

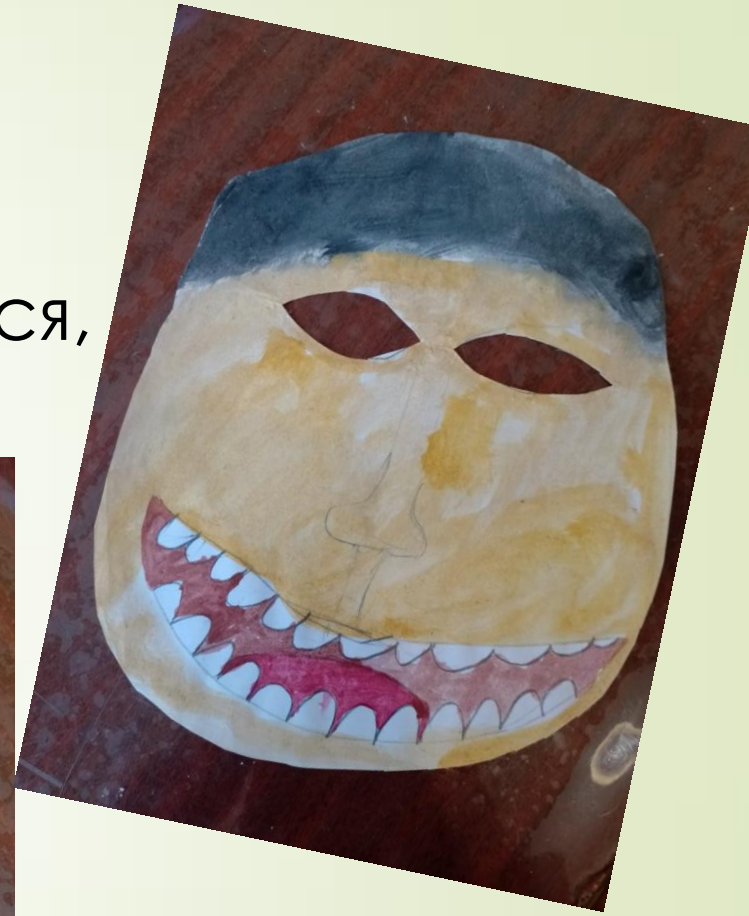
# «Работа с масками» в деятельности педагога-психолога.



Подготовила: педагог-психолог Кубракова А. Е.

# Маскотерапия

Направление в арт-терапии, где используются, как инструмент маски.



# Психокоррекционное значение маскотерапии:

- снижение уровня тревожности;
- снижение уровня агрессивности;
- снижение раздражительности;
- развитие эмпатии;
- развитие понимания своих чувств и чувств окружения;
- лечение психических расстройств;
- коррекция поведения;
- коррекция искажений мышления;
- коррекция негативных установок;
- развитие саморегуляции и самоконтроля;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие уверенности в своих силах;
- поиск причин негативных состояний;
- помощь в налаживании межличностных отношений.



# Использование маскотерапии в психологической помощи детям


- ✓ Игры-превращения, образные упражнения;
- ✓ Театральные этюды, игры-импровизации;
- ✓ Игры для развития речевой интонационной выразительности;
- ✓ Коррекционно-развивающие игры;
- ✓ Инсценировка мини-диалогов, потешек, стихов, рассказов, сказок.

# Маскотерапия в работе с детьми позволяет:

- Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам (безопасный способ выпустить «пар» и разрядить напряжение);
- Решить неосознаваемые внутренние конфликты и переживания с помощью зрительных образов;
- Получить материал для интерпретации и диагностических заключений;
- Проработать мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений;
- Развивать эмпатию и взаимное принятие в детском коллективе или детско-родительских отношениях;
- Развить чувство внутреннего контроля и саморегуляции;
- Развивать навык в распознавании эмоций других людей, а затем и своих собственных.

# Создание маски




- 
- Продумайте материал из которого вы хотите создать маску.
  - Это может быть гипс, бумага, картон, пластилин, художественная глина. Все что угодно.
  - Представьте образ своей маски и начинайте воплощать.

# Проекция своего психического состояния на маску






- 
- Возьмите краски, цветную бумагу, восковые мелки, пластилин или другие художественные материалы, которые вам по вкусу. Думайте о своих трудностях, неразрешенных ситуациях, негативных состояниях. Воплотите это в образе маски.
  - Закройте глаза, думайте о том, что вас гложет. Подбирайте цвета и оформление маски исходя от своих чувств, эмоций, установок и проблем. Воплотите в ней все, что кипит, будоражит, расстраивает, гнетет, беспокоит. И наденьте эту маску.
  - Ощутите то, что она вам не подходит, именно эта маска мешает ощутить чувства счастья, безопасности и искренности. Эта маска мешает почувствовать себя «живым» и воплощать мечты.
  - Эта маска – просто ваше состояние, а не вы сами. Эта маска – ваши неразрешенные задачи, а не ваша сущность.

# Трансформация или уничтожение МАСКИ





Здесь у вас два пути:  
либо вы трансформируете маску с мыслями о позитиве, либо уничтожаете ее.

- Если вы выбираете первый путь, то с помощью художественных материалов трансформируете маску, сопровождая позитивными мыслями и установками.
- Погрузитесь в состояние положительного опыта и трансформируйте свое негативное состояние с помощью творчества во что-то прекрасное. Можно перекрыть маску новым изображением. Примерьте маску. Почувствуйте ощущение принятия, безопасности, счастья.
- Выбирая второй путь, вы просто уничтожаете маску и вместе с ней и свое негативное состояние. Это можно сделать любым вам комфортным способом: сжечь, порвать, порезать, разбить.

Маскотерапия – эффективное средство для решения внутренних проблем. Творческая направленность маскотерапии помогает войти в ресурсное состояние и решить многие трудности.





Спасибо за внимание!

