

Арт-терапия как средство сохранения психологического здоровья личности



Петкевич Екатерина Юрьевна,
старший преподаватель кафедры психологии
и предметных методик МГИРО

Понятие арт-терапии

Арт-терапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление **Адриан Хилл** (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Значение арттерапии

Арт-терапия связана с развитием креативности, развитием и гармонизацией личности, помогающими при решении любых проблем.

Методика арт-терапии позволяет решить множество проблем, с которыми столкнулся человек.

1. Помогает выражать свои чувства и эмоции.
2. Арт-терапия является отличным средством при борьбе со стрессовыми ситуациями.
3. Методика арт-терапии направлена на коррекцию различного рода страхов и фобий.
4. Это хороший способ самопознания.
5. Арт-терапия раскрывает возможности понимания окружающего мира.
6. Позволяет раскрыть свои таланты и развить свои творческие способности.
7. Повышает самооценку, уверенность в себе.
8. Если у человека имеются серьезные психологические проблемы, специалист при помощи арт-терапии сможет оценить состояние пациента и назначить эффективное лечение.

Основная цель арт-терапии

- ▶ **Основная цель арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии.

Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).



Задачи арт-терапии (по К. Рудестаму)

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить творческие способности и повысить самооценку.



Функции арт-терапии

- 1. Диагностическая функция** арт-терапии позволяет, прежде всего, определить круг возникших проблем, их масштаб, психологическое содержание, субъективную значимость. Кроме того, средствами арт-терапии раскрывается внутренний мир клиента (ребенка или взрослого), его базовые и ситуативные потребности, эмоциональные переживания. В художественных произведениях, созданных клиентом в ходе арт-терапевтических занятий, воплощается их отношение к себе, к сверстникам, что может также свидетельствовать и об уровне их актуального состояния психологического благополучия.
- 2. Коммуникативная функция** арт-терапии предполагает межличностное общение участников терапевтической группы в ходе занятий. Средствами арт-терапии человек передает свое отношение к окружающим людям. В процессе арт-терапии происходит усвоение общечеловеческих социально-культурных ценностей.
- 3. Регулятивная функция** арт-терапии предполагает снижение утомления, причем не только актуального, связанного с выполнением образовательных функций, но и общего утомления, связанного, например, с хронической усталостью. Благодаря арт-терапии возможно купирование негативных эмоциональных состояний, снятие общего психического напряжения, снижение остроты стрессовых состояний.

Функции арт-терапии

4. **Когнитивная функция** арт-терапии включает осознание человеком себя, своих поступков. Открывается возможность реализации творческих способностей, происходит развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.

5. **Коррекционная функция** арт-терапии предполагает психологическую работу с самооценкой, «Я-образом», состоянием тревоги, страха, агрессии и так далее. Механизм психологического коррекционного воздействия арт-терапии состоит в том, что «искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей клиента».

6. **Развивающая функция** арт-терапии предполагает развитие индивидуальности, способствует личностному росту, усилению саморегуляции чувств и поведения в целом.

Показания к применению арт-терапии

Показания к применению арт-терапии:

- ▶ трудности эмоционального развития
- ▶ стресс
- ▶ депрессия
- ▶ сниженное настроение
- ▶ эмоциональная неустойчивость
- ▶ импульсивность эмоциональных реакций
- ▶ переживание эмоционального отвержения другими людьми
- ▶ чувство одиночества
- ▶ межличностные конфликты
- ▶ неудовлетворенность семейными отношениями, ревность
- ▶ повышенная тревожность
- ▶ страхи, фобии
- ▶ негативная «Я-концепция»
- ▶ низкая самооценка
- ▶ исследование внутрисемейных проблем и др.

Виды арттерапии

1. Рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.
2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
3. Музыкаотерапия.
4. Драматерапия.
5. Танцевальная терапия.
6. Куклотерапия.



По мнению М.Е. Бурно, в многолетней практике сложились следующие методики:

- 1) терапия созданием творческих произведений (художественных и научных);
- 2) терапия творческим общением с природой;
- 3) терапия творческим общением с литературой, искусством, наукой;
- 4) терапия творческим коллекционированием;
- 5) терапия проникновенно-творческим погружением в прошлое;
- 6) терапия ведением дневника и записных книжек;
- 7) терапия домашней перепиской с врачом;
- 8) терапия творческими путешествиями;
- 9) терапия творческим поиском одухотворенности в повседневном



Формы арттерапии

Существуют две формы арттерапии: пассивная и активная.

- ▶ **При пассивной форме клиент** «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения.
- ▶ **При активной форме** арттерапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными.

- ▶ **При структурированных занятиях** тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д.
- ▶ **При неструктурированных занятиях** клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Варианты использования метода арттерапии

Существуют различные варианты использования метода арттерапии:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;
- побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;
- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;
- творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Преимущества метода арт-терапии

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- помогает укрепить взаимоотношения между участниками;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам;
- усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

Арт-терапевтические средства помогают:

- развивать и совершенствовать когнитивную сферу личности;
- снимать напряжение, выплеснуть негативные мысли и чувства в безопасном пространстве, понять свои чувства и чувства других людей;
- развивать важные социальные навыки: научиться конструктивному общению, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства;
- освоить новые роли и проявлять разные качества личности, а также наблюдать за тем, как изменения собственного поведения влияют на окружающих;
- повышать самооценку;
- развивать навыки принятия моральных и нравственных решений;
- реализовать свои способности к творчеству.



Арт-терапия – упражнения для детей – это:

- знакомство со своим внутренним «я»;
- формирование представления о себе, как о личности;
- создание позитивного самовосприятия;
- обучение выражению своих чувств и эмоций;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.



Арт-терапия

Помните арт – терапия:

- помогает развивать эмоциональную сферу ребенка, закрепляя доверие к миру;
- помогает легче прожить период адаптации – снимает негативные стрессовые состояния – гнев, тревогу, обиду;
- развивает сенсорные способности ребенка – ощущения, восприятие, интеллект, мелкую моторику, речь, воображение, творческие способности; обогащает социальный опыт ребенка, развивает коммуникабельность ребенка;
- арт – терапия помогает познавать мир, исследовать его, развивать опытную и экспериментальную деятельность;
- помогает развить гармоничную, духовно развитую личность;
- вскрыть проблемы и недостатки в развитии и воспитания ребенка, его переживания и состояния, отношения с миром.

АРТ - ТЕРАПИЯ: ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕБЯ

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. Возмущаешься — рвите бумагу на мелкие кусочки
9. Беспкоишься — складывай оригами
10. Напряжен — рисуй узоры
11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты
12. Разочарован — сделай копию картины
13. Отчаялся — 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



Литература по теме:

▶ *Основная:*

- ▶ 1. Бондарчук, Е. В. Арт-терапия: учебно-методический комплекс по учеб. дисц. «Арттерапия» для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика / Е.В. Бондарчук – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 82 с.
- ▶ 2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус.гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

▶ *Дополнительная:*

- ▶ 1. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
- ▶ 2. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович. ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Арт-терапия как средство сохранения психологического здоровья личности

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!