

A large, thick black L-shaped frame surrounds the text. The top horizontal bar is on the left, the left vertical bar is on the left, and the bottom horizontal bar is on the right.

АРТ-ТЕРАПИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Леонид Калашников
студент группы 19576

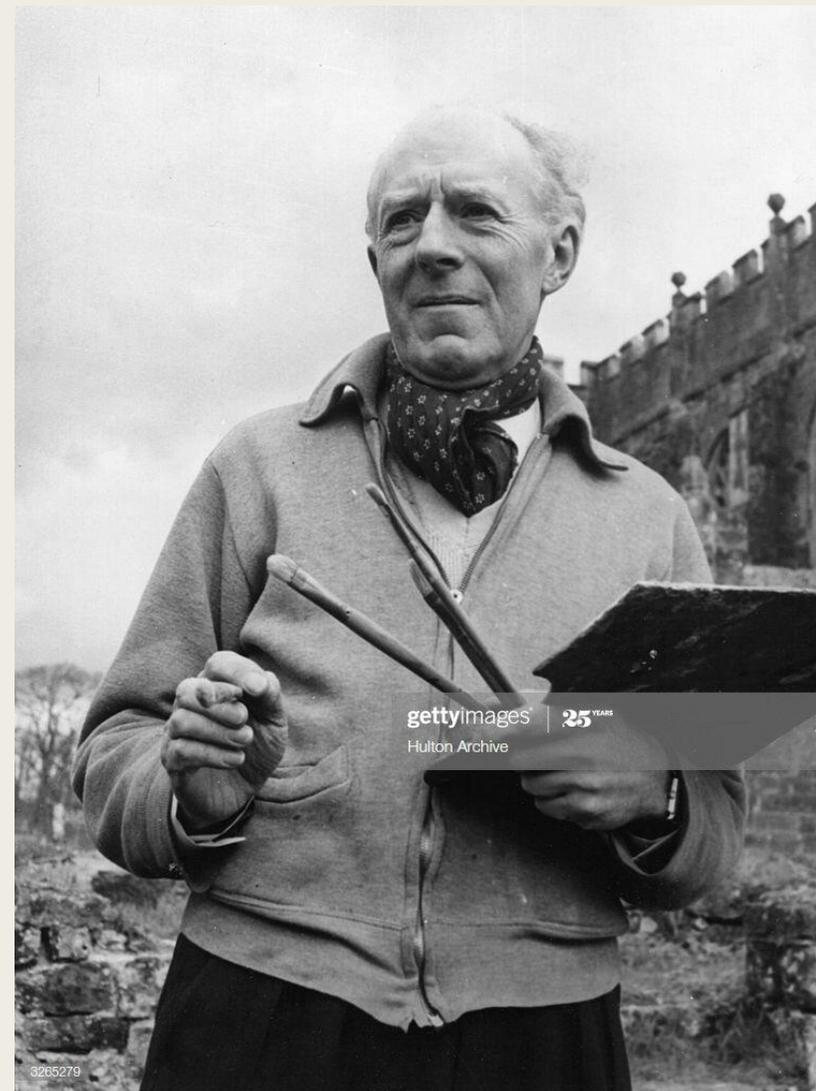
Определение «арт-терапии»

Арт-терапия (лат. *ars* – искусство, *therapeia* – лечение) – бережный метод психологического лечения, в основе которого лежит творчество и искусство. Сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологов и психотерапевтов.



История возникновения

Термин «арт-терапия» ввёл в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулёзными больными в санаториях. Эти методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй Мировой войны. В начале своего развития арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З.Фрейда и К.Юнга, по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то скульптура/рисунок/инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. В 1960 году в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация.



Описание метода

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он занимается творчеством.

Можно выделить и другие цели арт-терапии:

- Раскрыть творческий потенциал личности
- Получить материал для психодиагностики и установить контакт с клиентом
- Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам



Арт-терапия подходит для людей всех возрастов и применяется при психологических травмах, потерях; кризисных состояниях; внутри- и межличностных конфликтах; постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах; при возрастных кризисах; развитии креативности; развитию целостности личности.



Традиционные виды арт-терапии:

- Арт-терапия в узком смысле (изотерапия)
- Библиотерапия/сказкотерапия
- Музыкотерапия
- Игротерапия
- Танцевальная терапия
- Драматерапия



Изотерапия

Это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Изотерапия используется:

- Для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями;
- Для клиентов с трудностями в общении и социальной адаптации;
- При внутрисемейных конфликтах.

Изотерапия:

- Даёт выход внутренним конфликтам;
- Помогает понять собственные чувства и переживания;
- Способствует повышению самооценки;
- Помогает в развитии творческих способностей.



Изотерапия

- Мел лучше использовать нервному человеку, потому что акварель, которая растекается, может спровоцировать тревогу. Мел более легко контролировать, и человек переносит это ощущение на жизнь.
- Акварель лучше использовать человеку с комплексами, так как это поможет ему почувствовать себя раскованным.



Библиотерапия

Специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Библиотерапия направлена на формирование личности читателя.

Книги– мощные инструменты, которыми можно воздействовать на:

- Мышление людей;
- Их характер;
- Формирование их поведения;



Сказотерапия

Это способ передачи клиенту (чаще ребёнку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.

Сказкотерапия:

- Как инструмент развития – в процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребёнка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия и творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений;
- Как нарратив – слушая и воспринимая сказки, человек встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его. У малышей этот процесс особенно ярок, многие дети просят читать им одну и ту же сказку по много раз;
- Как психотерапия – работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь клиенту. Психотерапевт создаёт условия, в которых клиент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем.



Музыкотерапия

Это система психосоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Её можно использовать для влияния на самочувствие человека. Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию.

Сеанс проводится как в положении сидя, так и лёжа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса - разъясняются цели, задачи, возможности музыкотерапии. Иногда используется живое исполнение музыки.



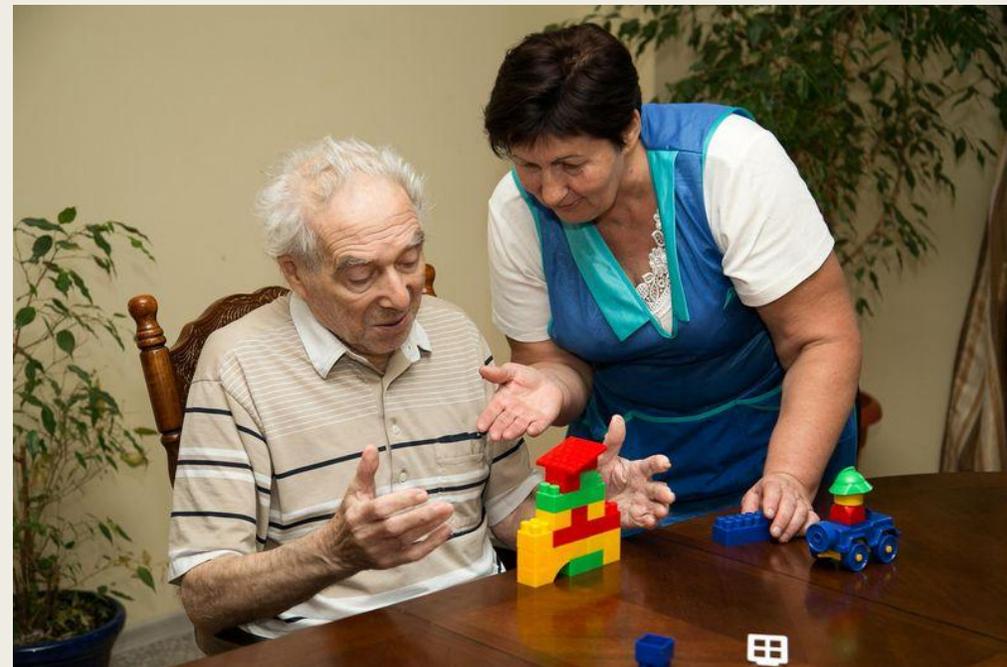
Игротерапия

Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием «игрушек». Он помогает решать не только личностные, но и как следствие этого профессиональные трудности.

Метод игротерапии может быть использован как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Метод предусматривает возможность работы:

- С синдромом посттравматического стресса;
- При хроникации печали;
- С ранними детскими травмами с амнестическим компонентом.



Танцевальная терапия

В современной танцевальной терапии находят применение самые разнообразные танцевальные стили. Выбор какого-то определенного из них зависит от многих причин (физические, психические и эмоциональные особенности пациента). Так как каждый человек уникален по-своему, поэтому необходим индивидуальный подход как в плане танцев, так и в выборе музыки, используемой на занятиях. Только выполнение этих условий позволит танцу стать сильным терапевтическим средством, которое сможет раскрыть, развить и скорректировать не только физические, но и эмоциональные качества личности. В танце можно передать всю палитру человеческих чувств и эмоций, тем самым дать возможность решить проблемы общения и социализации человека очень доступным и интересным методом.

Вся суть танцевальной терапии заключается во взаимосвязи тела, разума и духа.



Драматерапия

Театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувства, внимание и мышление.

Занятия драмой помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты. Речь идёт не о подготовке к профессиональной актёрской карьере, но о «проверок действием» множества межличностных взаимодействий: я и товарищи, я и другой человек, я и родители, сильный и слабый, враг и друг и так далее.



Инновационные методы арт-терапии

- Этнотерапия
- Нейрографика
- Цветотерапия
- Глинотерапия
- Фуд-арт
- Маскотерапия



Этнотерапия

Основана на культурных этнических обрядах, традициях, ремеслах, практиках и т.д.

Предполагает включение коллективного бессознательного в переживании опыта прошлых поколений. Происходит глубокая работа с архетипами, различными культурными паттернами.

Хорошо прорабатывается самоидентификация человека, поиск самого себя, определение своего места в мире.

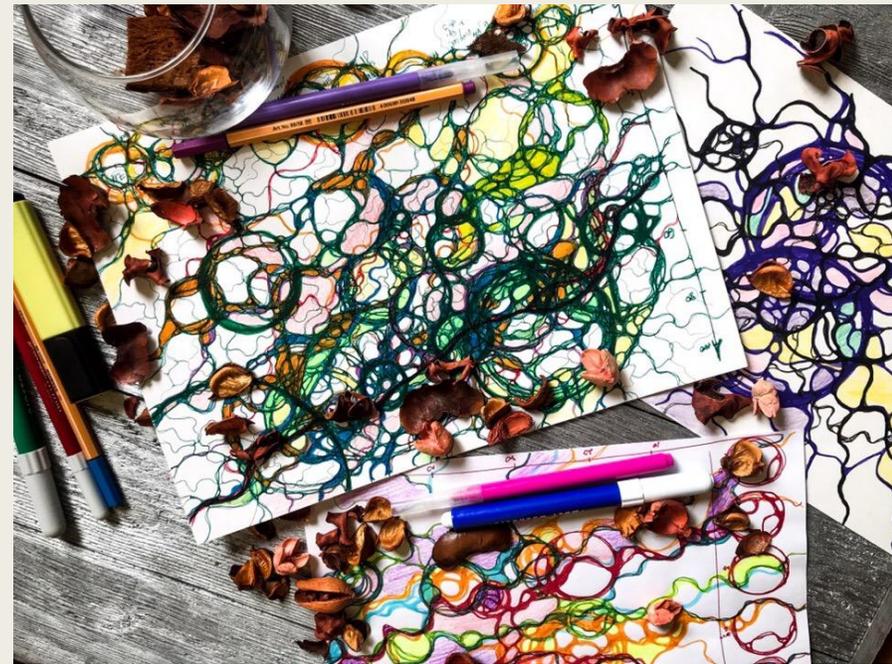
Используется индивидуальная и групповая работа.



Нейрографика

Разработка психолога и художника Павла Пискарёва. На рисунок выносятся в абстрактной форме взаимодействие человека с миром. Точнее, его вопросы или неосознаваемые проблемы.

В процессе работы с рисунком предполагается перестройка нейронных связей (замена старых новыми) и вывод неиспользуемой скрытой энергии для достижения поставленных целей. Методика состоит из формулирования запроса, проговаривания его для вызова негативных эмоций, которые затем выносятся на бумагу. Далее, рисунок исследуется и трансформируется так, чтобы получились новые образы, которые изменят отношение к проблеме и вызовут новые, не пережитые ранее эмоции, помогающие по-другому отнестись к происходящему, одновременно моделируя новую реальность.



Цветотерапия

Известно, что организм человека активно реагирует на различные цвета. Метод заключается в воздействии цветowych волн на человека. Из-за различия волн по своим характеристикам, они оказывают определённое влияние, на организм и различные органы, помогая телу самому справляться как с физическими, так и с психологическими проблемами. Цвет может оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на клеточном уровне. Воздействие цветом используется как через зрительное восприятие, так и через кожу, когда цвет определенной части спектра восстанавливает энергетический баланс и подпитывает внутренние органы.



В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные

Части: невербальная, творческая, неструктурированная – основное средство самовыражения – изобразительная деятельность. Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии)

- **Вербальная, апперцептивная и формально более структурированная** – она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (30% сессии)



Заповеди арт-терапии

- Первая и главная заповедь: в арт-терапии нет задачи нарисовать «красиво», есть совсем иная задача – выплеснуть, вырисовать, вытанцевать и другое весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья
- Вторая: рисунок/скульптура/инсталляция должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не психотерапевтом; арт-терапия «инсайт-ориентированная» методика
- Третья: арт-терапия «лечит» уже в процессе; можно не понимать механизм арт-терапии, но после создания продукта творчества клиенту уже станет легче



Арт-терапия в различных странах

В ряде стран (США, Великобритания и некоторые другие) разные формы креативной терапии искусством рассматриваются как самостоятельные специальности, требующие соответствующей профессиональной (магистерской или постмагистерской) подготовки, рассчитанной не менее чем на два или три года. Прохождение таких программ позволяет лицам с разным базовым образованием (не ниже уровня бакалавра) в сфере искусства, педагогики, психологии, медицины или социальной работы овладеть достаточным объемом знаний и сформировать комплекс умений, необходимых для оказания психологической, психосоциальной помощи разным группам населения на основе применения искусства.

Существуют также страны, к которым относится и Россия, где креативные терапии искусством не имеют статуса самостоятельных специальностей. Они рассматриваются как узкоспециализированные методы психологической помощи, для овладения которыми и последующего их применения в одной из областей помогающей деятельности (лечебной, реабилитационной, консультативной и др.) необходимо иметь соответствующую профессиональную квалификацию психолога, врача-психотерапевта или иного специалиста, после чего пройти соответствующую программу дополнительного образования (профессиональной переподготовки).