**Изотерапия** – это терапевтическое рисование.

Из всех способов арт-терепии изотерапия имеет самый широкий спектр показаний:

-Искажённая, дисгармоничная самооценка

-Низкая степень самопринятия

-Негативный образ «Я»

-Стрессовые состояния

-Неудовлетворённость семейной ситуацией

-Трудности эмоционального развития (у взрослых и у детей)

-Агрессивность (детская и взрослая)

-Страхи (у людей любого возраста)

-Импульсивность

-Повышенный уровень тревожности

-Депрессия

Чувства эмоционального отвержения

-Одиночество

-Враждебность к окружающим

-Неадекватное поведение

-Ревность

-Нарушение отношений с близкими людьми

-Конфликты в межличностных отношениях

-Нарушенная адаптация (психологическая помощь младшим школьникам)

-Аутизм (возможность доступа к переживаниям такого ребёнка и конкретная помощь)

*Позитивные моменты изотерапии:*

Позволяет выявить проблемы или фантазии, которые в силу каких-либо причин трудно обсудить вербально.

Работа над рисунком – самый безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций.

Рисунок помогает развивать чувство внутреннего контроля.

Изотерапия создаёт условия для эеспериментирования со зрительными и кинестетическими ощущениями.

Способствует развитию эстетического опыта, творческому самовыражению, совершенствованию художественных способностей в целом.

Понижает уровень утомления, связанный с обучением в школе.

Создаётся атмосфера взаимного принятия.

Происходит самораскрытие человека через спонтанное творчество.

В процессе работы улучшаются межличностные отношения участников изотерапии.

Используя в своей работе терапевтическое рисование, психолог легче находит контакт с детьми, упрощается процесс диагностики, так как последняя не осознаётся участниками, независимо от их возраста.