

АРТ-ТЕРАПИЯ

Использование метода в психотерапии и психокоррекции:

обучающий курс для специалистов педагогики и психологии

В программе:- Взгляд из сказкотерапии

- Новинки арт-практик**
- Чудо-песочная терапия**
- Краски и сказки**
- Проективные методы**
- Куклотерапия....**

И многое другое так необходимое психологу и педагогу---возможность прохождения практики.

Арт-терапия - это метод лечения посредством художественного творчества.

Арт-терапия - один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисуя, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение вы как будто получаете закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Всякое представление, возникающее в психике, всякая мысль заканчивается движением.

Если реальное движение по какой-либо причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления этого движения.

Практически арт-терапия применяется для более ясного, тонкого выражения своих проблем, для стимулирования общения, для самоосуществления этого движения выражения и самоутверждения.

Рисунок в арт-терапии - способ познания и особый вид коммуникации, уникальный способ избежать внутренней цензуры: сообщение о себе того, на что не отважился бы словом.

Форма, цвет, размер и многие другие характеристики продуктов творчества могут раскрыть истинные, глубинные желания, страхи, надежды, истинное отношение к кому-то или чему-то, настроение в данный момент времени (возможно, скрываемое и не осознаваемое).

Кроме предоставления возможности понять самого себя, арт-терапия в силах помочь изменить что-то в жизни в сторону гармонизации, развития глубинной уверенности в себе, повышения гибкости мышления и восприятия.

Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире.

Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для "исцеления" отдельных лиц и групп, но и для "социального врачевания".

Арт-терапия использует "язык" визуальной и пластической экспрессии. Это делает её незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира человека, для выражения которых слова мало пригодны. С развитием арт-терапии связываются надежды на создание такой гуманной, "синтетической" методологии, которая в равной мере учитывала бы достижения научной мысли и опыт искусства, интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный.

И, конечно же, интерес к арт-терапии может быть связан с тем, что она в эру "аппаратурной медицины" и фармакологии апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями.

В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, людьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. При этом гуманистический подход не декларируется, а реально воплощается на практике.

Причем, чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия.

Занятия могут быть структурированными или неструктурированными.

Для первых характерна заданность темы и/или изобразительных средств. Однако содержание творческой деятельности, форма воплощения задуманного, темп работы определяются самим участником.

На неструктурированных занятиях участники самостоятельно выбирают тему, материалы, инструменты.

На занятиях зачастую используются музыка, пение, движение, танец, драма, поэзия, сочинение историй и т.д. Такие формы, когда одновременно сочетаются различные способы творческого самовыражения, принято называть мультимедийными.

Арт-терапевтическая работа может помочь наладить более тесный контакт с маленькими детьми, научить лучше понимать и принимать их, ведь практически все техники, используемые в ней, сродни детским играм и детским способам самовыражения, будь то рисование красками, лепка разноцветных гномов из пластилина или сочинение собственной сказки. Попросите сочинить ребенка сказку, и вы сразу узнаете все о том, как ваш ребенок ощущает себя в этом мире, что его волнует, а что совершенно не трогает, чего он боится, чему радуется. Самое трудное для родителей при выслушивании сказки - это дослушать ее до конца без того, чтобы вносить свои коррективы и замечания. Постараться дать возможность ребенку сочинить СВОЮ сказку. Для ребенка сказка - совершенно особый мир, позвольте ему развернуться перед вами. Потом вы можете проанализировать сочиненное, обсудить персонажей, выразить свое мнение по их поводу. Попросите ребенка вылепить или нарисовать персонажей сказки. Если же вас что-то смутит и насторожит в творчестве вашего ребенка, проконсультируйтесь с психологом.

Таким образом, арт-терапия позволяет:

- Развить в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);
- Изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
- Решать проблемы легко и красиво;
- Научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);
- Просто само выразиться, доставляя удовольствие себе и другим.

Цель арт-терапии, как и любой психотерапии, помочь человеку понять в чем заключается проблема и, рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный.

Что такое арт-терапия? Если назвать метод арт-терапии иначе, то это терапия при помощи творчества. К нему можно отнести и непосредственное творчество любого человека, сопровождающееся его осмыслением, и приобщение к искусству известных художников, поэтов, писателей, композиторов. То, что нам нравится, привлекает и то, что отталкивает, все, что вызывает эмоциональный отклик в произведениях искусства, с которыми мы соприкасаемся, дает нам глубинную информацию о нас самих, о наших истинных чувствах, настроениях, боли и радости. Часто при этом происходит неожиданная встреча с неизвестными частями самих себя.

Форма, цвет, размер, композиция, содержание произведений искусства и продуктов вашего творчества могут раскрыть желания, страхи, надежды, ваше отношение к кому-то или чему-то, ваше настроение в данный момент времени (возможно, скрываемое и не осознаваемое вами самими). Признание, принятие этих находок – важнейший шаг в любой терапевтической работе. В случае использования арт-терапии это происходит очень мягко и легко.

Дальнейшая работа, если она необходима, направлена на поиск гармонии, развитие уверенности в себе, изменение жизненных приоритетов и планов в соответствии с новым представлением о себе. Приведу несколько небольших примеров.

Людмила, 38 лет, учительница. Свое текущее состояние описывает как раздражительное, нетерпимое к мелким бытовым проблемам и т.д. На просьбу передать свое состояние в виде абстрактной картинки рисует хаотичное переплетение черных линий.

Для того, чтобы прояснить, в чем же заключается проблема, предложено было изобразить течение своей жизни как течение реки. На рисунке получается прямое русло, без изгибов, но зато с чем-то вроде дамбы или запруды, где течению воды что-то мешает.

В беседе выяснилось, что для женщины такая запруда соответствовала все более сильному нагнетанию эмоционального напряжения, которое периодически разряжалось в ссорах с супругом ("вода подходит к верхнему краю запруды и переливается"). Сама же запруда, как выяснилось, является отражением текущих финансовых затруднений и временной невозможности в связи с этим реализовать проект очень важной, значимой на тот момент для Людмилы реконструкции и отделки квартиры.

Людмила, не осознавая истинную причину своего подавленного состояния, срывалась на близких по совершенно другим поводам. До того момента, как она поняла суть проблемы, ситуация казалась ей непонятной и не имеющей выхода (та самая запруда). А выходом стало простое решение переждать два месяца до начала реализации намеченных планов.

Понимание причин раздражения и сознательное принятие объективных обстоятельств вернуло Людмиле спокойствие и дало возможность получить удовольствие от предвкушения изменений в доме и более тщательно продумать проект перепланировки.

А вот другой пример, касающийся принятия решения. Мария, 24 лет, живет вместе с родителями, недавно окончила институт. Свои ощущения при принятии любого решения описывает и рисует как нахождение в домике. Если решение ее собственное, то это большой дом с открытой дверью, а если это чужое, навязанное кем-то решение, то домик маленький, неказистый и дверь в нем наглухо заперта.

Таким образом, отказываясь от своего решения и следуя чужому, она, по своим ощущениям, как будто оказывается запертой в тесном домике, из которого нельзя выбраться, разве что сделать подкоп. Так оно и происходит от раза к разу, от одного навязываемого выбора до следующего. В данном случае обнаружение таких способов поведения потребовало длительной дальнейшей работы в направлении поиска себя как личности и молодой женщины.

Арт-терапевтическая работа может помочь наладить более тесный контакт с вашими маленькими детьми, научить лучше понимать и принимать их, ведь практически все техники, используемые в ней, сродни детским играм и детским способам самовыражения, будь то рисование красками, лепка разноцветных гномов из пластилина или сочинение собственной сказки. Попросите сочинить ребенка сказку, и вы сразу узнаете все о том, как ваш ребенок ощущает себя в этом мире, что его волнует, а что совершенно не трогает, чего он боится, что его на самом деле злит, чему он радуется. Самое трудное для родителей при выслушивании сказки – это дослушать ее до конца без того, чтобы вносить свои коррективы и замечания. Постараться дать возможность ребенку сочинить СВОЮ сказку. Для ребенка сказка – совершенно особый мир, позвольте ему развернуться перед вами. Потом вы можете проанализировать сочиненное, обсудить персонажей, выразить свое мнение по их поводу.

Попросите ребенка вылепить или нарисовать персонажей сказки. Интерпретировать детское творчество обычно достаточно просто, смысл рисунков и поделок лежит на поверхности. Если же вас что-то смутит и насторожит в творчестве вашего ребенка, проконсультируйтесь с психологом.

Арт-терапевтическая работа может проходить не только индивидуально, но и в группе, которая собирает людей одного возраста или касается определенной темы. Отличие групповой работы в том, что при этом есть возможность не только выразить в красках, мелодии или мини-постановке свое состояние или проблему, но и узнать, как это выглядит со стороны, обменявшись впечатлениями и ассоциациями по поводу работ каждого из членов группы. Как в описанном случае с Людмилой, мы порой преувеличиваем свои сложности. Но бывает и так, что мы сознательно пытаемся не замечать назревшей крупной проблемы. В этом случае и помощь группы в понимании ситуации, и эмоциональная поддержка играют неоценимую роль .