

### **6.8.3. Арт-терапія для підлітків**

Підлітковий вік є важким перехідним періодом, тому доцільно застосовувати не нав'язливі методи арт-терапії для гармонізації психосоматичного стану підлітків.

Актуальними методами роботи є: драма-терапія, ізо-терапія, пісочна терапія і всі інші види, з якими підлітку цікаво працювати.

Для ефективності роботи, сеанси арт-терапії повинні носити системний характер, та бути регулярними.

Арт-терапія допоможе зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини в різних вікових періодах.