

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ “МАРИИНСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ ИМПЕРАТРИЦЫ
МАРИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ”
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: “ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ
КЛАССАХ”
ТЕМА: АРТ-ТЕРАПИЯ.

Выполнила: студентка 2 курса,

182 группы

Жукова Дарья

ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ И ЧТО ОНА ДАЕТ

Название «арт-терапия» говорит само за себя, и, если выразаться простыми словами, означает лечение искусством. Но намного важнее понять, каким именно образом это лечение происходит, ведь здесь нет никаких медикаментов, уколов и даже массажа. Все это заменяют бумага и карандаши или краски, глина или песок, пластилин или фотографии. Причем это далеко не все, что, как оказывается, обладает целительным воздействием.



Основная ценность терапии посредством искусства заключается в том, что с помощью нее можно уравновесить и гармонизировать свое психическое состояние, повысить свои способности к самовыражению, рефлексии и самопознанию, раскрыть творческий потенциал и задействовать внутренние резервы. Благодаря искусству на символическом уровне можно пережить большинство известных чувств и эмоций: любовь, радость, восторг, страсть, ненависть, обиду, злость, гнев, страх, разочарование и т.д.



И переживание любого из этих чувств происходит в положительной форме, т.е. человек на 100% избавлен от получения каких бы то ни было психических и душевных травм. Когда человек лепит фигурки, сочиняет стихи, читает какие-то истории, раскрашивает, создает коллажи из фотографий, он не просто занимается решением одной конкретной узкой задачи, а учится видеть ситуации с позиции наблюдателя, смотреть глубже, понимать себя и свою жизнь, находить ответы на многие фундаментальные вопросы.



Арт-терапия
позволяет человеку
понять свое
предназначение,
смысл жизни,
глобальную цель,
собственную
ценность и то, что он
может дать этому
миру. Получается,
что это уже и не
лечение, а глубинная
работа со своим
сознанием.



КОМУ НУЖНА АРТ-ТЕРАПИЯ И КАКИЕ ЗАДАЧИ ОНА РЕШАЕТ

На самом деле к специалистам по этому направлению – арт-терапевтам – приходят сотни людей с самыми разными проблемами и запросами. Но, конечно, среди них мы не найдем негативщиков, скептиков и тех, кому совершенно не нужны никакие перемены в жизни и себе. В остальном же арт-терапия подходит и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам, и во всех случаях без исключения она дает отличные результаты.



Если говорить конкретнее, то взрослым она помогает пересмотреть какие-то важные для них, но проблемные вещи, выработать новые поведенческие модели, развить креативность. Когда дело касается детей, то применяются более подходящие для них методы, такие как изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия и другие (о них мы скажем чуть позже). Частично, кстати, они используются в работе детскими психологами, воспитателями, коррекционными педагогами, логопедами, инструкторами в центрах развития.



С помощью различных методик арт-терапевты развивают у детей мышление, раскрывают творческий потенциал, стараются повлиять на правильное формирование нервной системы и психики, учат взаимодействовать с другими детьми, поддерживают оптимальный уровень интеллектуальной активности. Арт-терапия идеально подходит и для детей с отклонениями в развитии, детей-инвалидов, ребят, страдающих проблемами со зрением и моторикой, аутизмом и ДЦП. Благоприятно на их состоянии сказывается не только выполнение упражнений, но и сама атмосфера, в которой занимаются дети – игровая и интересная, веселая и дружелюбная, корректирующая и развивающая.



**ЕСЛИ ЖЕ ОБОБЩИТЬ ВЫШЕСКАЗАННОЕ, МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ
НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ, В КОТОРЫХ
РАБОТАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ:**

- раскрытие и развитие творческого начала;
- помощь в установлении контакта с собой и своим внутренним миром;
 - установление или восстановление контакта с окружающими людьми;
- налаживание взаимоотношений;
 - расслабление и релаксация;
 - помощь в осознании своих истинных чувств, желаний и целей;
- коррекция поведения и замена неэффективных поведенческих моделей эффективными;
 - помощь в достижении равновесия между внутренним миром и условиями окружающей действительности;
- снижение и полное устранение негативного воздействия стресса;
 - общее развитие;
 - формирование позитивного мышления.



ЕСТЬ ЕЩЕ И ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ, С РЕШЕНИЕМ КОТОРЫХ ДАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВПОЛНЕ УСПЕШНО СПРАВЛЯЕТСЯ:

• **Диагностика**. посредством творчества удается определить глубинные проблемы человека и указать ему на те сферы внутренней и внешней жизни и личностные качества, на которые нужно обратить серьезное внимание, которые нужно проработать или изменить.

• **Коррекция**. Благодаря эффективным средствам арт-терапии специалисты помогают людям менять свое поведение в лучшую сторону, избавляться от тревог и страхов, **чувства вины** и жалости к себе, ограничивающих убеждений, комплексов, зажимов и т.п.



• **Развитие.** Арт-терапия помогает не просто выявлять сильные и слабые стороны человека, но и развивать их. А это значит, что, занимаясь приятным делом, человек еще и проводит серьезную работу над собой.

• **Удовольствие.** Лечение происходит через процесс творения. Люди пишут картины, сочиняют стихи, фотографируют, одним словом – создают, а не в этом ли состоит истинное удовольствие?! Причем получают его даже люди, далекие от творчества.



- **Психотерапия.** Творческая деятельность помогает преодолевать тяжелые переживания, устранять психологические травмы, убирать подсознательные блоки, избавляться от неуверенности в себе и решать другие подобные проблемы.

Арт-терапевты применяют в своей работе огромное количество разных методов. К тому же и у самих людей предпочтения отличаются, но любой может найти то, что придется ему по вкусу.



МЕТОДЫ И ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

С момента появления арт-терапии появилось немало различных ее направлений, и до сих пор продолжают появляться новые. Но можно назвать несколько, завоевавших наибольшую популярность:

- **Фототерапия.** Для лечения, личностного роста и развития используются терапевтический потенциал фотографии. Человек может фотографировать, либо составлять коллажи из фотографий (своих, других людей, разных мест, предметов, явлений).



• **Музыкотерапия.** В этом случае для лечения применяется музыка. Вариантов терапии несколько: музыку можно слушать, можно воспроизводить на музыкальных инструментах чужие произведения, а можно сочинять свои собственные.



• **Изотерапия.** Лечение при помощи изобразительного искусства. Для этого используются краски и кисти, мелки, пастель, маркеры или фломастеры. Кто-то предпочитает срисовывать изображения, а кто-то создает новые произведения.



• **Коллажирование.** С целью лечения человек создает коллажи. Популярная вариация выглядит так: нужно вырезать много разных картинок (например, вещей, которые хочется иметь), а затем красиво наклеить их на большой лист ватмана.

• **Тканетерапия.** Лечение через работу с тканями. Процесс аналогичен предыдущему, но разница в том, что для создания композиции используются фрагменты разных типов тканей: шелк, сатин, велюр, кожа и т.д.



- **Мандалотерапия.** Для лечения работают с мандалами – особыми геометрическими фигурами. Мандалы можно раскрашивать и рисовать по памяти, плести, высыпать песком. Есть готовые изображения, но можно придумывать свои.



- **Песочная терапия.** Для терапевтической работы используется песок. Из него создаются и простые изображения, и мандалы, и целые композиции. Таким образом человек проигрывает в психологической песочнице разные сюжеты.



• **Кинотерапия.** Лечение через просмотр кинофильмов и видеороликов. Человек смотрит видео, после чего обсуждает увиденное с терапевтом и переосмысливает важные для себя ценности.



• **Библиотерапия.** Терапевтический эффект достигается благодаря чтению или какой-то другой форме работы с текстовыми материалами. Например, можно читать знакомые и незнакомые тексты, выбирать наиболее значимые слова и составлять из них послания.



- **МАК-терапия.** Для лечения применяются метафорические ассоциативные карты. Чаще всего этот метод используется, когда человек не может сделать выбор, посмотреть на ситуацию под другим углом, найти нестандартное решение проблемы.



- **Тестоластика.** Терапия через манипуляцию с разными пластичными массами, например, пластилином, глиной, тестом. Данная методика очень эффективна при работе со взрослыми и детьми.



- **Сказкотерапия.** Еще один вид терапии, подходящий для детей и взрослых. Сначала читается сказка или легенда. Затем она анализируется, переосмысливается и/или пересказывается. Иногда нужно сочинить собственную сказку.



- **Куклотерапия.** Для лечения человеку дается задание своими руками сделать куклу, используя для этого любые подручные материалы: ткани, бумагу, пластик, вату, нитки, элементы игрушек и т.д.



Как видно, сессии арт-терапии могут быть очень разными. Зависит это от пожеланий человека к форме работы, а также от особенностей подхода. Как правило, перед сессией (если человек обращается к терапевту, а не практикует сам) специалист вводит клиента в курс дела и дает возможность выбрать материал для работы. После этого клиент некоторое время работает самостоятельно, а затем вместе с терапевтом обсуждает результаты, анализирует их и при необходимости дорабатывает. Абсолютно все происходит на добровольной основе, никто никого ни к чему никогда не принуждает, и если человеку что-то не нравится, он имеет полное право отказаться выполнять задание.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Для этой формы арт-психотерапевтической работы характерно то, что клиент обращается за консультацией к специалисту, а затем в его же присутствии выполняет творческие задания. Терапевт, к примеру, может дать задание нарисовать что-то на конкретную тему и в определенной технике, последовательно создать целостный художественный образ и т.д. В большинстве случаев продолжительность одной сессии составляет от 45 минут до 2 часов. Учитывая, что это немногим больше, чем длится обычная консультация психотерапевта, человеку вполне хватает времени для погружения в творческий поток, выполнение задания, последующий его анализ и формулирование выводов.



ГРУППОВАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

В случае с групповой арт-терапией набирается целая психотерапевтическая группа. Процесс терапии может быть организован в двух форматах:

- закрытая группа, состав участников в которой является постоянным;
- открытая группа, где допускается участие новых людей.



Что касается длительности одной сессии, то традиционно она варьируется от 1,5 до 3 часов. Групповые занятия способствуют погружению каждого участника в уникальную атмосферу, где все относятся друг к другу бережно и с уважением, могут спокойно и свободно выражать свои чувства и обсуждать их, импровизировать и творить, создавая индивидуальные, парные или групповые арт-объекты.



Обычно как до, так и после выполнения заданий участники сообща обсуждают предстоящую работу. Курирует же ее квалифицированный специалист. При этом его контроль и участие в работе сводятся к минимуму. Чаще всего он просто организует занятия, назначает место и время их проведения, знакомит участников с правилами. Но практикуется и более тесный контакт терапевта и клиентов. К примеру, специалист может интерпретировать элементы работы, принимать активное участие в обсуждениях, анализировать групповую динамику, предлагать темы и идеи для творческих проектов и выполнять какие-либо другие функции.



Следует отметить, что группы для арт-терапевтических сессий могут формироваться либо в свободном порядке, либо по конкретным критериям. В настоящее время очень распространена групповая арт-терапия для беременных женщин и людей, нуждающихся в социальной и/или клинической реабилитации, хотя эти виды можно отнести к более специфическим направлениям.



ОСОБЫМ ЖЕ УСПЕХОМ ПОЛЬЗУЮТСЯ:

- **Семейная арт-терапия.** Как и традиционное семейное консультирование, этот вид терапии преследует цель повысить качество общения между членами семьи. Методики, опять же, применяются здесь самые разные, но все они призваны определить особенности семейных отношений, выявить соответствующие проблемы, помочь людям прийти к взаимопониманию, поспособствовать формированию более открытых, доверительных и теплых взаимоотношений.



• **Открытая арт-терапевтическая студия.**

Считается наиболее распространенной формой недирективной арт-терапии (когда специалист не принимает активного участия в процессе). Подобные студии часто функционируют при специализированных учреждениях: центрах психологической помощи, клиниках ментального здоровья, центрах для детей с характерными особенностями в развитии и т.п. Такие студии могут быть открыты ежедневно или по определенным дням, и каждый клиент может прийти или уйти, когда ему захочется.



Зачастую люди занимаются под присмотром одного или нескольких терапевтов, которые всегда готовы помочь пришедшим (если они в этом нуждаются). Людям разрешено работать с любыми материалами, имеющимися в студии, делиться своими переживаниями, эмоциями и чувствами с арт-терапевтами и остальными участниками, экспериментировать с разными видами самой терапии и формами самовыражения.



Вне зависимости от формы арт-терапии, специалисты оперируют общими и частными приемами, упражнениями и методиками арт-терапии, в том числе и технологиями, стимулирующими глубинные эмоциональные ресурсы и оказывающими мощнейший трансформационный эффект. Именно поэтому арт-терапия с участием профессиональных терапевтов считается самой результативной. Но это не нужно считать рекомендацией и тем более условием. Многие люди практикуют и самостоятельную арт-терапию. Все, что для этого требуется, – подобрать наиболее подходящий для себя вариант терапии и начать заниматься.



Конечно же, без специальных знаний может быть очень трудно грамотно выстроить занятия и правильно интерпретировать результаты. По этой причине самостоятельный подход подойдет по большей части для развлечения, отдыха и расслабления. На этой ноте самое время подвести небольшой итог всему сказанному.

