

# Арт-терапия

материалы  
и техники





## История появления арт-терапии

Термин "арт-терапия" появился в Англии. Ввёл его английский врач и профессиональный художник Адриан Хилл (1895-1977) .

В 1938 году, в то время лечения от туберкулеза в санатории, рисуя близлежащие объекты, обнаружил, что рисунок помогает его выздоровлению..

В работе с туберкулёзными больными А. Хилл заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжёлых переживаний, помогают выздоровлению. Он свою работу с пациентами в книге «Искусство против болезни» (1945 г), позже он создал Британскую Ассоциацию Арт-терапевтов (1964 г) и стал ее первым президентом.

- Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К.Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).
- **Основная цель арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения классического психоанализа, **основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации.**

**Арт-терапия**, как метод, связана с использованием различных художественных материалов и созданием образов, с процессом художественного творчества и реагированием пациента/клиента на созданные им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, характеристики личности, интересы, проблемы и конфликты (Американская арт-терапевтическая ассоциация, 1998).

**Классическая арт-терапия** предполагает самовыражение через визуальные искусства: **живопись, графику, фотографию, рисование, лепку.**

В последнее время добавились:

**куклотерапия, маскотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, мандалатерапия.**

Появился и комплексный метод -

**арт-синтезтерапия** - работает с помощью живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики.

# Показания для Арт-терапии



Внутри- и межличностные конфликты



Невротические расстройства



Кризисные состояния



Психосоматические расстройства



Экзистенциальные и возрастные кризисы



Развитие креативности



Потери



Развитие целостности личности



Травмы



Обнаружение личностных смыслов через творчество



Постстрессовые расстройства

## **Факторы арт-терапии:**

-  **отреагирование** сильных переживаний (катарсис);
-  **обсуждение** и **психологический анализ** творческой продукции клиента с участием арт-терапевта;
-  **развитие** в процессе творчества различных жизненно важных навыков и способностей (самоорганизация, внимание, образное мышление и т.д.), что имеет огромное значение для социальной адаптации.

# Факторы арт-терапии

- Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия здесь является **техника активного воображения**, направленная на то, чтобы «столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное» и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.
- С точки зрения гуманистического направления, коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением клиенту практически **неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации** в продуктах творчества, утверждением и познанием своего "Я". Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самоценности.
- В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, по мнению сторонников обоих направлений, может быть рассмотрен сам **процесс творчества как исследование реальности**, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

## Основные цели арт-терапии:

- самовыражение,
- расширение субъективного опыта,
- самопознание,
- внутренняя интеграция личности (различных ее аспектов и компонентов) и
- интеграция с внешней реальностью (социальной, этнической, культурной).

## Сферы анализа,

(что имеет значение при анализе работ):

- как человек себя выражает;
- что выражает;
- почему именно это и в такой форме;
- как это воздействует на человека или группу.

# МАТЕРИАЛЫ

## *Глина, соленое тесто*

*Свойства:* пластичность, гибкость, мягкость, возможность трансформации.

Требует определенных физических усилий, затрат времени;

- символизирует тело;
- стимулирует создание конкретных образов, связанных с телом и его органами.





Работая с глиной,  
агрессивный человек  
находит выход своим  
чувствам, а  
неуверенные в себе  
люди, занимаясь  
лепкой, учатся  
контролировать  
ситуацию.

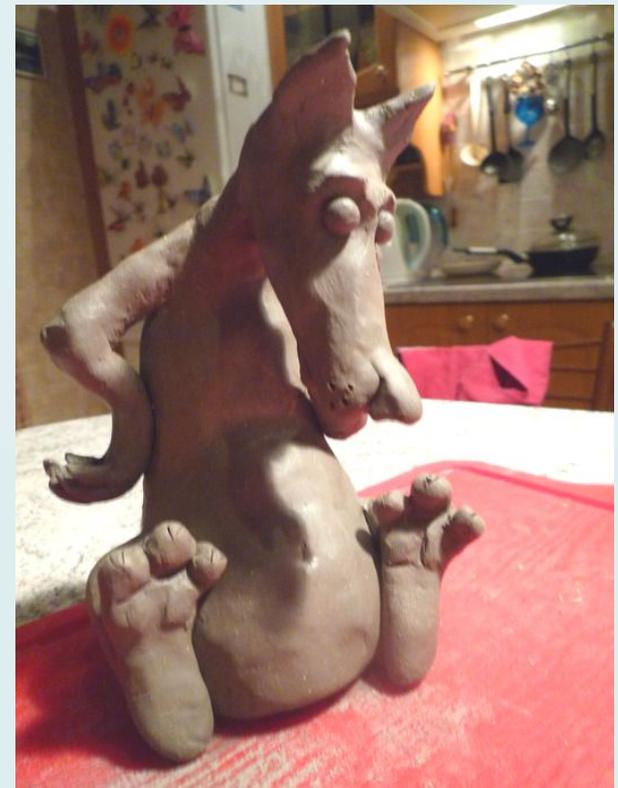
Непоседливым и  
неусидчивым глина  
помогает - научиться  
концентрироваться.

На этапе лепки глину можно рвать, кромсать, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ.



**Пластелин** – трехмерный материал, контролируемый; предполагает высокую точность изображения и непосредственную работу руками.

- может использоваться для создания двухмерных изображений;
- требует определенных усилий;
- затраты времени различны;



## Работа с пластилином

- способствует созданию конкретных, иногда схематичных образов;
  - яркие цвета
- способствуют активизации фантазии;
- позволяет изображать любые темы.



**Гуашь** - двухмерный, пластичный материал;

---

- предполагает использование кистей и других инструментов, а также непосредственную работу руками;
- требует минимальных усилий и различных затрат времени.

**Гуашь** активизирует фантазию;  
смешивается с водой, позволяет  
закрашивать поверхности и  
создавать более плотные среды.



**Акварель** - пластичный; плохо контролируемый материал;

- предполагает использование кистей и губки;
- требует минимальных усилий и различных затрат времени;
- развивает фантазию и появление легких, эфемерных образов.



***Масляная (восковая) пастель –  
двухмерный, пластичный и  
контролируемый материал.***



## ***Пастель***

- предполагает непосредственную работу руками, различную степень физических усилий и затрат времени;
- стимулирует появление разнообразных образов, начиная с легких и воздушных и заканчивая тяжелыми или связанными с телом.



***Цветные карандаши*** - материал, сочетающий естественную деревянную оболочку и пигменты; двухмерный;

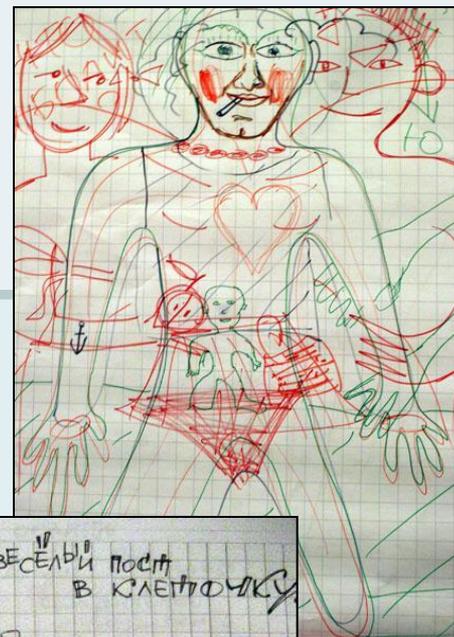
- контролируемый;
- предполагает высокую точность изображения;
- не позволяет достигать ярких красочных эффектов;
- требует непосредственной работы руками;
- затраты сил невелики, но предполагают множество движений рукой при раскрашивании

***Простые карандаши*** - материал изготавливается из дерева и графита; двухмерный;

- контролируемый;
- твердый, высокоточный, однако может использоваться для растушевки и стираться;
- предполагает непосредственную работу руками;
- не требует усилий, но может предполагать множество движений рукой для раскрашивания;
- позволяет создавать высокоточные, детализированные образы и делать исправления путем стирания.

**Ручки, маркеры, фломастеры -**  
двухмерные, пластичные и  
контролируемые материалы;

- стимулирует создание схематичных, шаблонных образов,
- активизирует фантазию.
- не требует усилий;  
затраты времени различны;
- стимулирует создание схематичных, шаблонных образов,
- активизирует фантазию.



**Уголь** - натуральный пигмент или обожженное дерево; двухмерный; пластичный и мало контролируемый;

- предполагают мягкость и точность движений, и непосредственную работу руками в ходе рисования и раскрашивания;
- не требуют усилий; затраты времени различны;
- способствуют появлению самых различных образов, включая легкие, фантастические и загадочные.

## *Грим или краски для лица*

*Свойства:* яркость, большая палитра цветов, легкость нанесения и удаления.

- Грим позволяет усилить эмоциональное состояние через гримирование лица, через создание на лице маски (злости, гнева, обиды, раздражения) и последующего проигрывания.
- Зеркало поможет увидеть изменения, эффект снятия нежелательных эмоциональных состояний.



При работе в парах можно с помощью грима отразить на лице партнера его наиболее часто переживаемые эмоции, что помогает подростку осознать, каким видят его другие в моменты гнева и злости или в минуты радости.

**Бумага** - может использоваться как двухмерный материал и при этом прикрепляться с помощью клея или скрепок, либо быть скомкана или свернута, создав при этом трехмерные формы.



## ***Старые журналы, газеты и плакаты***

**Свойства:** объемность, красочность или бесцветность, горючесть, наличие готовых образов, метафор, букв и слов; кроме того, их можно рвать.

Из газет и журналов легко конструируются костюмы, строятся объекты и скульптуры. Рваные газеты могут стать основой папье-маше, из которого затем будет лепиться маска или любой другой объект.



***Целлофан*** - прозрачный, блестящий; создает «экран» или «границу» между наблюдателем и тем, что находится за целлофаном; позволяет передавать легкость, воздушность, загадочность, имеет различные оттенки.

***Туалетная*** или ***оберточная бумага*** - нежная, полупрозрачная, легко мнущаяся; позволяет передавать слоистость, легкость, воздушность; имеет различные оттенки.

## *Ткани*

*Свойства:* пластичность, прочность (тонкость).

- Ткань может быть использована самая разнообразная: от обрезков до старых штор.
- С помощью ткани легко организовать пространство, разделив кабинет на зоны.
- Из ткани можно изготовить различные костюмы.
- Ткань можно рвать, резать и затем работать с лоскутами (вязка из лоскутов, лоскутные одеяла и пр.).
- Ткань широко используется при изготовлении кукол-марионеток, служит декорацией.

***Ткань, шерсть, шнур, веревка, нитки*** -  
мягкие и пластичные, могут затрагивать  
темы личного и интимного характера.

Выступают в качестве метафор различных  
качеств самого художника.

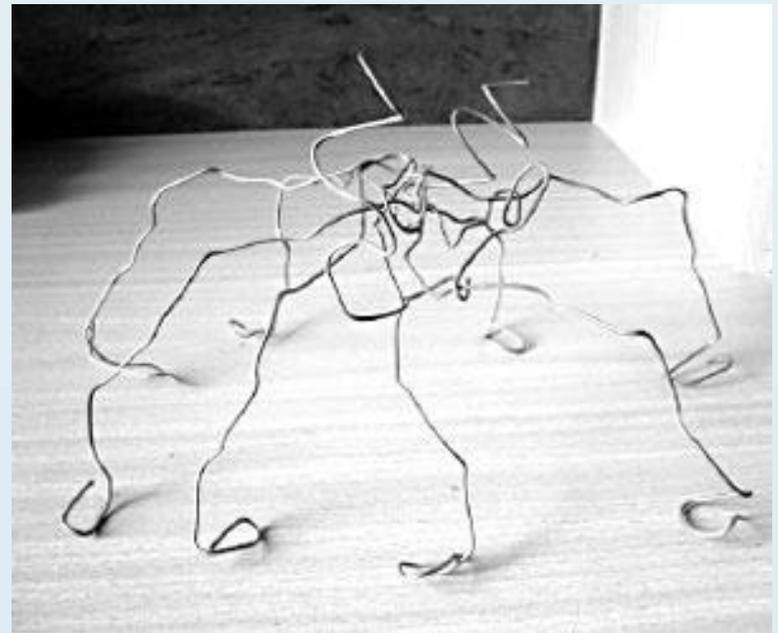
Крепятся с  
помощью клея,  
скрепок, нити  
или путем  
пришивания.



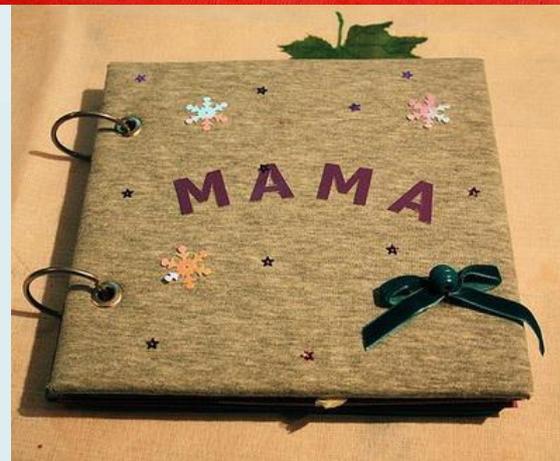
## Проволока

*Свойства:* жесткая, гнется, наматывается, пружинит.

- Проволока отражает состояния: жесткости, сжатой пружины, опасности. Сгибая и разгибая проволоку, подростки управляют своим внутренним стальным стержнем.
- Трансформируя проволоку и создавая из нее различные скульптуры, они изменяются сами.
- Скульптурой любят, ее фотографируют, ей хотят украсить помещение или подарить кому-нибудь.



Материалом может служить все, что автор считает  
ВОЗМОЖНЫМ И НУЖНЫМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.



## ***Функции психотерапевта:***

- 1) создание атмосферы терпимости, принятия и безопасности для свободного выражения клиентом содержаний внутреннего мира;
- 2) структурирование и организация действий и поведения клиента;
- 3) установление эмоционального резонанса с клиентом, необходимого для обмена чувствами, образами и идеями (эмпатия);
- 4) использование различных интервенций, направленных на оказание эмоциональной поддержки, самовыражение и раскрытие клиента;
- 5) наблюдение на процессом спонтанного развития ситуации и невмешательство в естественный ход событий.

## **Феноменологическая последовательность арт-процесса:**

- 1) свободная активность и непосредственное переживание перед творческим процессом (актуализация сенсорных, эмоциональных, когнитивных переживаний в работе с художественным материалом);
- 2) художественный процесс – создание феномена (творческая деятельность);
- 3) интуитивное проникновение в содержание художественного феномена;
- 4) процедура «Что-ты-видишь?» – описание феномена, исследование структуры, интеграция образа



