



***Арт-терапевтическая техника
«Маска» для проработки эмоционального
состояния при подготовке к экзаменам***

***Кейлер Алена Викторовна
Сиразова Лидия Ильдусовна
МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска»***



Прохождение экзаменов является стрессовым и эмоционально напряженным периодом в жизни школьника. Часто дети испытывают различные эмоции, такие как тревога, страх, неуверенность, что может негативно сказаться на их подготовке и результате экзамена. В таких случаях арт-терапевтическая техника "Маска" может быть полезным инструментом для проработки эмоционального состояния и достижения психологического равновесия во время подготовки к экзаменам.



Человек, живущий в социуме, имеет определенный набор масок. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показывать себя настоящего.



Открытое Я

То, что вы сами о себе прекрасно знаете, а также знают о вас окружающие

Скрытое Я

То, что знаете о себе только вы, а окружающие не знают

Слепое пятно

То, что окружающие о вас знают, а вы о себе нет.

Неизвестное Я

То, чего ни другие о вас не знают, ни вы сами о себе, но это существует

Инструкция задается в зависимости от цели работы.

Задание – создать маску (настроения, профессии, себя...)

Для создания можно и нужно использовать различные элементы.

Каждый элемент маски, выбранный цвет, рисунок – должен иметь смысловую нагрузку.



Вопросы для обсуждения

- Что это за маска? Как бы вы ее назвали или охарактеризовали?
- Что видят друзья, когда они смотрят на маску?
- Что маска им показывает?
- Что ей хотелось бы показывать?
- Чего маска не хочет показывать?
- Чего маска боится?
- Какое самое заветное у маски желание?

Человек чувствует себя не уютно, когда говорит о себе. Дайте ему маску и он расскажет вам всю правду.

Оскар Уайлд

*Спасибо за
внимание!*

Сиразова Лидия Ильдусовна

Кейлер Алена Викторовна

МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г.
Челябинска»

