

Словом «арт-терапия» сегодня никого не удивить. Люди, хотя бы немного знакомые с английским, знают, что слово «арт» (Art) переводится, как искусство. Получается, что это некий способ исцеления, основанный на искусстве.



Понятие «арт-терапия» было введено в обиход в 1938 году Адрианом Хиллом и применялось относительно всех видов искусства, которыми пациенты занимались в больницах и центрах обеспечения психического здоровья.

Говоря научным языком, арт-терапия — способ психокоррекции, основанный на использовании различных видов искусства для улучшения эмоционального состояния человека.

Арт-терапия позволяет символически исследовать и выражать любую человеческую эмоцию: гнев, любовь, радость и так далее. Причем, способ ее выражения не имеет каких-то правил или стандартов. Залогом успешности такого психологического метода является его индивидуальность. Иными словами, каждый человек выбирает то, что ему более всего подходит. Через творческую деятельность происходит гармонизация его личности и улучшение морального состояния, таким образом, оздоравливается психика. Рисование, лепка, квиллинг или оригами – видов искусства существует довольно много, и все они по-своему помогают человеку познавать себя, определять причину своего психологического дискомфорта и устранять ее. Здесь нет противопоказаний или ограничений, как нет и побочных, часто отрицательных, эффектов.

Практически с того самого момента, как Адриан Хилл ввел термин «арт-терапия», в среде специалистов появилось условное разделение дан-

ной техники на активную и пассивную формы. Первая подразумевает, что человек сам активно занимается определенным видом творчества. В процессе создания его психика оздоравливается, а настроение – улучшается. Когда арт-терапевтические занятия проходят в пассивной форме, их участники сами ничего не творят, они лишь изучают объекты искусства. Например, слушают музыкальные композиции, рассматривают картины или скульптуры и так далее.

В качестве наиболее распространенных показаний для такого вида лечения специалисты называют:

- ▶ состояние стресса и депрессии, а также подавленное настроение;
- ▶ эмоциональная нестабильность и импульсивность человека;
- ▶ наличие страхов и фобий;
- ▶ заниженная самооценка и негативное отношение к себе;
- ▶ состояние повышенной тревожности;
- ▶ безосновательная раздражительность и конфликтность человека;
- ▶ замкнутая личность и состояние психического напряжения;
- ▶ полученная психологическая травма;
- ▶ нарушенные коммуникативные качества;
- ▶ кризисы определенного возраста.

Полезна данная психологическая техника для детей и подростков, для зрелых людей и представителей старшего поколения.

Для людей с повышенной тревожностью или явными фобиями арт-терапия выступает, как метод успокоения, для тех, кто грустит, она – средство повышения настроения, а людям, уверенным в собственной ничтожности, данная техника помогает поверить в себя и осознать собственную важность и уникальность. Главное – правильно подобрать арт-терапевтический

метод, оптимально соответствующий всем особенностям психики пациента.

Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным можно отнести следующие:



Изотерапия – лечение с помощью рисования, изобразительного искусства. Клиенту предлагается воспользоваться кистями и красками, карандашами, иногда – фломастерами, мелками, ручками.

Мандалотерапия – терапия с использованием мандал. Клиенту предлагают создать мандалу – нарисовать ее, сплести из цветных ниток, создать насыпную с помощью песка и т.д.



Музыкотерапия – направление арт-терапии, подразумевающее лечение при помощи музыки. Так, человеку могут предложить прослушать готовую музыку, проиграть ее, или же создать собственные ритмы.



Песочная терапия – терапевтическая работа с использованием потенциала песка. Клиент создает картины, проигрывает сюжеты в психологической песочнице.

МАК – психологическая работа с применением метафорических ассоциативных карт. Они хорошо помогают сделать выбор, найти неожиданное решение, взглянуть на ситуацию со стороны.



Сказкотерапия – терапия с помощью метафоры в сказках, легендах, мифах. Клиенту предлагается прочесть и проанализировать готовую сказку, переписать ее часть, или сочинить свою сказку под запрос.



Тканевая терапия – терапевтическая работа с тканями. В данном случае человек создает композиции при помощи разных типов тканей.

Библиотерапия – целебное воздействие чтением или другой формой работы с текстом. Здесь человек читает знакомые и незнакомые тексты, выбирает значимые для него слова, составляет послания из этих слов и т.д.

Куклотерапия – лечение при помощи различных кукол. Клиенту предлагается изготовить собственную куклу из различных материалов.



Кинотерапия – терапия с помощью кино и видеороликов. Клиенту предлагается посмотреть ролики, потом идет обсуждение и переосмысление важных для клиента ценностей.



Колажирование – лечение с помощью создания коллажей. Бумага, вырезанные картинки превращаются в карту желаемого.

Фототерапия – лечение с использованием терапевтических возможностей фотографии, для развития и личностного роста человека. Подразумевает работу с фотографиями, своими и чужими.

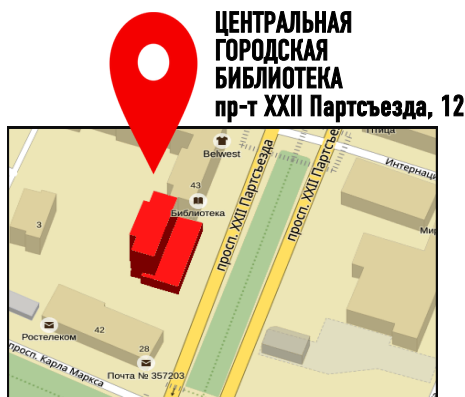
Тестоластика – лечение при помощи работы с пластичными материалами: соленым тестом, глиной, пластилином.



Драматерапия – театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на все познавательные психические процессы: память, волю, воображение, чувства, внимание, мышление.

Главная особенность арт-терапии и ее отличие от других методов психотерапии – это ее безвредность, мягкое, бережное действие на человека. Под руководством опытного арт-терапевта навредить клиенту с помощью творчества невозможно. Кроме того, она работает напрямую с подсознанием, помогает достучаться до невидимых, скрытых от глаз ресурсов и характеристик человека.

Арт-терапия развивает креативность, образное мышление, дарит человеку истинное удовольствие от творчества. Клиент не просто получает эстетическое наслаждение, но и легче приспосабливается к условиям внешней среды, становится более психологически защищенным. Творчество помогает обрести уверенность в своих силах, легче выражать себя, накопить положительный жизненный опыт.



ЦЕНТРАЛЬНАЯ
ГОРОДСКАЯ
БИБЛИОТЕКА
пр-т XXII Партсъезда, 12

Тел.: 6-42-09
Web- сайт: mkn-cbs.ru
E-mail: cbsmv@mail.ru
vk.com/biblio_minvody
Режим работы: с 10:00 до 18:00, ежедневно,
кроме понедельника
Санитарный день: последний четверг месяца

Выпуск подготовила: вед. библиограф СИБО И.А. Исупова
Источник: <https://naturopiya.com>, <https://tsvetyzhizni.ru/>

АРТ-ТЕРАПИЯ

ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЫПУСК
2019