

Павликова Ольга Владимировна, учитель-логопед
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска



Консультация для педагогов

Арт-терапия

Профилактика

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Искусство смывает пыль
повседневности с души.*

П. Пикассо

Антистресс-раскраски — достаточно простой, но действенный метод снятия тревожности и реализации творческого потенциала. Здесь нельзя допустить ошибку, что повышает уверенность в собственных действиях.

Семь причин раскрасить Антистресс-раскраску.

Альтернатива медитации

Психоаналитик Карл Юнг просил их заполнять краской, чтобы после получить доступ к подсознанию и самоощущению клиента.

Сегодня этот метод считается устаревшим, но раскраска показана как альтернатива медитации, средство релаксации и успокаивающая практика. Раскрашивание помогает человеку сосредоточиться на рисунке и мелких деталях, отбросив на несколько часов все свои навязчивые мысли и тревоги.

Контроль эмоций

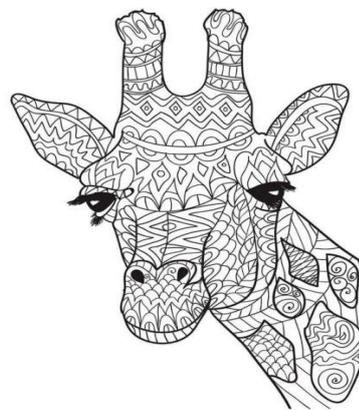
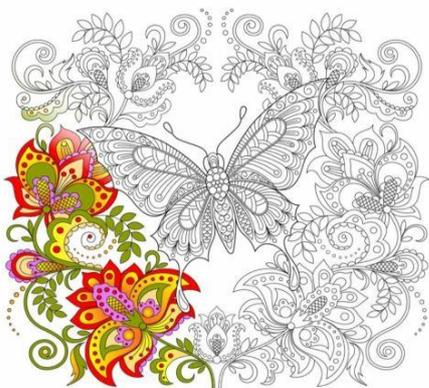
Раскраски позволяют справиться с целым рядом эмоциональных проблем. Для многих скука и стресс являются главными триггерами для возникновения расстройств разного характера. Особенно это касается людей, страдающих от тревоги и депрессии. Когда человек занимается раскрашиванием орнаментов, он концентрируется на рисунке и удерживает этот фокус на протяжении долгого времени. Это помогает перенести акцент с негативных мыслей на позитивное и продуктивное настроение.

Возвращение в детство

Раскрашивание также возвращает нас в то время, когда всё было проще. На самом деле рисование ассоциируется у большинства людей с тем периодом, когда обязанностей было мало, а беззаботности — хоть отбавляй. Для того чтобы немножко окунуться в детство и очистить эмоциональный фон, раскраска подходит идеально. Она будто выводит нас из нынешнего напряжённого состояния и позволяет забыть на несколько часов.

Тренировка для ума

Раскрашивание вам поможет улучшить и интеллектуальные навыки. Оно стимулирует те участки мозга, которые повышают концентрацию и внимание. Поможет решить и организационные проблемы.



За структурирование информации отвечает лобная доля мозга, а раскрашивание мелких и затейливых деталей активизирует её работу. Чем больше цветов вы будете использовать, чем сложнее будут узоры, тем лучше работает мозг.

Стимуляция полушарий мозга

Раскрашивание задействует оба полушария головного мозга. Когда мы раздумываем о балансе и выборе цвета, берём в руку карандаш и начинаем заштриховывать ячейку, то сочетаем сразу два процесса: решение проблемы и мелкую моторику. Это своего рода терапия, которая тренирует мозг, приучая его работать над простыми задачами и постепенно переходить к более сложным.

Уход от проблем

В процессе раскрашивания вы концентрируете внимание на том предмете, который находится у вас под рукой. Если делать это достаточно сосредоточенно, то получится абстрагироваться от посторонних шумов, неприятных мыслей и тревог. Это весьма полезный навык, который будет полезен в ситуации, когда нужно ненадолго забыть о физической или эмоциональной боли.

Есть и ещё одно преимущество раскрасок для взрослых. Большинство из них очень красивые и содержат впечатляющие чёрно-белые контуры, которые можно превратить в настоящее произведение искусства.



Представьте себе то чувство удовлетворения, которое вы получите, когда завершите рисунок и сможете оценить красоту созданного вами шедевра.