



ВИДЫ АРТ- ТЕРАПИИ

- 
- **ПСИХОТЕРАПИЯ,**
психологическая помощь,
направленная на разрешение
эмоциональных проблем и
основанное преимущественно на
беседе специалиста-
психотерапевта с лицом, ищущим
помощи.

- К психотерапевту обращаются люди как с относительно несложными жизненными проблемами, так и с серьезными психическими заболеваниями, например шизофренией; чаще всего они ищут помощи **при тяжелых эмоциональных стрессах.**

Цели психотерапии

Специфические

- Избавление от фобий
- Помощь при шизофрении

Общие

- Помочь человеку изменить свою жизнь
- Помочь ему стать доверчивым и общительным
- Помочь создать стабильные эмоциональные или сексуальные отношения

- Сердечный разговор между двумя людьми во многих отношениях схож с психотерапией. Однако последняя предполагает наличие того, кто ищет помощи, и подготовленного терапевта, руководствующегося определенными теоретическими принципами. Усилия психотерапевта оплачиваются; кроме того, он руководствуется этическими ограничениями, обязывающими его сохранять конфиденциальность информации.



Кто занимается психотерапией?

Психиатры

Психологи

Социальные работники

Медицинские сестры

- Однако только психиатры как получившие медицинское образование имеют право выписывать лекарства или назначать дополнительные виды лечения. В больницах и клиниках психотерапевты нередко входят в состав лечащей бригады. Пасторское консультирование, сходное с психотерапией, стало в США частью подготовки многих священников.

- 
- **Психоаналитик** – это психотерапевт, который прошел дополнительное обучение в психоаналитическом центре или институте.

- Хотя врачи и священники всегда оказывали эмоциональную поддержку, давали советы и разъяснения по долгу службы, их практика не опиралась на какие-либо психологические теории. Психотерапия как специальность появилась во второй половине 19 в., но только в последние десятилетия получила широкое распространение.

- В период своего становления психотерапия использовала лишь *индивидуальную беседу* терапевта с пациентом. Однако в настоящее время часто применяются *методы групповой терапии*, при которой один или два терапевта регулярно (например, каждую неделю) встречаются с группой, включающей от 3 до 12 человек; семейная терапия, занимающаяся семьей как единым целым, нуждающимся в помощи, тоже предполагает беседы с участием более двух человек.

- 
- Каждый вид психотерапии опирается на определенные теоретические модели. Одни из этих теорий претендуют на исчерпывающее объяснение человеческого поведения; другие касаются только терапевтической техники. Сегодня большинство терапевтов не являются приверженцами лишь одной теории, а, наоборот, стремятся использовать в своей работе лучшие идеи из разных источников.

Арт-терапия

- **Арт-терапíя** — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.



Показания к проведению арт-терапии

внутри- и межличностные конфликты,

кризисные состояния

экзистенциальные и возрастные кризисы

травмы

потери

постстрессовые расстройства

невротические расстройства

психосоматические расстройства

развитие креативности

развитие целостности личности

обнаружение личностных смыслов через творчество

многое другое

Виды арт-терапии

- Анимационная терапия

- современная технология социальной реабилитации с целью изменения поведения, межличностных и коллективных отношений; в процессе которой происходит, с одной стороны, «разблокировка» общественных связей и установление теплых, доверительных отношений, с другой – обучение и овладение навыками позитивного мышления, эстетики и поэтики



- **Артсинтезтерапия**

- комплексный метод групповой психотерапии, использующий синтез искусств. Рассматривается в качестве самостоятельного направления в лечебно-коррекционной работе, где владение техническими приемами разных видов искусств сочетаются со знаниями психопатологии и подчинены психотерапевтическим целям.



- **Библиотерапия**

- Лечение и воспитание с помощью книг. Библиотерапия - специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния..

- Видеотерапия
- Использование видео в качестве инструмента

- 
- Драматерапия
 - Театр и актерское мастерство

- 
- Игротерапия
 - Терапия через игру, игровые ситуации

- 
- Изотерапия
 - Использование приемов графики, живописи

- 
- Музыкотерапия
 - Использование музыки в качестве терапевтического средства

- 
- Оригами
 - Создание фигур из бумаги.

- 
- Песочная терапия
 - Работа с песком

- 
- Сказкатерапия
 - Проигрывание и анализ сказок

Методы арт-терапии

- **I. Самовыражение (экспрессия).**
Искусство является просто незаменимым, когда невозможно выразить свои переживания словами, например, при исследовании определенных сторон внутреннего мира человека (глубинных слоев бессознательного), требующих выражения или гармонизации (исцеления). Поэтому искусство и **методы арт терапии** подчас становятся единственным видом «связи» между человеком и миром, клиентом и консультантом, пациентом и психотерапевтом.

- **2. Искусство и творчество.** Мы можем легко выстроить ассоциативный ряд: искусство – творчество – переживание – креативность. Креативность изначально присуща человеку как виду, задумана природой и является одним из основополагающих жизненных принципов. Человек творческий всегда найдет решение в любой ситуации. Найти творческое (креативное) решение – это значит сделать то, что (как чаще всего кажется) никто до тебя не делал, то есть адаптироваться к новой ситуации, в которой человек оказался. Искусство и **методы арт терапии** обращаются к внутренним силам человека, происходящим из его творческих возможностей. Искусство терапевтично по своей природе, оно содержит в себе средства приспособления «Я» к окружающей реальности, возможности совладать с экзистенциальными проблемами существования этого «Я».

● 3. **Творчество и удовольствие.**

Творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия, творчество и боль – понятия трудносочетаемые. Основой для творчества является переживание, которое «говорит» нам о преходящей природе любого чувства, о том, что любую боль можно пережить, переболеть, пропустить через себя и отпустить. Методы арт-терапии являются одними из наиболее бережных и экологичных способов решения внутренних задач и проблем.

- **Искусство и научение.** Великое свойство искусства состоит в том, что это уникальный способ передачи универсального и индивидуального человеческого опыта. Вряд ли какой-то иной вариант передачи информации способен столь эффективно и элегантно разминуться с проблемой отцов и детей. Это – средство фиксации опыта, которое не обладает качеством обязательности, морализаторства, навязчивости. Искусство не претендует ни на объективность, ни на истинность, ни на поучительность, и не ставит перед собой прикладных, прагматических целей. В отличие от науки, которая фиксирует опыт в жесткой форме, искусство сохраняет его в достаточно неопределенной форме. Это дает зрителю (слушателю, участнику) возможность самому делать выводы, определять свое отношение к предлагаемому, принимать или не принимать любое содержание, любой смысл, любой урок из множества содержащихся в каждом произведении искусства.

- **5. Искусство и игра.** Деятельность, связанная с собственным художественным творчеством, является для большинства людей, кроме профессионалов именно в этой области, совершенно непривычной, новой, неисследованной. Если вы не профессиональный художник, то, видимо, рисовали вы последний раз в начальной школе. А в куклы играли и того раньше. Наша «взрослая» жизнь настолько серьезна и тороплива, что играть мы перестаем очень рано – и остаемся на всю жизнь ненаигравшимися. В методах арт терапии же появляется Игра, и мы попадаем в очень комфортное и безопасное пространство, и в этом пространстве вдруг оказывается, что на самом деле «я очень многое могу», и в частности – могу быть таким, каким еще никогда не был в реальной жизни. Такой колоссальный ресурс грех не использовать.

- Для **методов арт терапии** характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества пациента), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Здесь нет никаких норм, есть лишь некоторые параметры для относительного сравнения, например, по глубине воздействия.

- 
- Методы арт терапии дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.

- 
- Методы арт терапии ресурсны, так как находятся вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

- 
- Арт-терапия формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами и «зигзагами судьбы», умение видеть многообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач, не ожидая «вдохновения» или особых условий для творчества.

Где и как применяться метод арт-терапии?

- Арт-терапевт создает для клиента безопасную среду и обеспечивает ее различными изобразительными материалами, находится рядом с клиентом в процессе его изобразительного творчества, затем участвует в обсуждении мыслей и чувств клиента, материалов и получившегося произведения искусства.

- 
- Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, ПТСР, невротические и психосоматические расстройства, в консультировании и терапии детей и подростков.

- Методы арт терапии открывают невиданный простор для творческих поисков психолога (любые виды психокоррекции, расширение диагностических методов, развитие личности, семейные и детско-родительские отношения, жизненные, возрастные и экзистенциальные кризисы, психологические травмы), психотерапевта (психические заболевания, пограничные состояния, многие органические поражения и расстройства, посттравматическая психотерапия, умственная отсталость и т.д.), арт-педагога (педагогическая коррекция, дефектология, одаренные дети, специальное обучение, эстетическое воспитание, формирование личности ребенка и т.п.).



● КОНЕЦ