Статья «Терапия искусством или арт-терапия»

Термин «терапия искусством» или «арт-терапия» ввел в употребление в 1938 г. британский **врач и художник Адриан Хилл**. Он заметил, что занятие творчеством помогает туберкулезным больным (с которыми он работал в госпитале) быстрее выздороветь.

Изначально арт-терапией называли рисуночную терапию, то есть лечение изобразительным искусством. Сегодня арт-терапия имеет множество видов и подвидов, которые продолжают появляться:

- > изотерапия;
- > цветотерапия;
- > музыкотерапия;
- > песочная терапия;
- > видеотерапия;
- > игротерапия;
- > библиотерапия;
- > сказкотерапия;
- > маскотерапия;
- > драматерапия;
- > фототерапия;
- > денс-терапия;

▶ арт-синтезтерапия (объединение живописи, стихосложения, цвето-, маско-, мульт- и фототерапии, а также метода ассоциаций) и другие. К этому направлению арт-терапии относятся искусства визуального ряда - рисунок, все виды живописи, монотипии, мозаики, коллажи, грим, боди-арт, маски, все виды лепки, куклы, марионетки, инсталляции, фотография и многое другое. Это наиболее разработанное направление, имеющее огромное количество техник, приемов, методик.

Именно с рисунка начиналась история арт-терапии как психотерапевтического направления.

Достоинствами арт-терапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арт-терапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями.

Эффективность применения искусства в контексте лечения и профилактики психического здоровья основывается на том, что этот методы арт-терапии позволяют экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Символическое искусство восходит к пещерным рисункам первобытных людей. Древние использовали символику для идентификации своего места в мировом космосе и поисков смысла человеческого существования. Искусство отражает культуру и социальные характеристики того общества, в рамках которого оно существует.

Арт-терапия применяется при работе с людьми разного возраста и пола. Особенно она ценна при работе с людьми, требующими особого отношения и к которым нельзя применить иные методы лечения: с очень маленькими детьми, беременными женщинами, замкнутыми подростками и другими (рис. 1.).

Рисунок 1. Организация работы по арт-терапии.



Занимаясь творчеством, ребёнок **проецирует** внутренние переживания на свое творение. Такая проекция **не** осознается: чувства, эмоции, мысли, переживания и воспоминания выходят наружу, минуя сферу сознания, и оттого не поддаются ни коррекции, ни критике разума. Поэтому методики арттерапии относят к числу проективных методов психодиагностики.

Обычно и дети, и взрослые с удовольствием описывают словами то, что они нарисовали. Главная задача арт-терапевта в этой своеобразной изобразительной игре – помочь ребенку:

- в вербализации осознанного материала и связанных с ним переживаний;
- в осмыслении тех символических образов, которые воспринимаются им как опасные для него;
- в формировании у него новых интересов, значимых для его дальнейшего психосоциального развития.

Терапия искусством является посредником при общении ребенка и терапевта на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты.

Арт-терапия - это сложное понятие, которое включает множество разнообразных форм и методов в связи, с чем общепризнанной ее классификации не существует.

Выделяют 4 основных направления арт-терапии:

1. Пассивная арт-терапия. Анализ и интерпретация человеком уже существующих произведений искусства.

- 2. **Активная арт-терапия.** Побуждение людей к самостоятельному творчеству, при этом творческий акт рассматривается как основной лечебный фактор.
 - 3. Одновременное использование первого и второго принципов.
- 4. Акцентирование роли самого арт-терапевта, его взаимоотношений с человеком в процессе обучения творчеству.

Преимущество арт-терапии заключается в возможности более глубоко оценить поведение ребенка. В рисунках и поделках находят отражение не только сиюминутные мысли, но и относящиеся к будущему и прошлому, а также подавленные и скрытые переживания. Физическое и физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что изобразительное творчество способствует улучшению координации, восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Важную роль играет непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы.

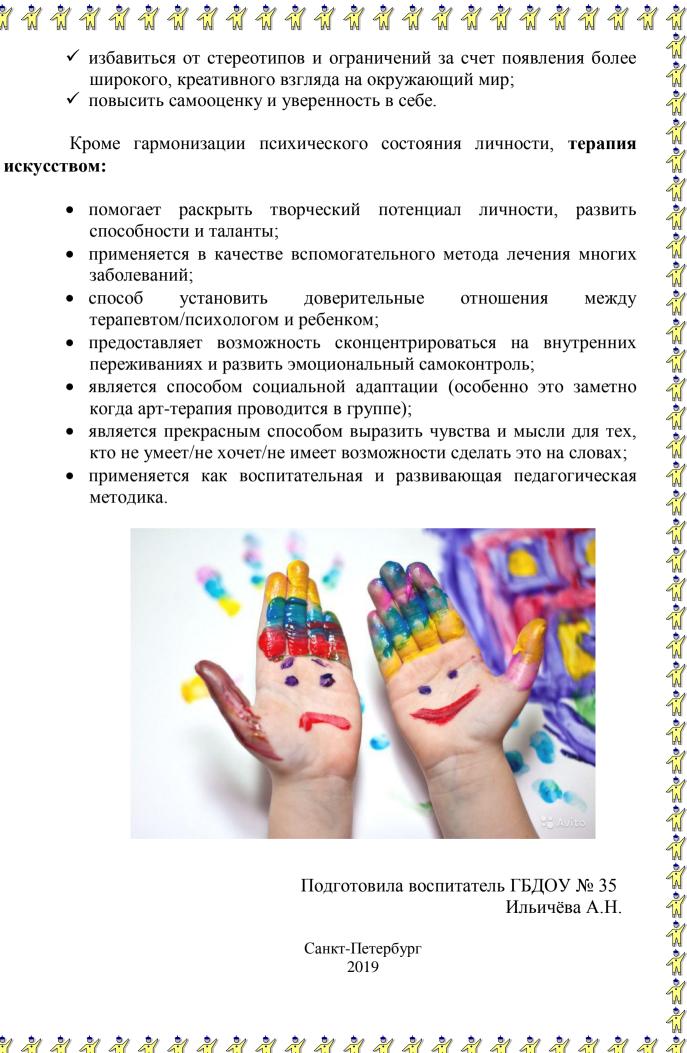


Рисунок 2. Преимущества арт-терапии.

Арт-терапия позволяет естественным образом **скорректировать психоэмоциональное состояние ребенка**, а именно:

- ✓ выразить негативные чувства и эмоции (агрессию, обиду, ревность, зависть и другие) в приемлемой форме;
- ✓ избавиться от стресса, иного рода напряжений и тревог;

✓ избавиться от страхов и фобий;



- ✓ избавиться от стереотипов и ограничений за счет появления более широкого, креативного взгляда на окружающий мир;
- ✓ повысить самооценку и уверенность в себе.

Кроме гармонизации психического состояния личности, терапия искусством:

- творческий потенциал помогает раскрыть личности, развить способности и таланты;
- применяется в качестве вспомогательного метода лечения многих заболеваний;
- способ установить доверительные отношения между терапевтом/психологом и ребенком;
- предоставляет возможность сконцентрироваться на внутренних переживаниях и развить эмоциональный самоконтроль;
- является способом социальной адаптации (особенно это заметно когда арт-терапия проводится в группе);
- является прекрасным способом выразить чувства и мысли для тех, кто не умеет/не хочет/не имеет возможности сделать это на словах;
- применяется как воспитательная и развивающая педагогическая методика.



Подготовила воспитатель ГБДОУ № 35 Ильичёва А.Н.

Санкт-Петербург 2019