

Арт-терапия

как средство принимать

и любить себя



Арт – терапия – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

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



АРТ-ТЕРАПИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ:

- при психологических травмах, потерях;
- кризисных состояниях;
- внутри- и межличностных конфликтах;
- постстрессовых, невротических и психосоматических расстройствах;
- при возрастных кризисах;
- при развитие креативности;
- при развитие целостности личности.



Возможности арт-терапии:

- ❑ направлена на решение психологических проблем;
- ❑ может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего возраста;
- ❑ помогает устанавливать отношения между людьми; посредством искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других;
- ❑ позволяет познавать себя и окружающий мир; в художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты; все это происходит это на бессознательном уровне;
- ❑ развивает творческие возможности: во время занятий арт - терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты.
- ❑ является хорошим способом социальной адаптации: наибольшее значение это имеет для людей-инвалидов.
- ❑ в арт - терапии в основном используется средства невербального общения, это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.



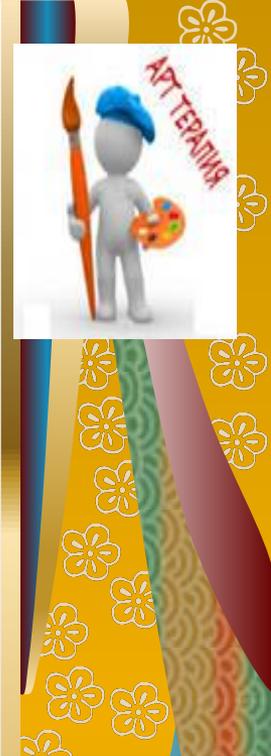
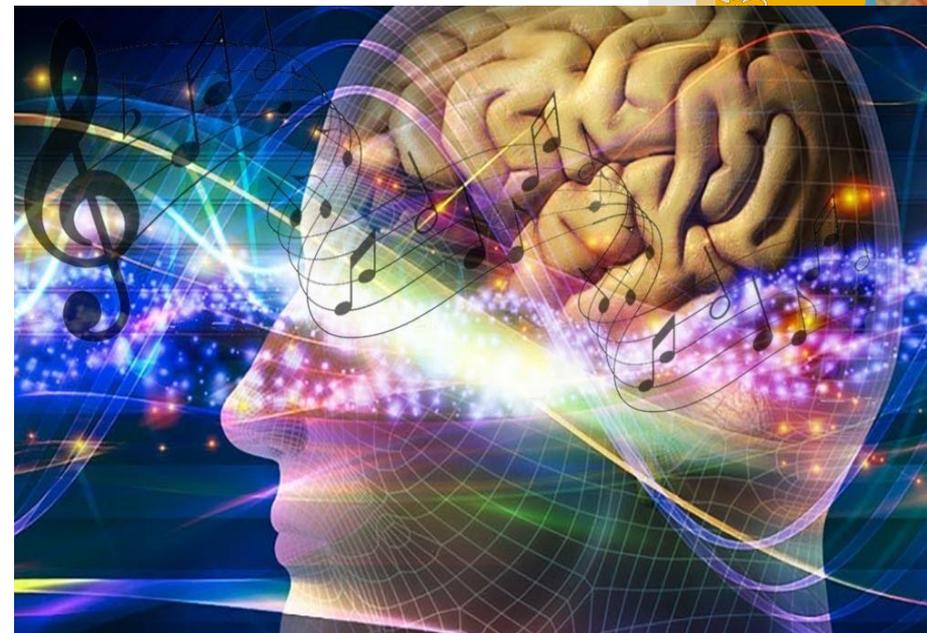
ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ:

- Музыкотерапия
- Библиотерапия
- Игротерапия
- Изотерапия
- Песочная терапия
- Цветотерапия
- Сказкотерапия
- Коллаж
- Оригами
- Маскотерапия
- Оригами
- Фототерапия
- Драматерапия
- Работа с глиной



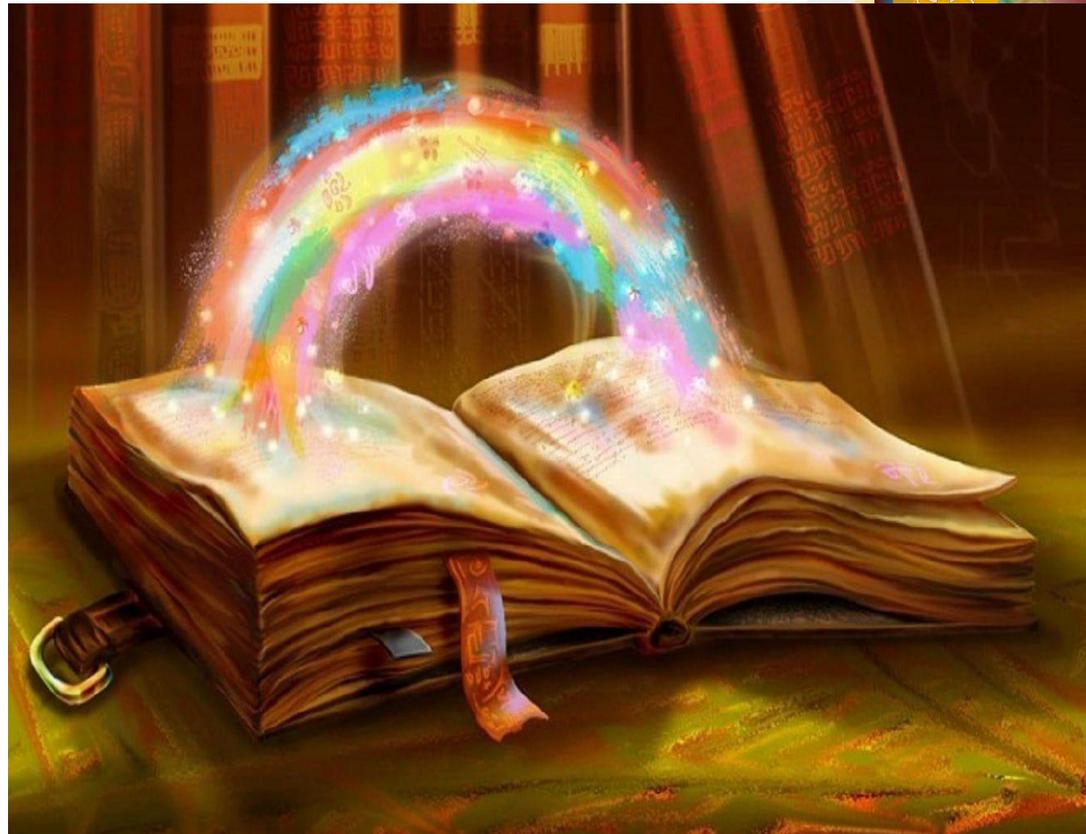
Музыкотерапия – это система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

- ❑ Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.
- ❑ Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию.
- ❑ Сеанс проводится как в положении сидя, так и лежа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса. Человеку разъясняют цели, задачи, возможности МТ. Иногда используется живое исполнение музыки.



Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие 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;
 - на их характер;
 - формировать их поведение;
 - помочь в решении проблем.



Игротерапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.



- ❑ Использование «игрушек» дает возможность человеку рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить и вспомнить запах того, что беспокоило многие годы и породило болезнь, пустоту, одиночество, аддитивное или созависимое поведение.
- ❑ Метод предусматривает возможность работы:
 - с синдромом посттравматического стресса;
 - при хронификации печали;
 - с ранними детскими травмами.
- ❑ Метод игротерапии помогает решать не только личностные, но и как следствие этого профессиональные трудности.



Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

- ❑ **Изотерапия помогает в чем:**
 - выход внутренним конфликтам;
 - помогает понять свои переживания;
 - способствует повышению самооценки;
 - развивает творческие способности.

- ❑ **Изотерапия используется:**
 - для психологической коррекции с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков;
 - с трудностями в общении и социальной адаптации;
 - при внутрисемейных конфликтах.

- ❑ **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.



Песочная терапия- способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность и открывает новые пути развития.

В основе песочной терапии лежит :

- создание свободного и защищенного пространства, в котором клиент — ребенок или взрослый — может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы;
- картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния; неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым»



Цветотерапия – это лечение цветом.

- ❑ Цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет.
- ❑ Было доказано, что органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.
- ❑ Цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например:
 - оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие.
 - темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение.

По мнению психологов язык цветов универсален, он действует независимо от религии и национальности.



Сказкотерапия:

- **Сказкотерапия** — это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) 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 ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.



- **Сказкотерапия** – 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.

- **Сказкотерапия**- как психотерапия. Работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь клиенту. Психотерапевт создает условия, в которых клиент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем.



Коллаж – (от фр.*collage* — наклеивание) — технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на подложку предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.

Материалом служат газеты, гляцевые журналы, природные материалы, различные предметы.

- ❑ Коллажирование даёт возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества.



- ❑ Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.



Оригами- (яп. 折り紙, букв.: «сложенная бумага») —

древнее искусство складывания фигурок из бумаги.

- ❑ **Модульное оригами** - оригами, в котором целая фигура собирается из многих одинаковых частей .
- ❑ **Простое оригами** — стиль с использованием только складок горой.
- ❑ **Складывание по развёртке** — один из видов диаграмм оригами, представляющий собой чертёж, на котором изображены все складки готовой модели.
- ❑ **Мокрое складывание** — техника складывания, использующая смоченную водой бумагу для придания фигуркам плавности линий, выразительности, а также жесткости.



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;
- ❑ и, как следствие трех предыдущих, - повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).



Два основных подхода в арт - терапии:

- ❑ Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта. Ведущий стимулирует членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы.
- ❑ 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, основной механизм - трансфер.



В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:



□ невербальная, творческая, неструктурированная.

- Основное средство самовыражения - изобразительная деятельность (рисунок, живопись).
- 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:

- ❑ **Самая первая и главная заповедь арт - терапии:** Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами: «Я не художник»! 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:** рисунок (или скульптура или инсталляция) 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.**



Спасибо за внимание!



КЦСОН