

## Всё по арт-терапию



**Арт-терапия** это специальная форма психологической помощи, которая базируется на искусстве, в том числе на творческой и изобразительной деятельности. Ключевая цель состоит в том, чтобы гармонизировать развитие личности через способность самовыражаться и познавать себя.

**Арт-терапия** позволят 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. Это вовлечение человека в область искусства, наиболее благоприятную для него. 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.

Поскольку основное предназначение арт-терапии заключается в гармонизации личности и в улучшении психоэмоционального состояния человека, то наиболее распространенных показаний для такого вида терапии 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;
- задержка в психическом либо речевом развитии у ребенка.

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, неуверенным в себе, данная техника помогает поверить в себя и осознать собственную важность и уникальность. Главное – правильно подобрать арт-терапевтический метод, оптимально соответствующий всем особенностям психики.

### ***Виды и методы арт-терапии***

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 рисованием или другим видом искусства

мандалотерапия, основанная на использовании мандал

музыкальная терапия терапия музыкальными произведениями

МАК, основанная на использовании метафорических карт

песочная терапия терапия с применением песка

сказкотерапия лечение сказками

куклотерапия терапия куклами

библиотерапия, основанная на книгах

Фототерапия набор психотехник с применением фотографий

танцевальная терапия танцевальное искусство

Кинотерапия просмотр и обсуждение кинофильмов с помощью психолога

драматерапия театр-драма как средство и метод лечебной терапии

глинотерапия применение глины в терапевтических целях

К арт-терапевтическим занятиям можно отнести квиллинг, оригами, аппликацию, вязание и, собственно, любой вид творчества. Каждое такое

занятие по-своему полезно, оно улучшает психическое состояние человека и «меняет заряд его эмоций с минуса на плюс».

### ***Арт-терапевтические упражнения***

Виды арт-терапии довольно разнообразны, их арсенал все время пополняется, что позволяет найти к каждому пациенту индивидуальный подход. И все же, как и в любой психологической практике, здесь можно назвать безотказные и стопроцентно эффективные упражнения. Рассмотрим самые популярные методы и упражнения.

**Изотерапия** — терапия посредством занятий рисованием либо изобразительным искусством.

#### Упражнения:

- 1. Каракули.** Цель методики — нарисовать хаотичным образом непрерывные линии на листе бумаги. Сначала за дело берется первый участник, затем его сменяет второй. Так происходит, пока кто-нибудь не решит, что рисунок готов. После этого начинается обсуждение — каждый должен объяснить часть своего творения. В заключении все участники придумывают сюжетную историю. Такой вид творчества поможет повысить самооценку, изучить свои чувства, снять напряжение, повысить навыки общения.
- 2. Сюжетный рисунок.** Все участники группы экспромтом делают рисунки на заданную тему. Причем выполняя каждый должен выразить свои чувства и эмоции. Это поможет разобраться в эмоциональном состоянии пациента.
- 3. Радость.** К работе нужно приступать в расслабленном виде. Следует вспомнить радостные моменты жизни и попытаться запечатлеть их на бумаге. Это поможет улучшить эмоциональный фон при помощи цвета и концентрации на чувствах.
- 4. Рисование музыки.** Прослушивая композицию, нужно попытаться выразить свои эмоции на бумаге. В результате появиться прилив сил, поднимется настроение, уйдет скованность и напряжение.
- 5. Рисование эмоций.** В случае, когда человеку надо помочь избавиться от негатива, обиды, злости и прочих деструктивных эмоций, подойдет задание «нарисовать эмоцию». Как вариант, можно создать «колесо эмоций», используя оттенки для выражения положительного и отрицательного в своем эмоциональном самочувствии. Тем, кто любит медитировать, можно посоветовать создать так называемую медитативную картину. Все эти манипуляции хороши для любого человека, а не только для обладателя художественных навыков и способностей.

**Другие упражнения и методы.** Расслабиться и снять эмоциональное напряжение может помочь терапия музыкой или пальцевый рисунок. Также можно попробовать рисовать, закрыв глаза. Таким образом, тайное и подавляемое, тщательно контролируемое подсознанием, становится явным. Для большего эффекта можно совмещать музыкальную и художественную терапию. Желательно использовать только те цвета, которые человеку нравятся и вызывают у него ощущение успокоения и прочие позитивные эмоции. Хорошо бы на занятии создать индивидуальный коллаж счастья, будущих перспектив, любви и т.д. Еще одна изобразительная техника – это создание рисунка свободы. Также хорошо во время занятий создавать мягкие игрушки или другие приятные мелочи. Подобные занятия благотворно сказываются на психике.

**Музыкотерапия.** Психологическое воздействие на состояние оказывается посредством музыки. В данной ситуации человек может прослушать мелодию, сыграть ее, либо сочинить собственную.

Упражнения:

1. **Шум прибора.** Сначала все участники слушают звуки моря, затем пытаются изобразить это звуками. Это поможет расслабиться и восстановить свой эмоциональный фон.
2. **Звуки природы.** Звучит успокаивающая музыка со звуками природы. Сесть поудобнее и расслабиться, представив, что находишься в лесу. Такое упражнение поможет привести в норму свои эмоции.

**Глинотерапия** призвана помочь тем, кому тяжело выговориться, а также рассказать о собственных чувствах и переживаниях. Лепка позволяет человеку управлять собой и ощутить в себе творческое начало, что дает возможность побороть страх, обиду либо агрессию.

Упражнение:

**Осознай себя.** Предлагается вылепить из глины собственную фигуру. Затем необходимо представить, что эта глиняная копия попала в какую-то жизненную ситуацию. Во время такой игры вскроются проблемы, о которых человек не может сказать вслух.

***Книги по арт-терапии***

Копытин А.И., Методы арт-терапии [methods art therapy](#)

Киселева М.В., Арт-терапия в работе с детьми [art therapy rabota-s-detmi](#)

Тайный мир рисунка — [fers tajnij mir risunka](#)

<https://youtu.be/SXK-21R4tTY>

**Яндекс.Картинки** арттерапия или арт-терапия рисунки