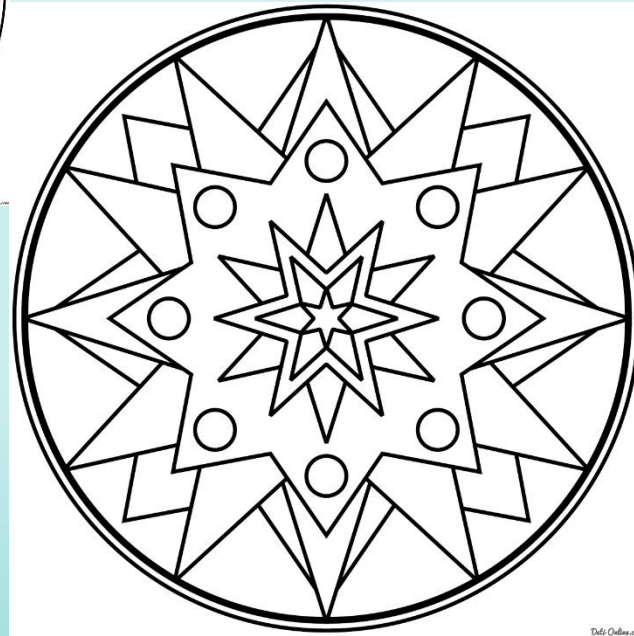
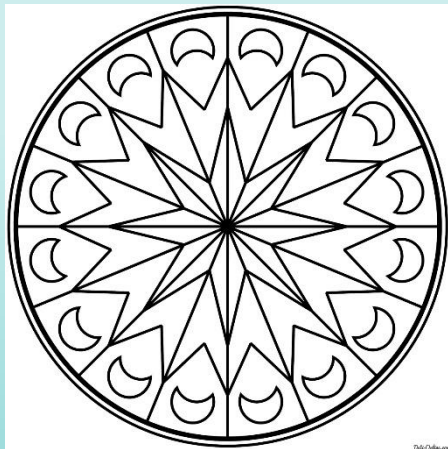
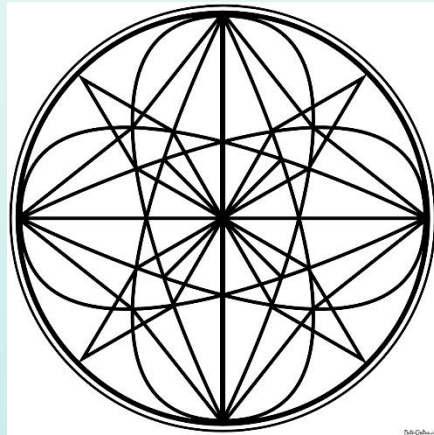
- Узоры разной сложности, замысловатые орнаменты, абстракцию.



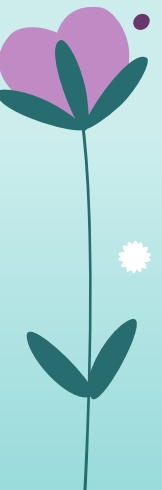
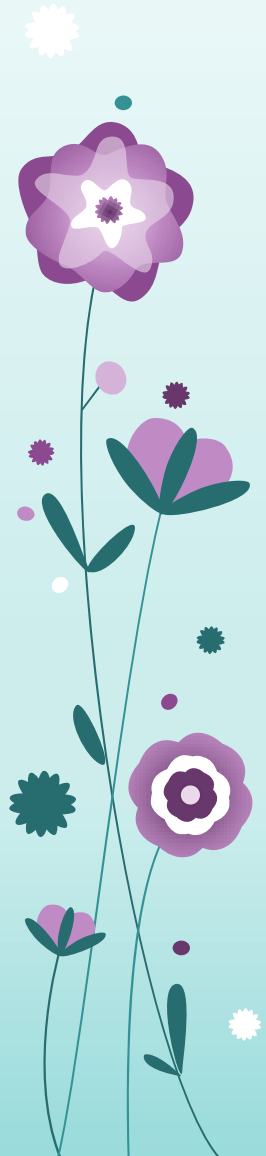
- Необычные изображения растений, животных и птиц.



- Мандалы (Образ круга с изображенными в нем различными геометрическими фигурами, использовался во многих древних культурах. Рисовали мандалы на песке с целью гармонизации внутреннего мира человека и внешней реальностью, а также для оздоровительных целях)



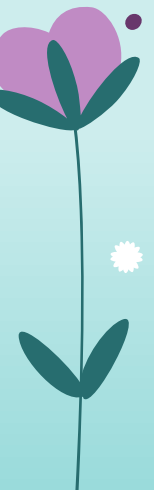
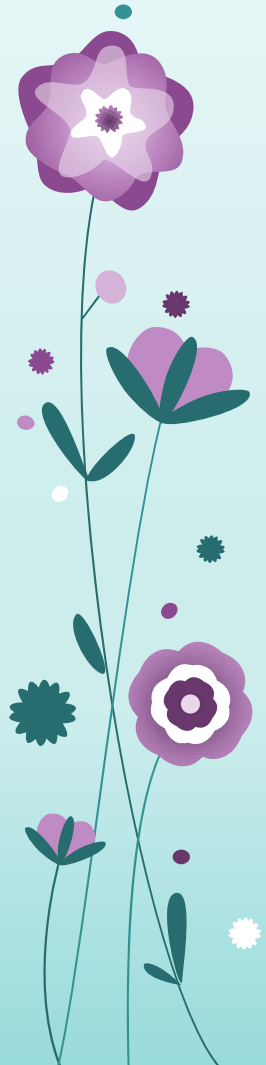
Раскрашивать раскраски антистресс можно в различных цветовых комбинациях, используя карандаши, краски, гелевые ручки, здесь все зависит от настроения и состояния души.





# Правила работы, с ребёнком, с раскрасками антистресс

- ❖ Ребенок должен работать без принуждения.
- ❖ Сделать выбор раскраски ребёнок должен сам.
- ❖ При работе с раскраской, нельзя давать установку на цвет (ребенок должен делать выбор самостоятельно, ведь только он решает, какой цвет нужен в данный момент).
- ❖ Избегайте комментариев по поводу работы и результата в присутствии ребенка, это негативно влияет на творчество, теряется чувство расслабления.



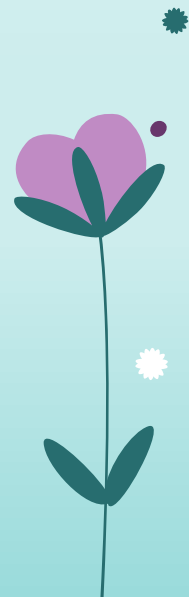
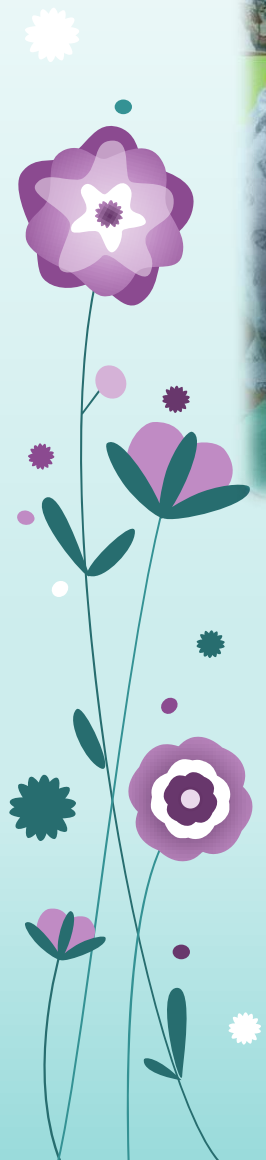


**Дети и родители вместе  
раскрашивают раскраски**





**Процесс оказался очень  
увлекательным**



**Спасибо за внимание!!!**

