



**Арттерапия: сущность метода, формы,
цели.**

Арттерапия – древнейшая, естественная и творческая форма изучения внутренних сил человека, самораскрытия, снятия накопленного эмоционального напряжения.

Арттерапия (термин был введен в 1938г. Андрианом Хиллом) – использование всех видов искусства, все чаще рассматривается как инструмент помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализация на практике таких функций, как адаптационная, коррекционная, профилактическая, регулятивная, реабилитационная, мобилизующая.

Основная цель – гармонизация внутреннего состояния человека

Цели арттерапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам
2. Облегчить процесс лечения.
3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.
4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять
5. Наладить отношения между психологом и клиентом.
6. Развить чувство внутреннего контроля
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить художественные способности и повысить самооценку

- **Методами арт терапии в гештальтоориентированном подходе** являются: рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, пение, музыка, выразительное движение тела.
- Арт терапевтические занятия проводятся двумя способами. В первом случае клиенту предоставляется возможность изготовить поделку из конкретного материала по собственным рисункам на определенную тему. При этом удастся увидеть удивительные необычные сочетания цветов, своеобразную форму, самобытное выражение сюжета. Все это непосредственно связано с особенностями мироощущения клиента, его чувствами, переживаниями, отражающими скрытые от сознания символы. Арттерапия позволяет получить в этом случае дополнительный диагностический материал, свидетельствующий о проблемах клиента.
- Второй вариант - неструктурированное занятие. Клиенты сами выбирают тему, материал, инструменты. В конце занятий проводится обсуждение темы, манеры выполнения и т.д.

- **Применение методов арт терапии**, в первую очередь рисуночной терапии, незаменимо в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, коммуникативной некомпетентности, а также при низком уровне развития мотивации к деятельности. В случае трудностей общения: замкнутости, низкой заинтересованности в сверстниках или излишней стеснительности, арттерапия позволяет объединить клиентов в группу при сохранении индивидуального характера их деятельности и облегчить процесс их коммуникации, опосредовать ее общим творческим процессом и его продуктом.
- **Методы арт терапии позволяют** психологу как нельзя лучше объединить индивидуальный подход к клиенту и групповую форму работы. Как правило, арттерапевтические методы присутствуют в любой программе коррекции, дополняя и обогащая развивающие возможности игры.
- Создание продукта в процессе арттерапии обусловлено целой системой побуждений, центральными из которых являются:
 - стремление субъекта выразить свои чувства, переживания во внешней действенной форме;
 - потребность понять и разобраться в том, что происходит в себе;
 - потребность вступить в коммуникацию с другими людьми, используя продукты своей деятельности;
 - стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй.
- Процесс создания любого творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия и символизация.

- **Методы арттерапии в коррекционной работе** позволяют получить следующие позитивные результаты:
 1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.
 2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.
 3. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.
 4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.
 5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.
 6. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом.

- **Существует две формы арттерапии:** пассивная и активная.
- При пассивной форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.
- При активной форме арттерапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д. Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными.
- При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д.
- При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Основные направления арттерапии:

Музыкотерапия

Библиотерапия

Танцевальная терапия

Проективный рисунок

Сочинение историй

Сказкотерапия

Куклотерапия

ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ «ДОМ»



Инструкция:

Возьмите белый лист бумаги, карандаш и ластик. Нарисуйте дом настолько хорошо, насколько сможете. Вы можете нарисовать дом любого типа, какой вам захочется. Обдумывайте рисунок столько времени, сколько вам понадобится

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Крупный дом — зацикленность человека только на контактах внутри собственной семьи

Мелкий рисунок (крошечный дом)

- слабые семейные связи,
- отсутствие «чувства дома».

Много исправлений, много линий — проблемы в семье.

Дом-схема (вид сверху)

- отсутствие «семейной», «домашней» атмосферы в доме,
- отрицание дома и семьи как ценностей,
- очень серьёзный конфликт в семье.

Дом нарисован у нижней границы листа — небезопасная обстановка в семье.

Нежилой дом (например, церковь) или фантастические дома — демонстративность как черта характера, склонность к эпатажу, нежелание делиться информацией о себе.

Очень длинная тропинка — интроверт, с трудом допускающий «в свой мир» посторонних людей.

Тропа очень широкая в начале и очень узкая — у дома.

Несмотря на то, что так изображать тропу велят нам законы перспективы, эта деталь на психологическом тесте (особенно, если она очень подчёркнута) говорит о том, что человек необычайно дружелюбен, однако его дружелюбие — «выученное», поверхностное и наигранное.

Дверь без порожка (лестницы).

— закрытость, интроверсия, или

— неумение выстраивать грамотные отношения с людьми.

Раскрытые двери — крайняя степень одиночества, недостаток дружбы и любви, почти открытый крик о помощи.

Очень большие двери.

— человек «не принадлежит себе», им распоряжаются другие люди,

— в данный момент жизни он зависим от какого-то конкретного лица.

Двери с замком и щеколдой.

— педантичность, скрупулёзность, характер ананкаста,

— нежелание выдавать свои тайны.

Водосточный жёлоб

— мнительность, ипохондрия,

— избыточная подозрительность.

ОКНА

Окна без занавесок — открытое и очень непосредственное поведение,

Окна с занавесками — социально обусловленное поведение, повышенное внимание к своей внешности,

Окно с форточкой — стремление к самоконтролю, волевой, сдерживающий эмоции характер.

Окно с решёткой

— подозрительность,

— боязнь чужой агрессии (травмирующий опыт в прошлом),

— показатель несвободы, реальной зависимости от людей или обстоятельств.

Окно-прямоугольник (без перекрестий) — отсутствие друзей, только формальные контакты.

Окна отсутствуют — открытое проявление враждебности к миру, психотравма.

Очень маленькие окошки + очень большая (открытая) дверь — человек «запутался в связях», имеет много поверхностных неразборчивых контактов.

Очень большие окна + очень маленькая (отсутствует) дверь — позиция «созерцателя», наблюдателя, «писателя» в сочетании с характером необщительного интроверта, осторожность в контактах, этот человек трудно идёт на сближение.

Очень большая крыша у дома — человек живёт в мире своих фантазий, слабо интересуется реальностью.

Крыша нарисована с нажимом — ярко выраженная потребность в защите, тревожность.

Плоская крыша

— проблемы с воображением,

— эмоциональная холодность,

— эмоциональная «выжженность» после травмы или депрессии.

Труба отсутствует — конфликт со значимым мужчиной,

Дым из трубы обозначен схематическими чёрточками — отсутствие тепла и любви в семейной жизни.

Много дыма из трубы — говорит о сильном внутреннем напряжении, которое человек пытается скрыть.

Дом — это схематическое изображение «Я». Где (в общем виде) окна — это глаза, очаг — это счастье и душевное тепло, получаемое от значимых людей (которое либо есть либо его нет), дверь — это возможность (или невозможность) контактов.

Попытки рисовать «идеальный» дом приводят к постепенному улучшению внутреннего психологического состояния и, соответственно, к позитивным переменам в реальной жизни.