



# «Что такое арт-терапия?»

Презентацию подготовила:  
психолог  
Козлова Ольга Михайловна



# Понятие «арт-терапии»

**Арт - терапия** - (лат. — искусство, греч. therapēia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

**Арт - терапия** сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и педагогами.



# *Цель 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;
- 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 развитии целостности личности.



# 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. 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. Руководителем группы поощряются свободные ассоциации членов групп и их попытки самостоятельно обнаружить значение собственных работ.



# Виды арт-терапии:

-Музыкотерапия

-Коллаж

-Библиотерапия

-Оригами

-Драмотерапия

-Песочная терапия

-Игротерапия

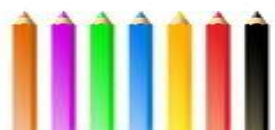
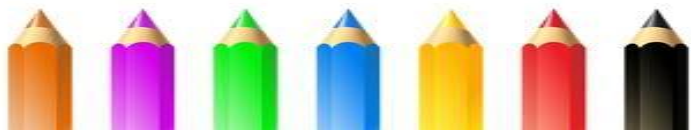
-Сказкотерапия

-Изотерапия

-Фототерапия

-Маскотерапия

-Работа камушками



# Заповеди арт-терапии:

**Самая первая и главная заповедь арт - терапии:** Вы должны навсегда забыть стеснительность. 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:** должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не психотерапевтом. Анализируя своё творение, человек сам понимает кое-что такое о себе и своей проблеме.

**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!!!**





Благодарю за внимание!!!

