



# Арт-терапия

Исмагилова Г. Б.

- Зачастую человек испытывает трудности при вербальном выражении мыслей и чувств. Человек не в состоянии сформулировать свои переживания, не может найти позитивного выхода своим эмоциям, его что-то тревожит, волнует. И здесь на помощь приходит **арт-терапия**.



- Термин "**арт-терапия**" (**Art Therapy**) был введен художником **Адрианом Хиллом** в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справиться с болезнью. Сочетание слов "**арт-терапия**" (art (англ.) — искусство, therapeia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

# Виды:

- Арт-терапия в узком смысле слова — рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.
- Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) — литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
- Музыкотерапия
- Драматерапия
- Танцевальная терапия
- Куклотерапия

# Описание метода

- Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д.. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

- Все наши невысказанные мысли блокируются в теле, а это приводит к физическим и невротическим расстройствам. Выплёскивая **ЭМОЦИИ ЧУВСТВА** холст, на бумагу, в танец, человек помогает себе, своему телу освободиться от ненужных "блоков" .
- При прохождении арт-терапии человек воспроизводит своё **подсознательное** в **визуальное выражение**.



# Арт-терапия для дошкольников

- Как только маленький человек научится сидеть и самостоятельно держать ложку, начинается творчество. Каша не только складывается в рот, но старательно размазывается по столу, одежде и лицу творца. Этот процесс доставляет немало удовольствия малышу. В такие моменты ребенок не только учится кушать самостоятельно, но и познает окружающий мир. Еда, разнообразная по структурным свойствам, имеет большие возможности для изучения. Каждый раз, когда малыш садится за стол, для него открывается новая маленькая вселенная.
- 
- Арт-терапия для дошкольников
- Этот период проходит достаточно быстро, но он оставляет замечательную уверенность в том, что можно творить, и когда ребенок подрастает, то старается перенести свои ощущения в повседневную жизнь. Малыш пробует рисовать всем, что попадется ему под руку. Обои, окна, столы и пол становятся листом, на котором появляются все новые и новые произведения.

- Родители пресекают данные эксперименты, что абсолютно необходимо, чтобы дошкольник вписался в рамки социума и был адекватным по отношению к обществу, в котором он живет.
- Вот здесь-то и нужна арт-терапия. Она позволяет дошкольнику свободно проявлять свою фантазию, использовать различные материалы: гуашь, листья, глину, макаронные изделия, нитки, камешки и т.д. Свободный творческий процесс как будто возвращает ребенка в младенчество, когда он мог делать открытия, и эти открытия радовали родителей.
- Всего 1-1,5 часа занятий *арт-терапией* в неделю достаточно, чтобы *дошкольник* снял накопившееся напряжение, выплеснул негативные эмоции и приобрел новые знания об окружающем мире. В процессе арт-терапии снимаются детские глубинные страхи: страх темноты, боязнь воды и собак, отвращение к паукообразным и другим насекомым. Дошкольник на занятиях учится искать компромиссы между своим внутренним миром и требованиями общества, приобретает веру в свои силы, ощущает свою значимость