



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Санкт-Петербургский городской
Дворец творчества юных

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ТЕХНИКА РЕЛАКСАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Татьяна Евгеньевна Титова

педагог дополнительного образования
ГБУДО «ЦРТ»



ЦРТ - терапия

как техника *релаксации* и
профилактики *выгорания*

для педагогов и школьников

Титова Татьяна Евгеньевна

педагог дополнительного образования
ГБУДО «ЦРТ» Калининского района Санкт-Петербурга,
художник , каллиграф



Скетчинг и каллиграфия –

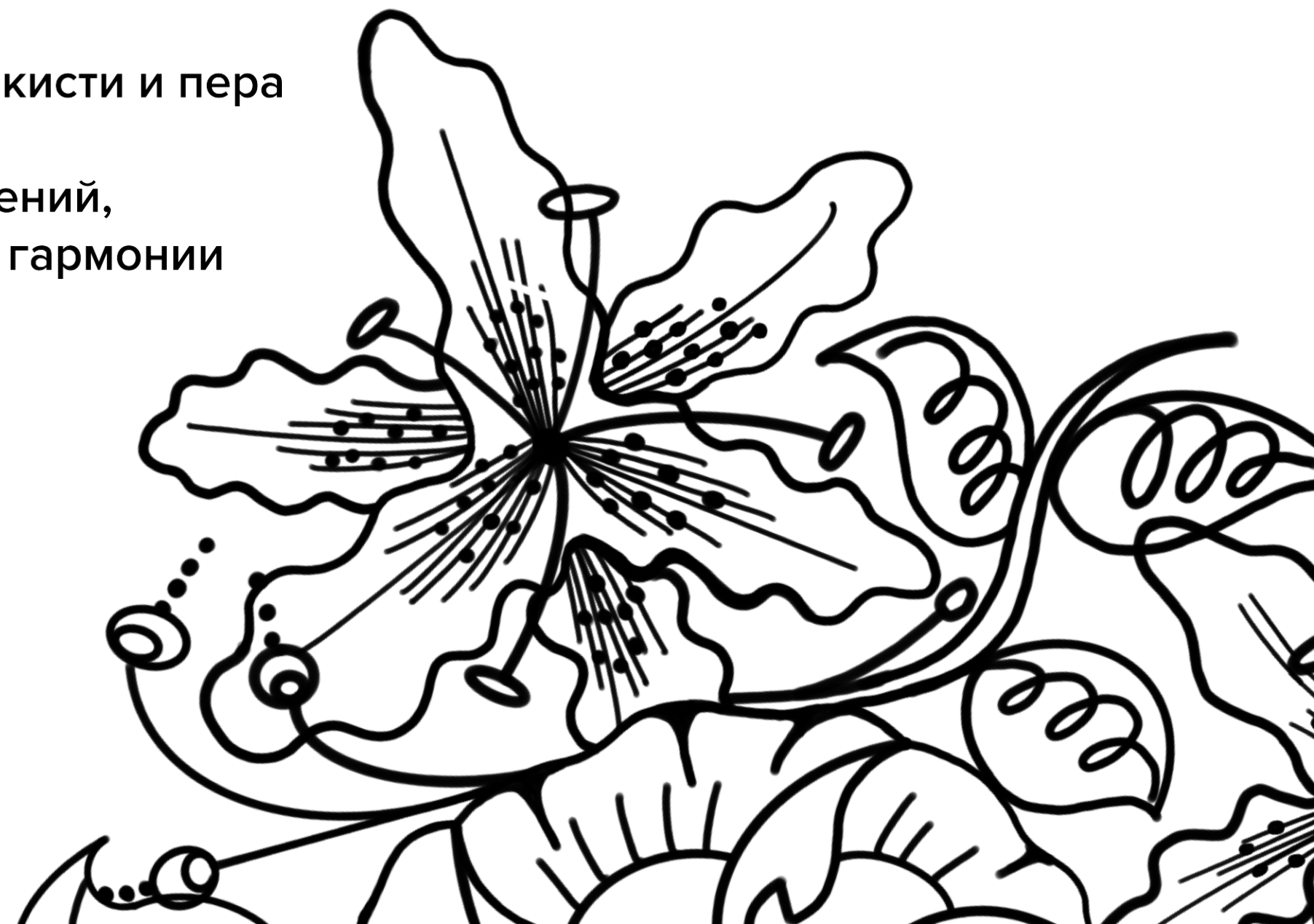
это инструменты самовыражения,
дисциплины и гармонизации личности

Скетчинг

- Техника быстрого рисунка
- Возможность выбора сюжета и воплощение его в реальность
- Развитие креативности и воображения

Каллиграфия

- Искусство красивого письма
- Линия и штрих кисти и пера
- Точность движений, чувство ритма и гармонии



Медитативное рисование

путь к гармонии души

Особый вид творческой деятельности, направленный на развитие внутреннего мира ребенка и улучшение его эмоционального состояния

Погружение в состояние глубокого расслабления и сосредоточенности

Эффекты:

создание атмосферы погружения: тишина, природа, музыка, краски;
освобождение от навязчивых мыслей и тревог

Удовольствие от процесса созидания и создания прекрасного

Практическая польза для школьников:

положительное восприятие окружающего мира

формирование навыка замедления и осознанности

развитие способности замечать красоту в обыденных вещах



баланс на кончике пера

Развитие моторики и координации

Самовыражение и креативность

Повышение уровня самоконтроля

Социализация и взаимодействие

Положительное влияние на здоровье

Bb Bb
 Ey Wne Zz Ww
 Kk Ku Mu Hu Oo
 Hn Pp Cc Mm Yy
 Pp Xx Uu Vv Ww
 Uu Vv Cc Cc Cc
 Zz Ho Ia

Практикум для педагогов

Арт-терапия во взмахе кисти

вовлечение специалистов в процесс работы с учащимися

разрядка и мотивация для дальнейшего стремления к инновационной работе и профессиональному развитию

погружение в процесс обучения арт-терапии, вдохновение на создание своих уникальных картин

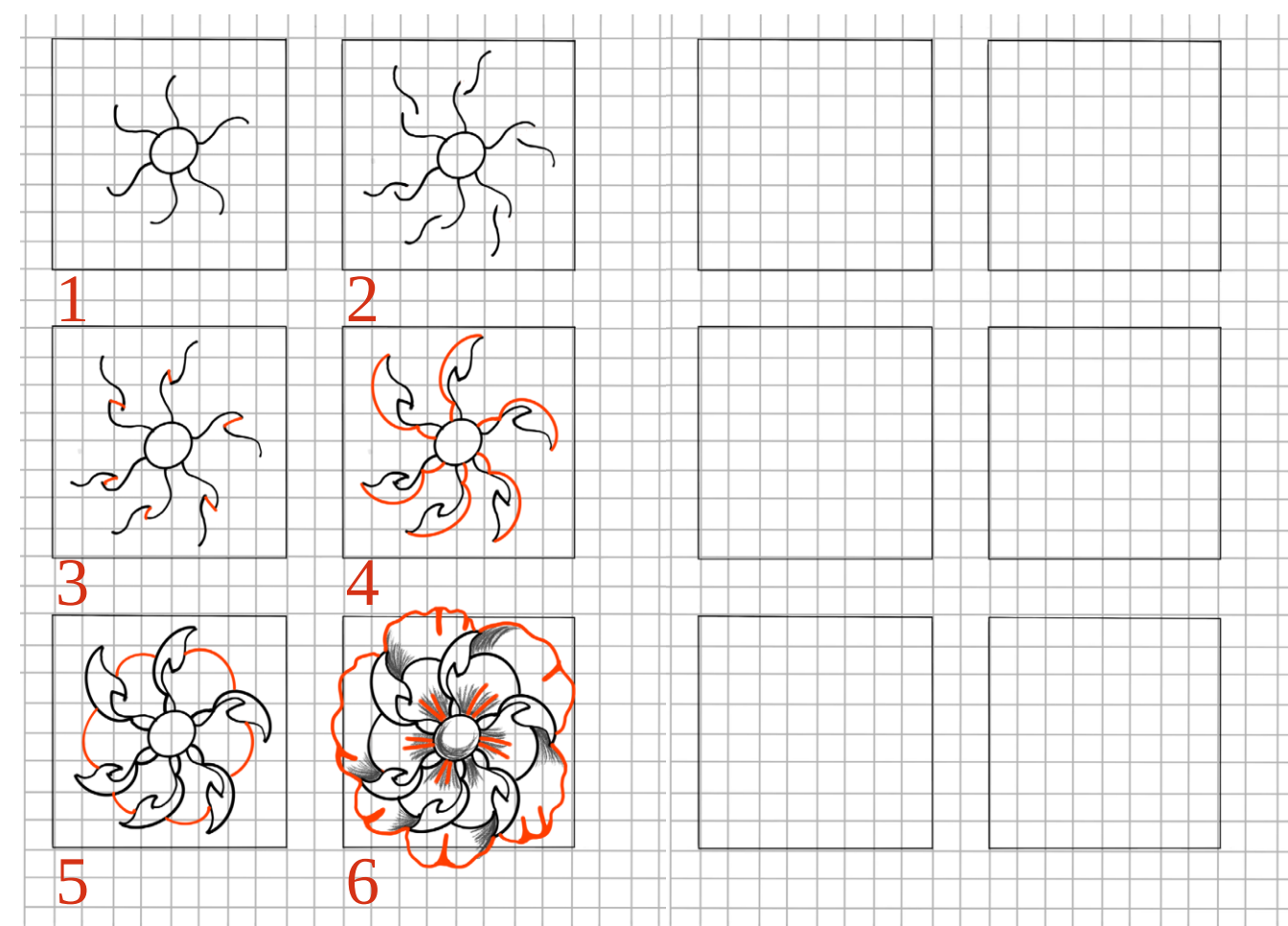
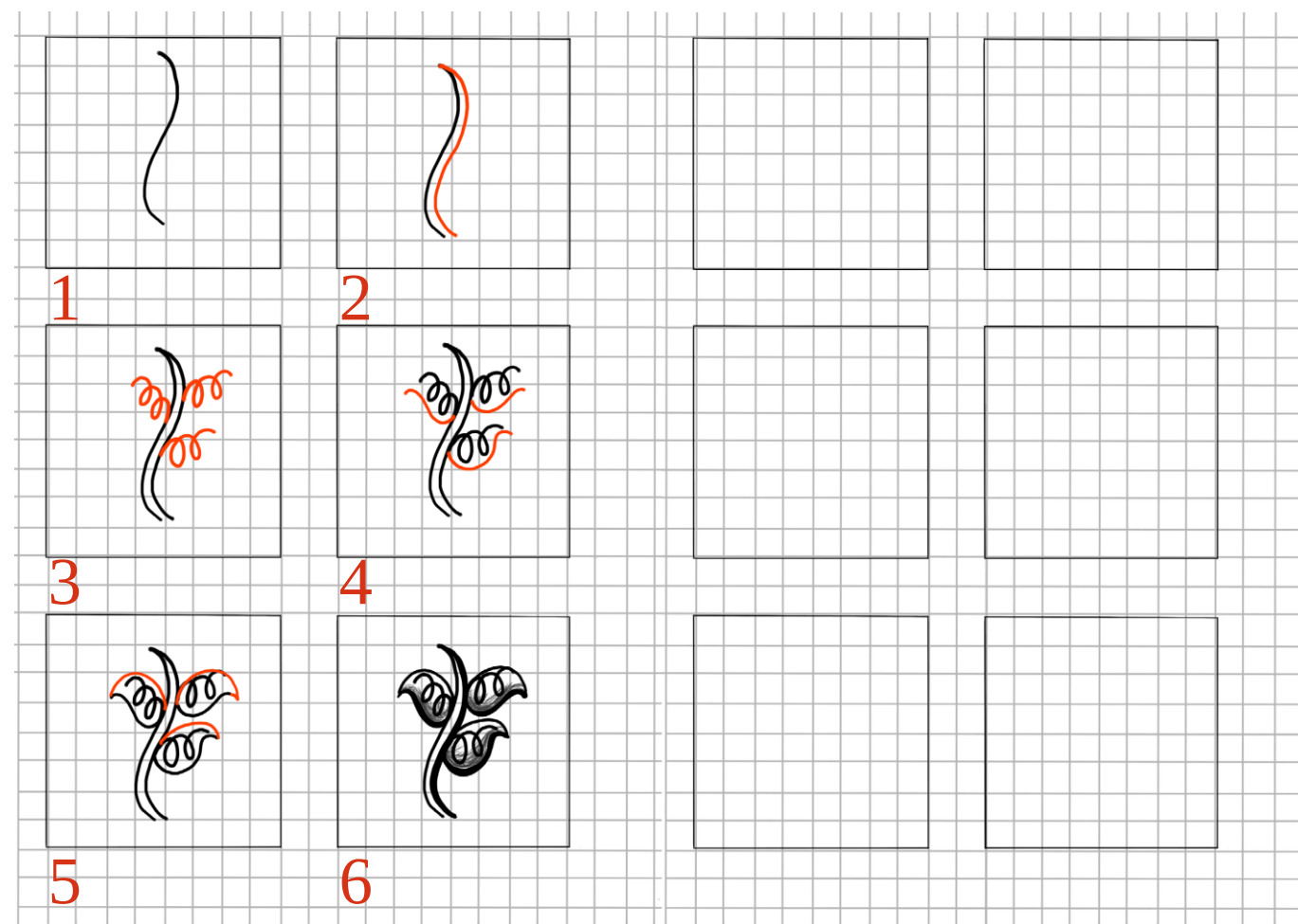
создание цифровых иллюстраций на графических планшетах и в очках виртуальной реальности, а также на холсте, витражном стекле

обновление содержания педагогических и воспитательных процессов для повышения внутришкольной адаптации и снижения психоэмоционального напряжения

создание уникального и запоминающегося проекта

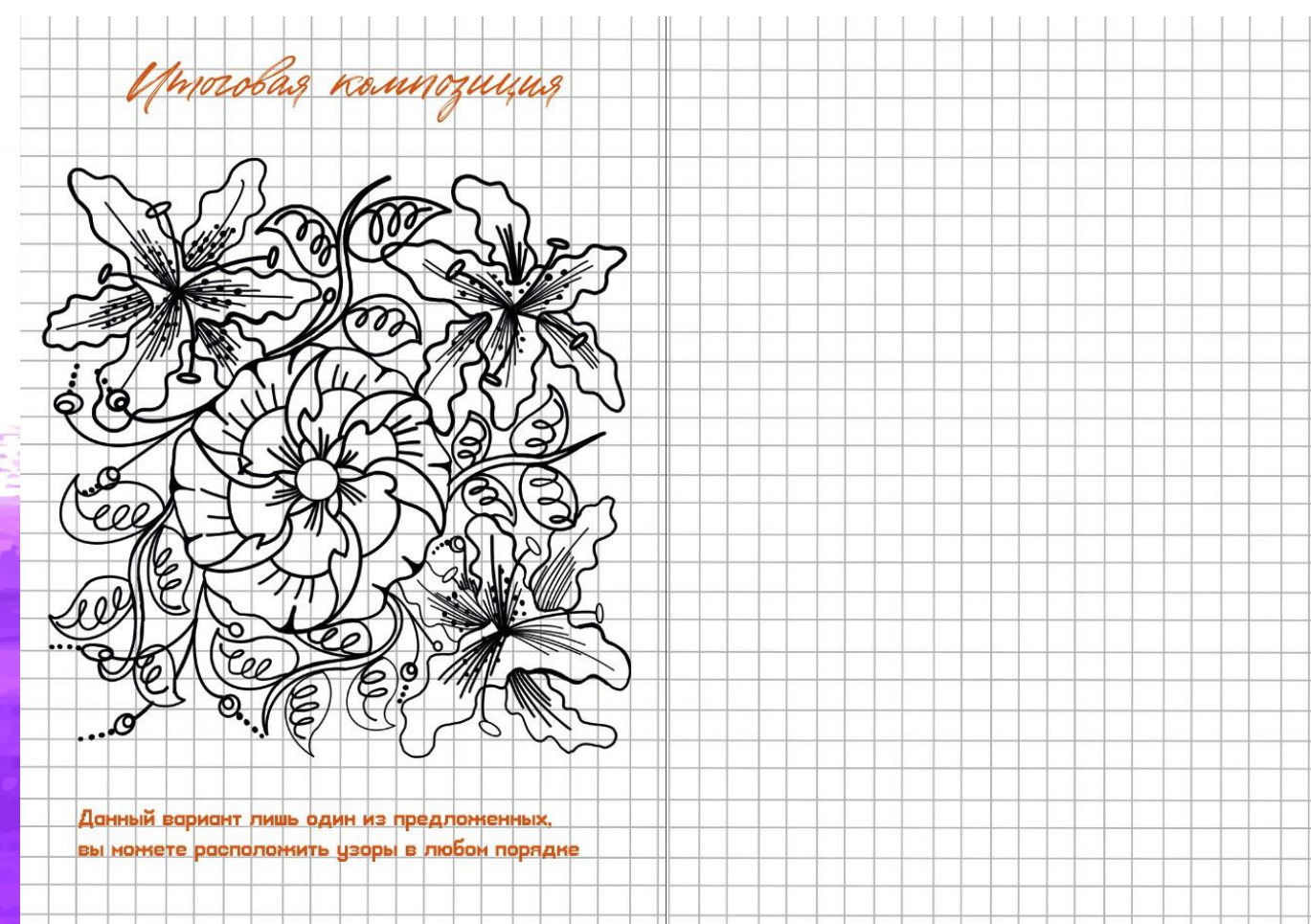
эмоциональный отклик участников образовательного процесса





Фокусировка внимания
 Развитие мелкой моторики
 Самовыражение
 Расслабление
 Повышение уверенности
 Медитация

 Улучшение
 эмоционального состояния



Раскраска-перевертыш



Рисование контуров на цветных иллюстрациях





Прописи

Слова, которые

успокаивают

Я живу тихо и спокойно
Я живу тихо и спокойно

Я нахожусь в море
Я нахожусь в море

Aa Bb Cc Dd
Ee Ff Gg Hh Ii
Jj Kk Ll Mm Nn Oo
Pp Qq Rr Ss Tt Uu
Vv Ww Xx Yy Zz
Aa Bb Cc Dd
Ee Ff Gg Hh

Концентрация и осознанность

Улучшение координации движений

Укрепление эмоционального здоровья

Форматы мероприятий

Экскурсии и рисование в виртуальной реальности

Сегодня время современных технологий, где возможно увидеть сокровища мирового искусства. Дети открывают для себя мир неизведанного и создают свои авторские шедевры

Скетчинг и каллиграфия

Техника быстрого рисунка дает детям художественный кругозор. Письмо тушью и пером помогает детям понять, как формируются шрифты, которые они используют в своих цифровых работах

Дети рисуют в Храме

Рисование в пространстве храма несет в себе мощное вдохновение для учащихся, которое в дальнейшем переходит в будущие работы

Флюид-арт и эпоксидная смола

Рисование жидким акрилом — «техника волшебства», где всё решает мгновение, и это завораживает во время процесса. Дети узнают о цветовом круге и смешении цветов





Форматы мероприятий

Арт-сессия

Развитие коммуникации, воображения и гармонизация внутреннего мира через коллективную творческую деятельность помогает социализации и позволяет участникам через общий рисунок лучше понять себя и других



Модульная картина

Ребёнок учится комбинировать разные элементы, создавая единое целое, что активизирует творческие способности и воображение

Граффити

Дети осваивают яркие цвета и смелые формы, свободно выражают свои эмоции и идеи, развивая креативность.

Нанесение рисунков на большие поверхности учит контролировать пространство и движение тела, улучшая координацию и ловкость



Линогравюра и печатная графика

Процесс вырезания деталей из линолеума тренирует способность сосредотачиваться и доводить начатое дело до конца.

Завершённый отпечаток приносит ощущение успеха, повышая самооценку ребёнка и укрепляя мотивацию к новым начинаниям



Практикум для педагогов
и учащихся

Благодаря курсу повышения квалификации
ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец
творчества юных»

«*Арт*-терапия как средство социальной адаптации
в дополнительном образовании детей»
и замечательным преподавателям

у меня появилась возможность не только получить
знания и умения, но и создать практикум
для дальнейшей работы с детьми и взрослыми

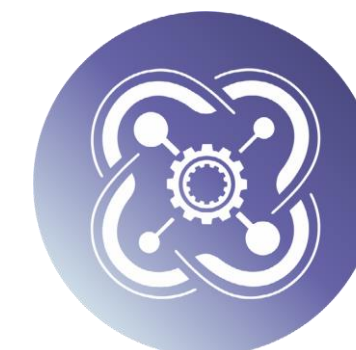


Буду рада обратной связи
и грядущим совместным проектам!



*Арт*Лаб

Цифровой
Скетчинг &
Каллиграфия



КВАНТОРИУМ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ГБУДО «ЦРТ»