



АРТ – ТЕРАПИЯ В ПСИХОЛОГИИ.

Цветкова Елена Петровна

Арт – терапия – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

Арт - терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.



ЦЕЛИ АРТ-ТЕРАПИИ:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
- активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
- подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- и, как следствие трех предыдущих, - повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).

АРТ-ТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ:

- при психологических травмах, потерях;
- кризисных состояниях;
- внутри- и межличностных конфликтах;
- постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах;
- при возрастных кризисах;
- при развитии креативности;
- при развитии целостности личности.

Возможности арт-терапии:

- направлена на решение психологических проблем и не ставит своей целью сделать человека художником или актером;
- может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста;
- помогает устанавливать отношения между людьми; посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других;
- позволяет познавать себя и окружающий мир; в художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты; все это происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.
- развивает творческие возможности: во время занятий арт - терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.
- является хорошим способом социальной адаптации: наибольшее значение это имеет для людей-инвалидов. Они чаще всего очень сильно социально дезадаптированы.
- в арт - терапия в основном использует средства невербального общения, это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Два основных подхода в арт - терапии:

- 1. Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт – терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала, основной механизм - сублимация и трансформация. Ведущий стимулирует членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы.
- 2. На первом месте - терапевтические цели, творческие цели вторичны. Арт- терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию, основной механизм - трансфер. Руководителем группы поощряются свободные ассоциации членов групп и их попытки самостоятельно обнаружить значение собственных работ.

В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

- невербальная,
творческая,
неструктурированная.

- Основное средство самовыражения - изобразительная деятельность (рисунок, живопись).
- Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии).

- вербальная,
апперцептивная и
формально более
структурированная.

- Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.
- Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (30% сессии).

ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ:

- Музыкотерапия
- Библиотерапия
- Драматерапия
- Игротерапия
- Изотерапия
- Маскотерапия
- Коллаж
- Оригами
- Песочная терапия
- Цветотерапия
- Сказкотерапия
- Фототерапия
- Работа с глиной

1. Музыкотерапия – это система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

- Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.
- Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию.
- Сеанс проводится как в положении сидя, так и лежа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса. Человеку разъясняют цели, задачи, возможности МТ. Иногда используется живое исполнение музыки.



2. Библиотерапия - специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

- Библиотерапия направлена на формирование личности читателя.
- Книги - мощные инструменты, которыми можно воздействовать на:
 - мышление людей;
 - на их характер;
 - формировать их поведение;
 - помочь в решении проблем.



3. Драматерапия – театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление



- Занятия драмой - это воздействие на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление.
- Они помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты.
- Речь идет не о подготовке к профессиональной актерской карьере, но о `проверке действием` множества межличностных взаимодействий:
я и товарищи, я и другой, я и родители, сильный и слабый, враг и друг...

4. Игротерапия игры. - («Психодрама на столе», Gametherapy) – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием



- Использование «игрушек» в дает возможность человеку рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить и вспомнить запах того, что беспокоило многие годы и породило болезнь, пустоту, одиночество, аддитивное или созависимое поведение.
- Метод игротерапии может быть использован как в групповой, так и в индивидуальной работе.
- Метод предусматривает возможность работы:
 - с синдромом посттравматического стресса;
 - при хронификации печали;
 - с ранними детскими травмами с амнестическим компонентом.

Метод игротерапии помогает решать не только личностные, но и как следствие этого профессиональные трудности.

5. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

- **Изотерапия дает возможность:**
 - выход внутренним конфликтам;
 - помогает понять собственные чувства и переживания;
 - способствует повышению самооценки;
 - помогает в развитии творческих способностей.
- **Изотерапия используется:**
 - для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков;
 - с трудностями в общении и социальной адаптации;
 - при внутрисемейных конфликтах.
- **Мел** лучше использовать нервному человеку, потому что акварель, которая растекается, может спровоцировать тревогу. Мел более легко контролировать, и человек переносит это ощущение на жизнь.
- **Акварель** лучше использовать человеку с комплексами, так как это поможет ему почувствовать себя раскованным.



6. Маскотерапия – известный метод психологической работы, основанный на переводе глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски..

- Лицо - это проекция нашего психологического состояния и настроения. При более детальном рассмотрении, это проекция всего нашего тела, а так же нашего прошлого и настоящего.
- Чтобы изменить свою жизнь, достаточно просто познакомиться со своей маской! При этом избавление от привычных, стереотипных ролей создаст возможность освободиться от ненужного и изменить свою жизнь.



7. Коллаж – (от фр. *collage* — наклеивание) — технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.

Материалом служат газеты, глянцевые журналы, природные материалы, различные предметы.

- Коллажирование дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.
- Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.



8. Оригами - (яп. 折り紙, букв.: «сложенная бумага») — древнее искусство складывания фигурок из бумаги. Классическое оригами — журавлик и специальная декоративная бумага для оригами



- **Модульное оригами** - оригами, в котором целая фигура собирается из многих одинаковых частей .

- **Простое оригами** — стиль с использованием только складок горой.

- **Складывание по развёртке** - один из видов диаграмм оригами, представляющий собой чертёж, на котором изображены все складки готовой модели.

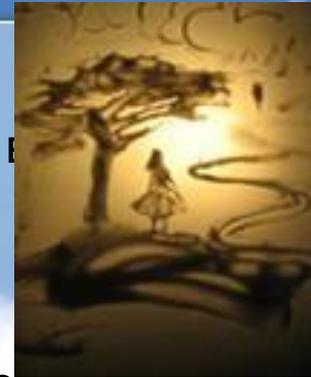
- **Мокрое складывание** — техника складывания, использующая смоченную водой бумагу для придания фигуркам плавности линий, выразительности, а также жесткости.



9.Песочная терапия - это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

В основу песочной терапии лежит :

- создание свободного и защищенного пространства, в котором клиент — ребенок или взрослый — может выразить и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы;
- картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния; неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым»



10. Цветотерапия – это лечение цветом.

- В далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет. В древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы. В них изучали применение цвета и учили врачевание.
- Было доказано, что органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.
- Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например:
 - оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие.
 - темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.



По мнению психологов язык цветов универсален, он действует независимо от религии и национальности.

11. Сказкотерапия:

- **Сказкотерапия** — это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.



- **Сказкотерапия** - как инструмент развития. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.



- **Сказкотерапия** – как нарратив. Слушая и воспринимая сказки человек, встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его. У малышей этот процесс особенно ярок, многие дети просят читать им одну и ту же сказку по много раз.

- **Сказкотерапия**- как психотерапия. Работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь клиенту. Психотерапевт создает условия, в которых клиент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем.



12. Фототерапия - набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и

гармонизации личности. ■



Техники фототерапии:

- фотографии созданные самим человеком;
 - Фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно;
 - автопортреты — любые фотографии самого себя;
 - семейные альбомы.
-
- Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков.
 - Основным содержанием фототерапии является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, и т. д.)

13. Работа с глиной - особенно важно для тех людей, которым трудно "выговориться", кому трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности – ведь "мятье" глины, "вылепливание" снижает или убирает сопротивление и дает возможность "увидеть" решение. Работа с глиной позволяет мягко отреагировать, переработать и осознать травматичный опыт.

- благодаря лепке человек может научиться управлять собой;
- не имеет противопоказаний и возрастных ограничений;
- дают человеку возможность почувствовать себя творцом, это одно из лучших средств при работе с эмоциями (страх, агрессия, обида).



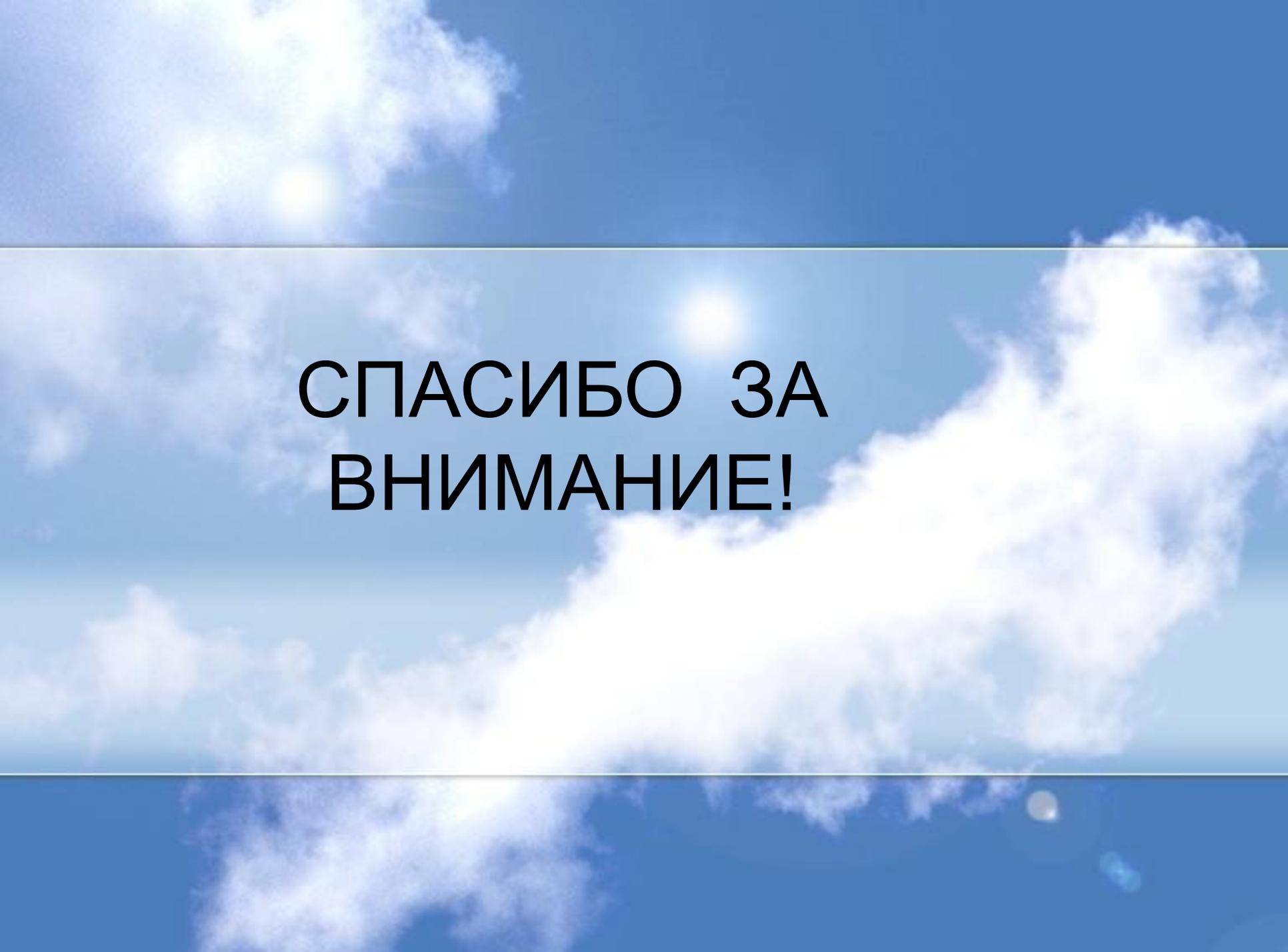
Заповеди арт - терапии:

- **Самая первая и главная заповедь арт - терапии:** Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
- **Вторая заповедь арт - терапии:** рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не психотерапевтом. Анализируя (то есть по- просту — созерцая) своё творение, человек **сам** понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему ни за какие деньги никакой, даже самый умудрённый практикой психотерапевт...
- **Третья заповедь арт - терапии:** арт -терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

Темы для рисунков:

- Свобода – это...
- Любовь...
- Мир, в котором я живу...
- Лидер – это...

**Арт - терапия — это
увлекательнейший мир, в
котором вам предстоит
совершить много
самостоятельных открытий, а
главное, это эффективно,
доступно, безопасно,
ИНТЕРЕСНО.**

A bright blue sky with scattered white, fluffy clouds. A bright sun is visible in the upper center, creating a lens flare effect. The overall scene is bright and clear.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**