# 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.

# 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 развитие креативности;
- при развитие целостности личности.

# Возможности арт-терапии:

- направлена на решение психологических проблем и не ставить 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
- Драмотерапия
- Игротеапия
- Изотерапия
- Маскотерапия
- Коллаж
- Оригами
- Песочная терапия
- Цветотерапия
- Сказкотерапия
- Фототерапия
- Работа с глиной

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

- 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 служит 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 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 туже 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.

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