В ГКУ СО «Светлоярский ЦСОН» в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов широко используется направление арт-терапии, как одно из самых творческих и увлекательных занятий, которые любят наши получатели.

Арт-терапия, т.е. терапия искусством, используется, чтобы снять психическое напряжение, уравновесить эмоциональное состояние. Данное направление практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, и при правильном использовании дает потрясающие результаты. Художественное творчество для пожилых является одним из эффективных методов самовыражения.

Учеными уже давно доказано, что такие занятия дарят пожилым людям самое важное – жизненные силы и желание жить.

Психолог отделения Потафеева И.В. проводит для наших получателей услуг разнообразные занятия: рисунок, разукрашивание, поделки, мелкая пластика, мандалы, которые направлены на тонкое выражение своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческого самовыражения с другой.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: профилактика деменции, наличие психологических проблем, травмы, невротические и психосоматические расстройства и другое. На занятиях часто используется музыкотерапия, что вдвойне поднимает общий настрой и вызывает положительные эмоции. Такие занятия все наши бабушки посещают с увлечением и

большим удовольствием.

Интереснее всего наблюдать за тем, как просматривая свои работы, наши получатели улыбаются, делятся эмоциями и прекрасным настроем. Ведут обсуждения о получившихся, или не очень, рисунках. Разукрашивая определенные картины, своими мыслями они уходят глубоко в подсознание и расслабляются, чего не всегда можно добиться в будничном режиме.