

# ТЕМА: АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ЛИЧНОСТЬЮ



*"Гармония в цвете –  
гармония в душе –  
гармония в жизни"*

(японская поговорка).

**Арттерапия**, встречается написание арт-терапия (Arts Therapy, иногда даже Therapy of Arts), т.е. лечение искусством (Naumburg M., Moreno J., Hill A., Kramer E., Liebmann M., и др.).

**Арттерапия – терапия с помощью различных видов искусства, одно из современных направлений психотерапии.**

Термин впервые появился лишь в конце 30-х - начале 40-х годов прошлого века.

Авторами термина «арттерапия» считают английского исследователя **Адриана Хилла** (с исследований которого началась история развития и становления Британской школы арттерапии, одной из сильнейших на сегодняшний день), основоположника психодрамы **Якоба Морено** (ему принадлежит первый в мире журнал арттерапии и идея создания арттерапевтической ассоциации, существующей до сих пор).

# Цель арт-терапии:

позитивные личностные изменения в виде гармонизации и развития системы отношений за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенческих стереотипов, а также раскрытия внутренних ресурсов организма и психики человека

# Цели арт-терапевтической работы :



# Задачи арттерапии:

- Раскрытие индивидуальных потребностей, чувств, проблем участников
- Структурирование и организация поведения
- Преодоление тревоги и сопротивления, препятствующих саморазвитию
- Постепенная коррекция имеющихся нарушений поведения и эмоциональных расстройств
- Развития у участников более адаптивных моделей поведения, здоровых потребностей, формирование положительной «Я-концепции»
- Закрепление полученного положительного опыта
- Подведение участниками арт-терапевтического процесса личных итогов

# Виды (направления) арттерапии:

- Танцевальная терапия (dance therapy)
- Музыкалотерапия (music therapy)
- Драматерапия (Dramatherapy)
- Сказкотерапия
- Библиотерапия (Creative writing)
- Театротерапия, или драматерапия (не путать с психодрамой),
- Ландшафтотерапия
- Фототерапия
- Цветотерапия
- Арттерапия (чаще всего понимается терапия живописью (рисунком)).



# Специфические особенности арттерапии

## *Метафоричность*

Метафора (от греч. Metathora – перенесение) определяется Энциклопедическим словарем как «троп, перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании признака, общего для обоих сопоставляемых членов».

# Специфические особенности арттерапии

*Триадичность* арттерапии является главным отличием арттерапии. Только арттерапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником.

# Специфические особенности арттерапии

## *Ресурсность арттерапии.*

Способ терапевтического взаимодействия, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности, которая является абсолютным ресурсом на «все случаи жизни», так как процесс жизни для индивида есть нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он сталкивается.

# Результат арттерапии:

ПОЗИТИВНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
В ВИДЕ ГАРМОНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ  
СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ ЗА СЧЁТ  
КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАНТНЫХ  
КОГНИТИВНЫХ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И  
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ, А ТАК-  
ЖЕ РАСКРЫТИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ  
ОРГАНИЗМА И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

# Основные принципы арт-терапии:

- *принцип субъектности* (отношение к участникам арт-терапевтического процесса не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, взглядов, установок и т. д.);
- *принцип активности* (всемерное вовлечение участников арт-терапевтического процесса в разные формы творческого самораскрытия, предполагающие проявление ими инициативы и ответственности);
- *партнерство в терапевтических отношениях* (уважение позиции клиента, иногда — «следование» за его инициативой, стимулирование его к выражению своих чувств и мыслей);
- *опора на наглядно-чувственный характер деятельности* (активное использование визуальных, музыкально-аудиальных, кинестетических и игровых средств самовыражения, стимулирование творческого воображения);
- *постоянная обратная связь* (отчет участников арт-терапевтических занятий о своих чувствах, мыслях и впечатлениях от работы и взаимодействии друг с другом и ведущим; комментирование ведущим особенностей творческой экспрессии и поведения участников);

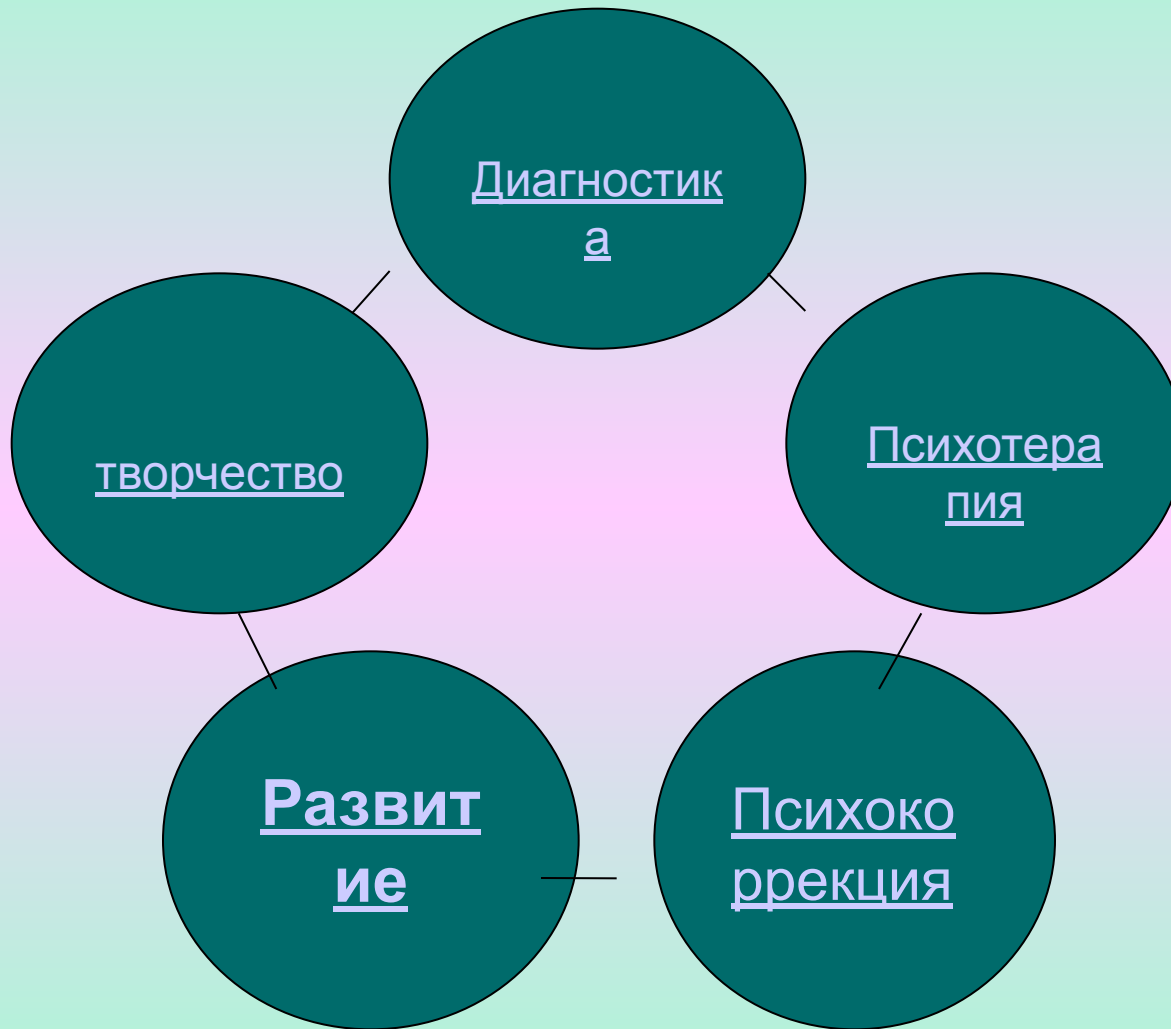
# Основные принципы арт-терапии: (продолжение)

- *интегративность* (активизация и развитие в ходе занятий эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, преодоление противоречий между чувствами, мыслями и поступками);
- *системность* (восприятие поведения и проблем участников арт-терапевтического процесса в контексте терапевтических, групповых и социальных отношений, а также с учетом широкого набора различных факторов риска и здоровьесбережения);
- *ориентация на саморазвитие, доверие к внутренним ресурсам организма и психики ребенка и подростка с параллельным привлечением внешних ресурсов;*
- *признание регрессивных психологических реакций как закономерных и даже необходимых для развития онтогенетически более зрелых и совершенных форм психической деятельности.*

**Арт-терапия- это совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью психокоррекции , психопрофилактики, реабилитации, развития личности.**



# Функции арт-терапии :





# Основные функции арт-терапии

## 1. Диагностическая.

Рисунок - особый документ и содержит очень много информации об авторе. Рисунок всегда символичен, всегда выражает наличное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть.

*Можно ли по рисунку ставить диагноз? Нет* и еще раз нет.

*Может ли рисунок помочь поставить диагноз? Да*, вне всякого сомнения. Попробуйте нарисовать в разное время несколько рисунков. Вы легко найдете у себя признаки большинства психических заболеваний. О чем это говорит? Только о том, что вы делали это в разных состояниях, и не более того.

# Характерные особенности рисунка при шизофрении

1. Смесь рисунка с написанием.
2. Предпочтение графики как формы выражения (карандаш, тушь, перо). Линия тонкая, аккуратная, изящная.
3. Явное предпочтение формы, а не цвета.
4. “Набивка”, т.е. плохо переносится пустое пространство, оно должно быть все заполнено, из-за чего рисунок часто выглядит чрезвычайно усложненным, вычурным.
5. Стереотипии, т.е. постоянные повторы, вязкость (в теме, мотиве, фигуре и пр.).
6. Орнаментальность (частое и навязчивое использование сложных орнаментов, арабесок в рисунке).
7. Смешение в рисунках одушевленного и неодушевленного (стул с глазами, дерево с руками и т.п.).
8. Частое рисование неуместных по содержанию глаз.
9. Любимые темы - пейзаж (беден и безлюден), дом (закрыт и пуст), море (безжизненное, спокойное, пустое), животные (чаще всего - химеры, монстры, символические существа), солнце (схематическое, холодное). Подобные особенности можно увидеть в творчестве таких художников, как И.Босх.

## Характеристика рисунка при эпилепсии

1. Явное предпочтение цвета, а не формы. Очень часто - просто цветовые пятна, при этом использование цвета смелое, неожиданное и очень тонкое).
2. Застревание, вязкость в цвете, деталях (если появился красный цвет, то все будет красным).
3. Линии резкие, хаотичные, рваные.
4. Пространство заполняется свободно, рисунок “дышит”, в нем есть воздух, простор.
5. Частое рисование “аур” (людей, предметов, животных).
6. Любимые темы - натюрморт, цветы (их всегда много) и букеты (большие, броские, неожиданные), поле, дорога (чаще - с кем-нибудь).

# Основные функции арт-терапии

**2. Терапевтическая** – собственно исцеление личности с помощью искусства, возвращение личности к психологической целостности.

В арттерапии чаще всего не представляется возможным разделить диагностическую и терапевтическую цели, так как практически всегда обе функции выступают параллельно.

# Условия арт-терапевтического процесса

- Доверие (открытость, знакомство с группой, интерес к себе и другим)
- Концентрация (привлечение внимания к себе и другим, концентрация на чувствах и эмоциях)
- Сотрудничество (открытость взаимодействию, обмен опытом)
- Креативность (эмоциональная включенность в творческий процесс)
- Психологическая безопасность (Конфиденциальность, доверие, сотрудничество, уважение, сопереживание)

## **Структура занятия. Основные процедуры**

(Этапы названы условно. Их количество может варьироваться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.)

1. Настрой («разогрев»),
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).
4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).
5. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация) или работа в парах, малых группах.
6. Заключительный этап. Рефлексивный

# Анализ арт-терапевтического процесса

**1. творческий процесс**

**2. терапевтические отношения между клиентом (пациентом)**

# Циклическая модель творческого процесса





# Циклическая модель терапевтических отношений



# Цветотерапия

# **Белый**

- ❖ Желание начать новую жизнь, принятие всего.
- ❖ Прошлое.
- ❖ Рационализм.
- ❖ Смягчает воздействие других цветов.
- ❖ Пустота, одиночество, чистота, ясность.
- ❖ Материальное сознание (общемировое).
- ❖ Освобождение от неприятных обстоятельств, покой.
- ❖ Белые одежды святых, белое платье невесты (поздний символ), саван, белая аура, Беловодье, Белый Пьеро, белая птица, белый единорог, Белый рыцарь, белая роза.

# ***Черный***

- ❖ Конфликтность, протест, агрессия.
- ❖ Будущее.
- ❖ Иррационализм.
- ❖ Снижает частоту пульса и дыхания.
- ❖ Четкое "нет", протест против существующего, судьбы, отрицание, отказ, уход.
- ❖ Женское бессознательное.
- ❖ Общеукрепляющее (т.к. поглощает все цвета).
- ❖ Траур (поздний символ), тьма и тайна, одежды монахов и магов, Черный человек, черная Кали, черная кошка, черные знамена, Ночь, Пропасьть, уход.

# ***Серый***

- ❖ Стабилизация, порядок.
- ❖ Настоящее.
- ❖ Хроматизм.
- ❖ Подавляет все реакции.
- ❖ Нежелание что-то делать, отгораживание от всего, необходимость защиты, отдыха.
- ❖ Подсознание (общемировое).
- ❖ Защита, повышение чувствительности.
- ❖ Серость, Серый кардинал, середина, неразгаданность, туман, расслабленность.

# ***Красный***

- ❖ Возбуждение, преодоление.
- ❖ Данный момент, сейчас, линейное время (хронос).
- ❖ Увеличивает частоту пульса и дыхания, повышает давление, увеличивает скорость реакции и мускульную силу (очень).
- ❖ Потребность в уверенности, успехе, самовыражении.
- ❖ Мужское бессознательное
- ❖ Депрессия, апатия, слабость, недостаточность иммунитета.
- ❖ Любовь, кровь, сердце, гнев, энергия, насилие, Красно солнышко, Красна девица, жертвенность, Красная роза, красный плащ Воина, страсть, опасность.

# ***Оранжевый***

- ❖ Стремление к переживаниям.
- ❖ Вне линейного времени (кайрос).
- ❖ Увеличивает частоту пульса и дыхания, скорость реакции, мускульную силу (меньше, чем красный), повышает давление.
- ❖ Принятие, спокойная уверенная радость, сила в себе, терпимость.
- ❖ Бессознательное.
- ❖ Страсть, уверенность, Солнце, апельсин, теплый огонь, очаг

# ***Желтый***

- ❖ Стремление преодолеть одиночество, независимость, расширение горизонтов.
- ❖ Вне времени (всегда).
- ❖ Незначительно увеличивает частоту пульса и дыхания и повышает давление.
- ❖ Радость, нежное возбуждение, снятие напряжения, освобождение, надежда, желание раскрыться.
- ❖ Женское бессознательное в нормальных условиях и мужское бессознательное в экстремальных условиях.
- ❖ Радость, Солнце, Ребенок.



# ***Зеленый***

- ❖ Возрождение, потенциальная энергия, статика.
- ❖ Всегда.
- ❖ Незначительно снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции и мускульную силу.
- ❖ Самооценка, саморегуляция, самоуважение.
- ❖ Мужское сознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- ❖ Природа, Покой, Рождение, Весна.

# *Синий*

- ❖ Покой, безопасность, пассивность, сверхчувственность.
- ❖ Снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции, мускульную силу.
- ❖ Уравновешенность, гармония внешнего и внутреннего, покой, мудрость.
- ❖ Подсознание.
- ❖ Любые состояние, требующие успокоения и расслабления.
- ❖ Небо, Синяя птица, ночь, медитация, интуиция.

# ***Фиолетовый***

- ❖ красный + синий = возбуждение + успокоение = движение + статика.
- ❖ Испытать влияние других на себе и самому влиять на других.
- ❖ Очень сильно снижает скорость реакции, на остальное не влияет.
- ❖ Духовный рост, смирение, принятие, мудрость отстраненная.
- ❖ Мужское подсознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- ❖ Духовное начало, сакральная тайна, покаяние, высшее знание вне разума, трансперсональное состояние

***«Самую большую помощь мы оказываем человеку тогда, когда искренне вслушиваемся и проявляем уважение к его способности найти собственный ответ»***

***К. Роджерс***