



«Чудеса арт - терапии!»

Целительная сила искусства известна с незапамятных времён. Во всех древних обрядах, ритуалах проявляется магия искусства. И в определенном смысле, сакральное искусство, нередко используемое с лечебной целью, и является прототипом арт-терапии.

Впервые термин **«арт-терапия»** ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году.

Понятие **«арт-терапия»**, прежде всего, связано со значением слова **«арт»**, пришедшего с запада (лат. – *ars*, англ. и франц. – *art*, итал. – *arte*, которое переводится на русский язык как *«искусство»*). Вместе с тем в иностранной литературе в использовании этого слова существуют различные варианты, к примеру, в Великобритании **«art»** обозначает визуальные виды искусства – живопись, скульптуру, графику и пр., в то время как в большинстве других стран оно включает также музыку, драму, танец и литературу.

Каждый человек, как утверждали выдающиеся психологи А. Маслоу, Р. Мэй и К. Роджерс, обладает рядом непроявившихся способностей, скрытым потенциалом, которые можно освободить, мобилизовать для облегчения самореализации личности. И задачу арт-терапии они видели не в том, чтобы сделать всех людей художниками или скульпторами, а пробуждении активности, направленной на реализацию творческого потенциала человека. Такая позиция была обусловлена тем, что творческий процесс снижает нервное напряжение, помогает справиться с внутренними конфликтами, позволяет увидеть новые возможности роста и способствует общей гармонизации личности.

Арт-терапия основана на механизме сублимации. Сублимация – это подсознательный психический процесс, который открыл еще З. Фрейд в 1900г. Он заключается в перенаправлении психической энергии от травмирующего переживания к социально приемлемому выходу, чаще всего – творчеству.

Выделяют основные направления **арт-терапии**.

Изотерапия

Лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности. Терапия рисованием позволяет понять и ощутить самого себя, научиться свободно, выражать свои мысли и чувства. Методика мягко помогает избавиться от груза прошлого, развивает чувственно-двигательную координацию

Музыкотерапия

Вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Музыкотерапия – метод психокоррекционного воздействия на человека, основанный на возможностях воздействовать музыкой на эмоциональное, волевое интеллектуальное и личностное развитие.

Игровая терапия

Метод коррекции посредством игры. С помощью игры между участниками возникают близкие отношения, снижается напряженность и повышается самооценка. Ребенок становится более уверенным в различных ситуациях общения. Игровую терапию можно охарактеризовать как чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и прочие предметы. Это своеобразный способ исследования прошлого опыта с возможностью держать безопасную дистанцию с реальностью.

Сказкотерапия

Воздействие чтением, вызывающим положительные эмоции (*чтение сказок*). Сказки способны вызвать эмоциональный резонанс не только у детей, но и у взрослых. Они помогают воспринимать мир как целостное явление, дают возможность мечтать и тем самым расширять сознание, улучшая взаимодействие с окружающей действительностью. Данная методика активизирует творческий потенциал и позволяет «*достучаться*» до каждого участника.

Песочная терапия

Сочетание невербальной формы психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка (*композиции из фигурок*) и вербальной (*рассказ о готовой работе*). Основная цель – помощь в достижении эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого самовыражения. Этот метод помогает упорядочить внутренний душевный хаос, проработать психотравмирующие ситуации на символическом уровне, изменить отношение ребенка к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему.

Как это работает?

Например, ребенок боится темноты. Ему кажется, что под его кроватью прячутся монстры и хотят схватить его за ноги (*мой личный детский страх*). Вы объясняете, что никаких монстров не бывает и даже если бывают, то дома их точно нет. Вы включаете свет и вместе лезете под кровать. Но ничего не помогает – ребенку всё равно страшно!

И вот это чудище перед вами на бумаге наверняка оно действительно очень-очень страшное! Теперь арт-терапия работает в обратную сторону: вы предлагаете изменить этого монстра так, чтобы он стал добрым и смешным. Творческая энергия преобразует внутренний страх в какое-то новое отношение к темноте. Например, малыш решает сделать его добрым и пушистым – пусть теперь он охраняет его ночью, а не пугает.

Основные средства арт-терапии:

- Простой карандаш (*или ручка*) и бумага
- Стёрка (*ластик, резинка*)
- Цветные карандаши и фломастеры
- Акварель и гуашь
- Пластилин
- Пастель или восковые мелки

Дополнительные средства арт-терапии:

- Доска с маркерами или мелками
- Акварельные карандаши
- Пальчиковые краски
- Флуоресцентные краски (*светящиеся в темноте*)
- Тесто для лепки (*вода + мука + соль*)
- Тянушка (*клей ПВА + жидкий крахмал + пищевой краситель*)
- Ткань
- Цветная бумага
- Любые подручные материалы, из которых можно что-нибудь соорудить

Упражнение: «*Мое настроение*».

Инструкция для упражнения "Моё настроение": нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца - чтобы он полностью отражал Ваше состояние.

Опишите своё настроение словами - какое оно? Грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или прошедшие события? А какое настроение бы хотелось?

Теперь измените этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время (*например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное.*)