**Занятия с психологом**

В своей работе психолог ЦСП «Шатлык» активно использует различные методы арт-терапии.

Для снятия эмоционального напряжения, для лечения стрессов, для самовыражения посредством создания неповторимых музыкальных композиций, повышения самооценки используется технология социально-психологической реабилитации **«Ритмы сердца»** с применением этнических барабанов. Игра на этнических барабанах (музыкотерапия) – это воздействие ритмичной музыки, работа обеими руками над разными рисунками ритма, подключение ног для отбивания для отбивания такта, включение всего тела в движение, пропевание ритма вслух. Также положительно влияет игра на инструментах в группе, что расширяет репертуар коммуникации между людьми и учит работать в команде. Все это запускает механизмы активизации межполушарных взаимодействий, повышает иммунологию и жизненную энергию, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, балансирует эмоции.

**Песочная терапия** – индивидуальные занятия с применением песка способствуют развитию ощущений и координации, памяти, вниманию, речи, способствует снятию эмоционального и мышечного напряжения, развитию мелкой моторики, тактильной чувствительности. Это возможность для человека в процессе его взаимодействия с песком выразить свои глубинные эмоциональные переживания, тем самым освободиться от страха и негатива.

**Сказкотерапия –** благотворно влияет на психику человека, позволяет раскрыть душу, добраться до области истинных чувств, решить жизненные проблемы и скорректировать свое поведение, проработать фобии и страхи.

**Фототерапия –** метод терапии творческим самовыражением, с применением фотографии для решения различных психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Цель применения фототерапии- развитие памяти, внимания, тренировка визуального и понятийного мышления, развитие тонкой моторики, совершенствование навыков самоконтроля и психологических защит, раскрытие внутренних ресурсов личности и творческого потенциала

**Ароматерапия** – используется как мощный инструмент в лечении и профилактике многих заболеваний, источник хорошего настроения и жизнерадостности.

**Изотерапия –** один из способов самовыражения и раскрытия личности, способствует преодолению эмоциональных стрессов, депрессий, способствует развитию памяти, речи, реализации интеллектуальных способностей.

**Гарденотерапия –** направлена на профилактику и реабилитацию психологических и физических недостатков с использованием растений. Работа построена на приобщении к работе с цветами, растениями, знакомство с новыми видами растений, способами ухода за ними.