

АРТ – ТЕРАПИЯ

Вязникова Ольга Владимировна
педагог – психолог
Дворец творчества детей и
молодежи



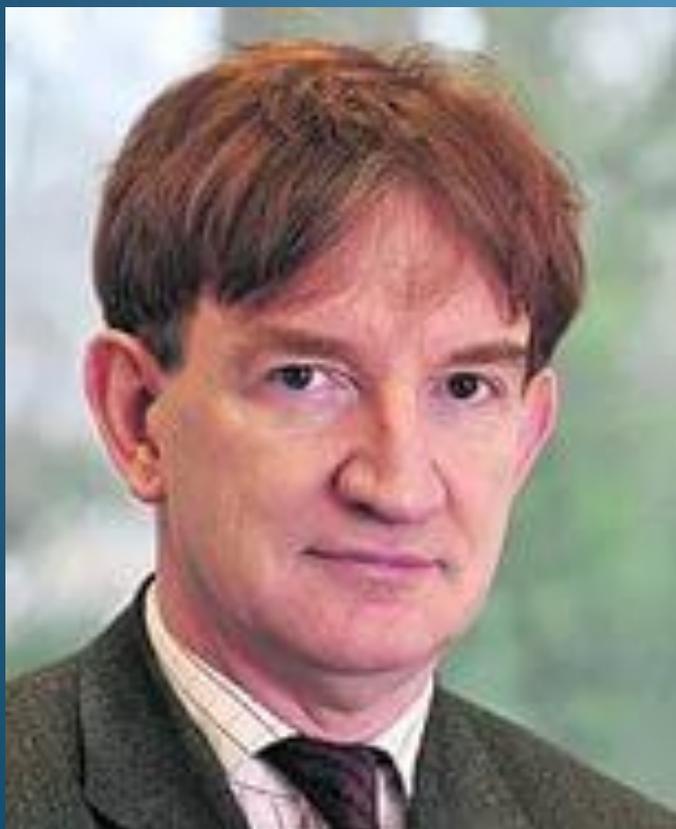
Арт - терапия – это..

- направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние человека

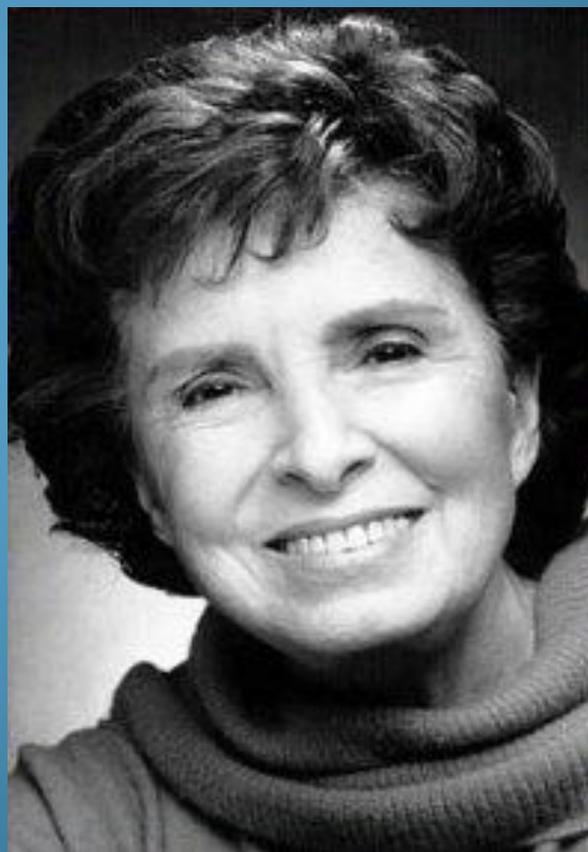


Основатели арт-терапии

Адриан Хилл

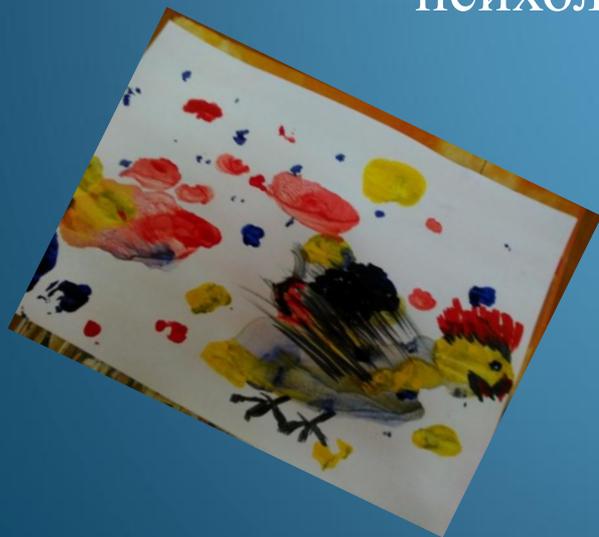


Маргарет Наумбург





Арт - терапия -
мягкий, но эффективный метод в работе
психологов и психотерапевтов



- Драматерапия
- Музыкальная терапия
- Танцевально-
двигательная терапия
- Арт - терапия



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;
- повышение адаптивности



АРТ-ТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ

- при психологических травмах, потерях;
- кризисных состояниях;
- внутри - и межличностных конфликтах;
- постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах;
- при возрастных кризисах;
- для развития креативности



Музыкотерапия

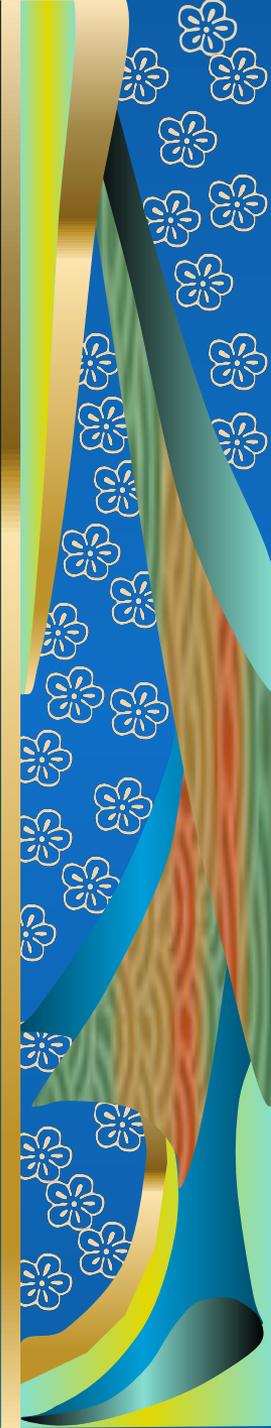
Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.



Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) —

направление психотерапии, в
котором танец
и движение используются как
процесс, который способствует
эмоциональной и физической
интеграции индивида



Драматерапия

- Драматизация или разыгрывание какого - либо сюжета.
- В творческом самовыражении клиента отражается как причина, так и природа психического расстройства, а также оно способствует реинтеграции диссоциативных состояний клиента



Изотерапия

**терапия изобразительным творчеством,
рисованием**

- помогает понять собственные чувства и переживания;
- способствует повышению самооценки;
- помогает в развитии творческих способностей.

используется :

- для психологической коррекции детей и подростков с невротическими, психосоматическими нарушениями ;
- для преодоления трудностей в общении и социальной адаптации;
- при внутрисемейных конфликтах



Заповеди арт - терапии:

1. Забудьте стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленные эмоции, чтобы улучшить состояние своего здоровья.
2. Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не терапевтом. 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...
3. 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.



Что делать, если..

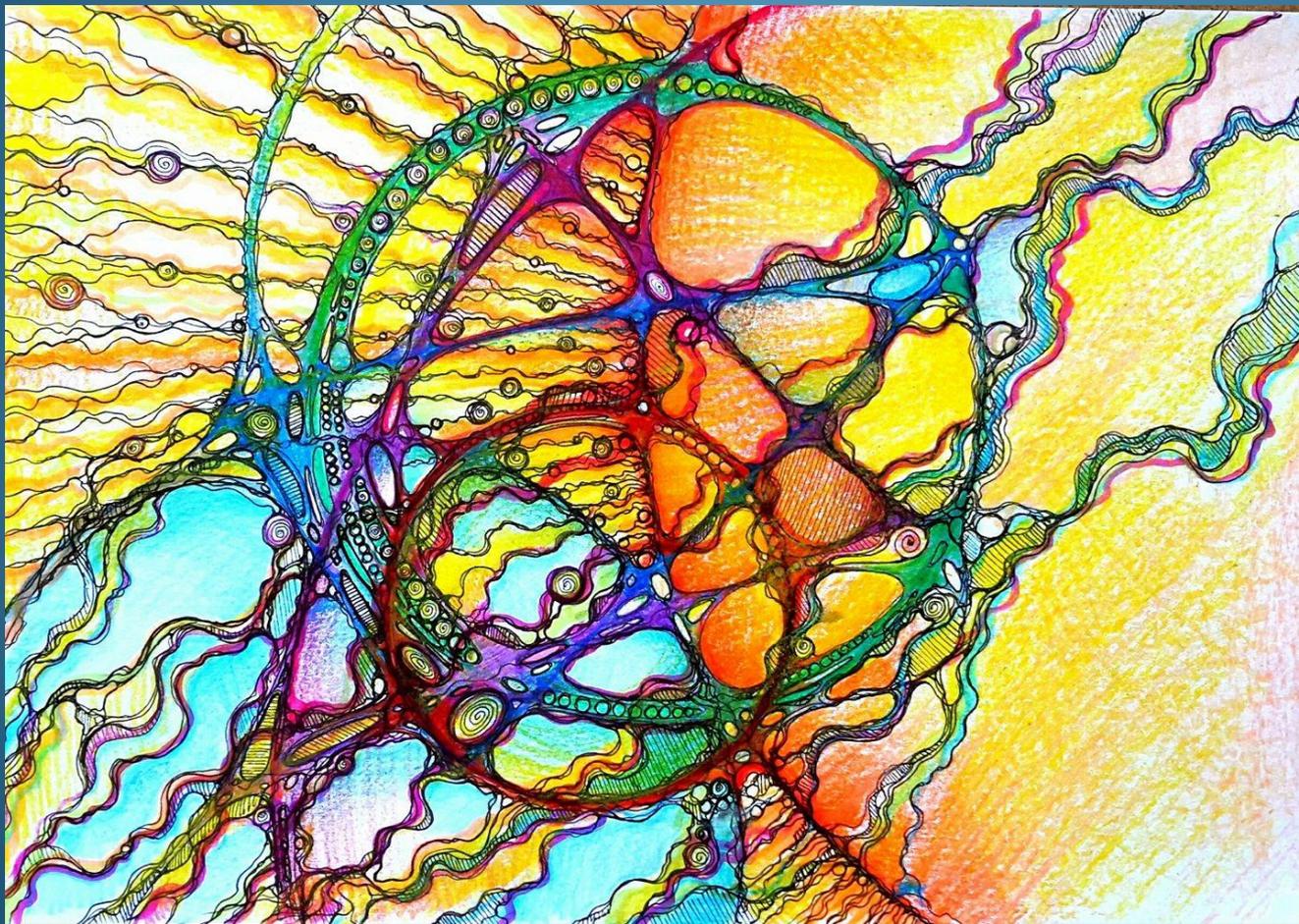
1. Устал – рисуй цветы,
2. Злой - рисуй линии,
3. Болит – лепи,
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами,
5. Грустно – рисуй радугу,
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей,
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку,
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки,
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами,
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры,
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты,



12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет,
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветные пятна,
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты,
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях– сделай коллаж,
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками,
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги,
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали,
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.



НЕЙРОГРАФИКА



Создатель методики Павел Михайлович Пискарев

- Выплеснуть на бумагу свое состояние в виде ломанной линии на счет 1-2-3
- Найти углы и начать их закруглять.
- Заполнить фигуры цветом
- Продолжить линии до краев рисунка
- Дополнить линиями поля



Что почитать?

- Копытин А.И. Практикум по арт – терапии.
- Пурнис Н.Е. От уставшей женщины к лучезарной.
- <http://rusata.ru> Российская арт-терапевтическая ассоциация



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

