

АРТ – ТЕРАПИЯ В ПСИХОЛОГИИ.



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.



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.



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



- 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, гляцевые 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 выражать 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).



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).



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).



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.



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



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

