

# Консультация для педагогов: «Арттерапия лучше таблеток»

МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»  
Педагог-психолог: Кизим Н.Н.

г.Новоалександровск

Глотать лекарства – удовольствие небольшое. Если бы можно было лечить при помощи более приятных вещей!

Медицинский хит Европы и Америки – холистическая терапия (лечиться от всего искусством).

Ни дня без Моцарта! Музыка этого композитора – чемпион по оздоровительному эффекту в мире мелодий. Не слишком быстрая, но и не медленная, не слишком громкая, но и не тихая, плавная и в то же время динамичная, она наиболее созвучна биоритмам нашего организма. Невероятно, но факт: Моцарт настраивает внутренние органы на здоровую волну, повышает иммунитет, нормализует сон и аппетит, успокаивает, снимает усталость, усиливает действие лекарств и ускоряет выздоровление.

Чтобы оставаться бодрыми и полными сил, 2-3 раза в день по 30-40 минут слушайте музыку, подбирая ее по ситуации.

- **У вас мигрень?** Остановите свой выбор на «Весенней песне» Мендельсона, «Юморесках» Дворжака и «Американце в Париже» Джорджа Гершвина.

- **Задавлены стрессом?** Не можете сосредоточиться? Устали от общения с посторонними людьми? Пользуетесь транспортом в час «пик»? Воспользуйтесь плеером с наушниками, чтобы отгородить свою личную музыкальную территорию. Подойдут романтические мелодии Шуберта, Шумана, Шопена, Чайковского, Листа, создающие ощущение свободного пространства.

- **Впали в депрессию?** Раздражены до крайности? Послушайте что-нибудь из темпераментной африканской музыки – джаз, блюз, диксиленд, реп. Они прекрасно поднимают настроение и разряжают накал чувств.

- **Устали?** Нервы натянуты, как струны? Мышцы зажаты? Вам не повредит немного рок-музыки в стиле «Роллинг Стоунз» Элвиса Пресли и Майкла Джексона.

- **Расстроены?** Вздвинчены? Испытываете боль – физическую и духовную? Страдаете бессонницей? Послушайте Беллини, «Страсти по Матфею» Баха, «Аве, Мария» и другие религиозные песнопения.

### ***Картина на стене смотрим и лечимся.***

У каждой картины и фотографии – своя энергетика. Имеет значение с каким построением ее писали или снимали, цветовая гамма, сочетание света и тени, характер линий и, конечно же, что именно изображено.

Психологи настоятельно рекомендуют женщинам оставлять на виду наиболее удачные снимки, сделанные 5-10 лет назад. Глядя на них изо дня в день, вы ощущаете себя прежней – такой же молодой, подтянутой, стройной, сильной, решительной, красивой и счастливой, как в былые времена. Чуткое подсознание берет на вооружение этот образ и заставляет организм подстраиваться под него – сжигать жировые клетки и разглаживать морщинки на лице.

Горные вершины повышают эмоциональный тонус и иммунную защиту, пейзажные зарисовки в стиле Шишкина и Левитана создают ощущение покоя

и стабильности, виды моря утоляют боль и укрепляют нервную систему. Взмолнованы? Огорчены? Измотаны до предела? Возможно, ваша рука уже тянется к спасительной коробочке с успокоительными таблетками. Отложите ее в сторону! Специалисты по арттерапии утверждают: так называемый прием психической визуализации зрительных образов снижает нервное напряжение не хуже любого популярного транквилизатора.

Сядьте в кресло напротив любимой картины или возьмите в руки снимок, сделанный прошлым летом. Пусть это будет, например, морской пейзаж. Всмотритесь в него, запоминая все детали, а затем закройте глаза и воссоздайте увиденное, вписав себя в это изображение. Представьте, что лежите у кромки прибоя, а набегающие волны слизывают вашу душевную боль, унося ее далеко в море. Встаньте и нырните в теплую волну, оставляя далеко позади все, что мешает жить. Нравится смотреть на горы? Мысленно взойдите на вершину, покрытую искрящимся снегом, и вдохните полной грудью чистый морозный воздух. После этой психогимнастики унынию и простуде вас не одолеть!

### ***Важнее всего порядок в доме и внешний вид.***

Замечали: беспорядок и не уют странным образом прокрадывается в мысли, портят настроение и ухудшают самочувствие. Если верить китайской оздоровительной системе феншуй, ничего удивительного в этом нет. Состояние жилища оказывает огромное влияние на хозяина. Без сожаления избавляйтесь от ненужных вещей – накапливая хлам в шкафах. На антресолях и по углам, вы подаете организму нездоровый пример. Он тоже начинает задерживать «отходы» - замедляет обмен веществ и работу кишечника, образует камни в почках и желчном пузыре, откладывает холестерин в сосудах и жировую прослойку под кожей. Хотите сбросить вес и помолодеть – сделайте ремонт и пересмотрите гардероб.

Кстати, об одежде. Одна из героинь Ремарка считала, что в красном платье невозможно простудиться. Яркие, жизнеутверждающие тона заряжают положительными эмоциями и укрепляют иммунитет, а блеклые оттенки ослабляют внутренние резервы организма. Знаете, почему невест по традиции наряжают в белое, а священники носят черное? Белый цвет отталкивает, а черный цвет поглощает и нейтрализует недоброжелательные мысли и отрицательные эмоции – тот самый «сглаз», который поневоле навлекают на себя все, кто на виду.

Предстоит выступать при большом стечении рода? Наденьте строгий черный костюм – в нем вы будете неотразимы. Устраиваете банкет для гостей, собираетесь петь на вечеринке? Восполнить затраченные силы помогут свободно свисающие и струящиеся элементы одежды – шарфы, кисти, цепочки, подвески. Они как струи дождя или волны реки связывают нас с природой, которая укрепляет, поддерживает и восстанавливает энергетический потенциал.