

Арт-терапия –
шығармашылық
терапиясы



Ақылды адамның қалыптасуы бейнелердің интернационалды тілі - тастарды қашап жазу, би, пантомимика, ым-ишара, жесттердің дамуымен байланысты. Өнер коммуникация құралы, өзіндік, эмоционалды тіл ретінде қарым-қатынас мақсатында пайда болды. Арт-терапияның көне бейнелері өнердің архиакалық формаларында - халық шығармашылығында сақталған. Бұл жерде «ұжымдық бейсаналылықтың» символикалық тіліне негізделу байқалады. Белгілеуге бейім адам, бейсаналы түрде айналадағы заттар мен формалар белгілерін қайта жасай отырып, оларды дінде және сол сияқты бейнелеу өнерінде пайдаланды. Емдік-коррекциялық және профилактикалық жұмыстағы дербес бағыт ретіндегі терең тамырларына карамастан, арт-терапия бірнеше он жылдар даму есебінде. Оның дамуы үшін жағдайлар XX ғасырдың аяғында, балалық және примитивті өнерге қызығушылықпен қатар пайда бола бастады. Шарттылық шеңберінде тұрақтала алмайтын эмоциялардың ашық түрде көрінуі, аудиторияның суретші кәсіптілігіне беретін шынайы бағасы емес, шығармашылықтың өзі болып табылады және өнер үшін де, арт-терапия үшін де маңызды болып табылады.



Арт - терапия





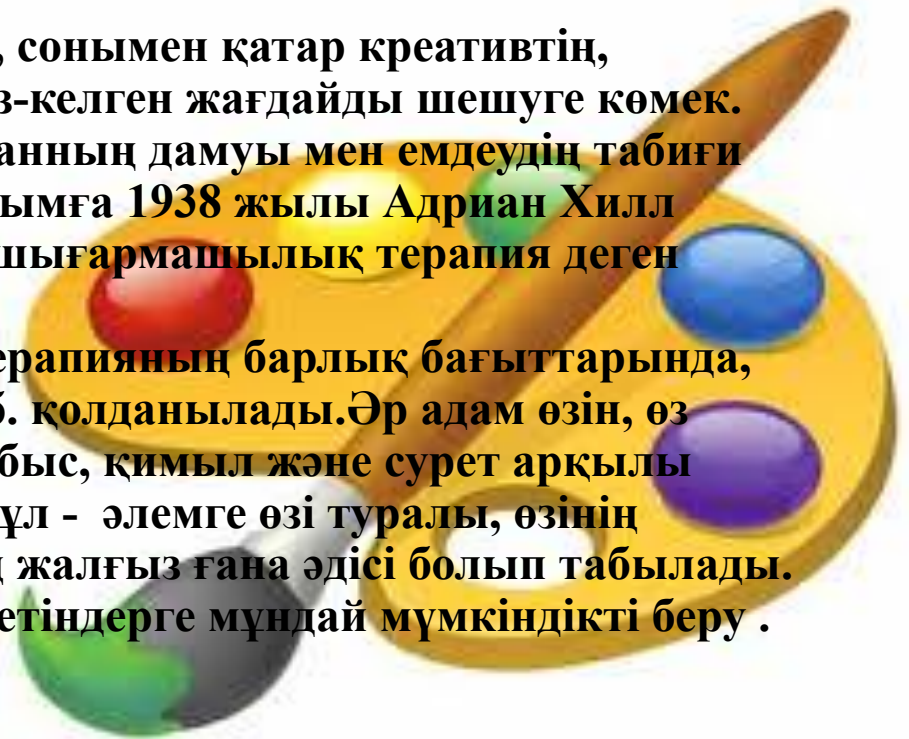
Арт-терапия туралы

түсінік

Психотерапияның маңызды салаларының бірі қазіргі таңда арт-терапия болып табылады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапиялық әдістердің жаңа түрі болып келеді. Аталған терапияның түрі қазіргі таңда үлкен жетістіктерге ие. Алғашқы Арт-терапия түсінігі енгізілген кезде оны тек сырқат, ауру, немесе демалыс үйіндегі емделушілерге ғана қолданған болса, қазіргі кезде оның қолданыс аясы, шеңбері кеңеюде. Яғни бұл терапия адамның шығармашылық жағдайын дамытып қана қоймай, адамның бойындағы қасиеттердің мүмкіндігін түсініп ашуға да жағдай жасайды.

Арт терапия - бұл емдеу ғана емес, сонымен қатар креативтің, тұлғаның дамуы мен үйлесімділігі, кез-келген жағдайды шешуге көмек. Арт терапия бейнелік өнер арқылы жанның дамуы мен емдеудің табиғи және қолайлы әдісі. Бұл терминді ғылымға 1938 жылы Адриан Хилл енгізді. Ағылшын тілінен аударғанда шығармашылық терапия деген ұғымды білдіреді.

Арттерапия шектеусіз және психотерапияның барлық бағыттарында, педагогикада, әлеуметтік жұмыста т.б. қолданылады. Әр адам өзін, өз сезімін және өзінің жағдайын әуен, дыбыс, қимыл және сурет арқылы көрсете алады. Кейбір адамдар үшін бұл - әлемге өзі туралы, өзінің шығармашыл адам екенін танытудың жалғыз ғана әдісі болып табылады. Арттерапияның ерекшелігі - қажет ететіндерге мұндай мүмкіндікті беру .



Арт-терапия – пішіндерді бейнелеу

- Пішіндерді бейнелеу – баланың жасырын шығармашылық және ойлау қабілеттерін белсендіруге, ерік-жігерін, тепе-теңдікті сақтауын, сезімін күшейтеді. Негізгі сызықтарды сызу жазуының жақсаруы мен қолын дамытып, кеңістік пен уақытты сезіп, ырғақ пен қысымды теңестіріп, денсаулығын нығайтады.

Арт-терапия



1

Вербалды және вербалды емес қарым-қатынасты жақсарту. Бұл кезеңнің міндеті топ ішіндегі қарым-қатынасты жақсартуға жағдай жасау.

2

Адамның санадан тыс процестері (қорқыныш, түс көру, ішкі қарама-қайшылықтар, балалық шақтағы елестер) сонымен қатар, адамның ішкі күйін ашуға көмектеседі.

3

Адамның және топ мүшелерінің суреттері арқылы барлық мағлұмат алуға болады. Егерде, белгілі-бір себептермен суреті жайлы айтқысы келмесе, адамды қинауға болмайды.



Арт-терапия бойынша қазіргі зерттеулерді талдау
бұл әдістің емдік мақсатта қолдануға болатынын дәлелдеуді қарастыруға
мүмкіндік береді. Ол

1) әлеуметтік қолайлы түрде агрессивті сезімдердің көрінуі үшін мүмкіндік береді. Сурет салу, жапсырма немес бояулармен жұмыс қысымды қауіпсіз шешу тәсілдері болып табылады.

2) терапиядағы процесті үдетеді.

Бейсаналы қақтығыстар және мазасызданулар вербалды психотерапиядағы сөйлеуге қарағанда, көру бейнелері көмегімен жеңіл көрінеді.

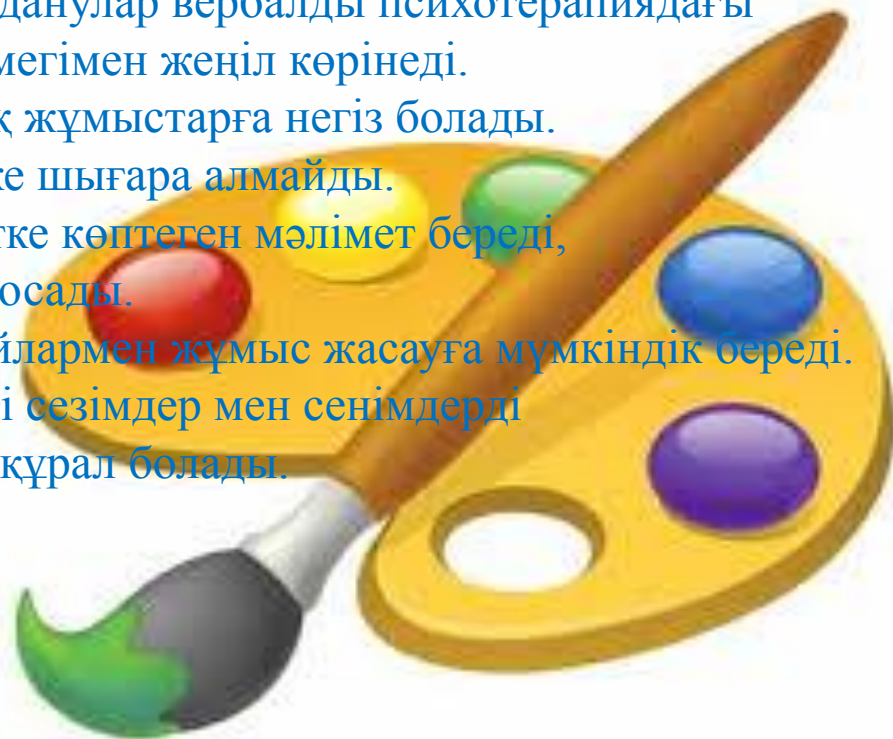
3) терапия процесінде диагностикалық жұмыстарға негіз болады.

Шығармашылық өнімді пациент теріске шығара алмайды.

Шығармашылық жұмыс стилі терапевтке көптеген мәлімет береді, өз өнімін өңдеуге автор елеулі үлесін қосады.

4) жойылмайды деген сезімдер және ойлармен жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

Кейде вербалды емес құрал интенсивті сезімдер мен сенімдерді анықтайтын және түсіндіретін жалғыз құрал болады.





4) жойылмайды деген сезімдер және ойлармен жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

Кейде вербалды емес құрал интенсивті сезімдер мен сенімдерді анықтайтын және түсіндіретін жалғыз құрал болады.

5) терапевтік өзара қарым-қатынасты нығайтуға көмектеседі.

Топ мүшелерінің көркем шығармашылықтарында элементтердің сәйкес келуі эмпатиялар мен жағымды сезімдер дамуын үдетуі мүмкін.

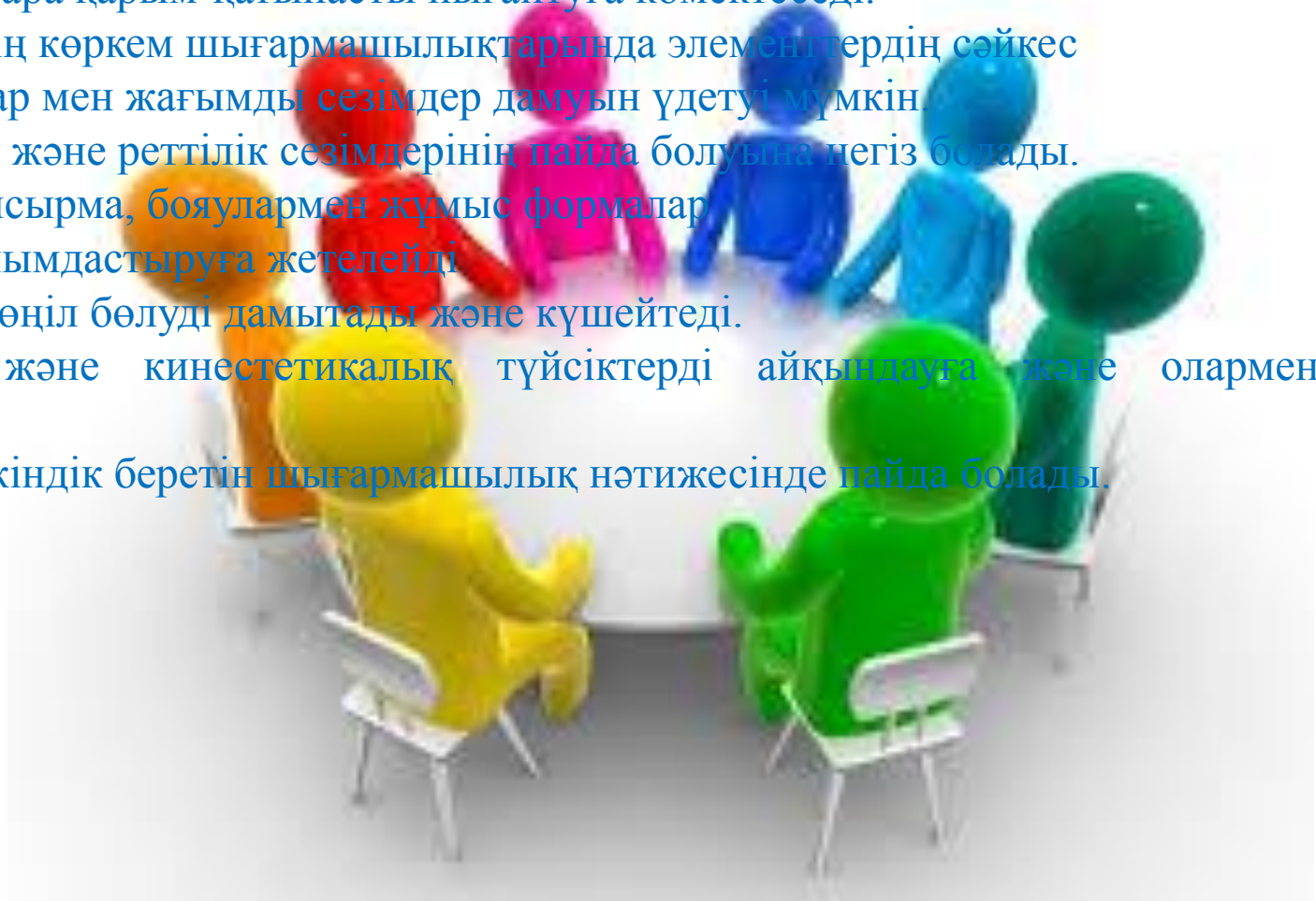
6) ішкі бақылау және реттілік сезімдерінің пайда болуына негіз болады.

Сурет салу, жапсырма, бояулармен жұмыс формалары мен түстерді ұйымдастыруға жетелейді.

.7) сезімдерге көңіл бөлуді дамытады және күшейтеді.

Өнер көру және кинестетикалық түйсіктерді айқындауға және олармен эксперимент

жүргізуге мүмкіндік беретін шығармашылық нәтижесінде пайда болады.



библио
терапия

маска
терапия

драма
терапия

фото
терапия

құм
терапия

қозғалмалы
би терапия

оригами

**Арт-
терапияның
түрлері**

ертегі
терапия

музыкалық
терапия

қуыршақ
терапия

гүл терапия

ойын
терапия



Қуыршақ терапиясы

Арт-терапия арқылы психология саласында көптеген жаттығулар өткізіледі. Шетелдік ғалымдар бала дамуында ауытқушылық кездескен жағдайда қуыршақ терапиясын қолдаған дұрыс деп есептейді. Қуыршақ терапиясы - бұл (Арт-терапия) психотерапияның бір түрі. Дәлірек айтқанда, баланың немесе ересек адамдардың ішкі дүниесімен сырласуына мүмкіндік беретін объект.

Қуыршақ терапиясының мақсаты: бала бойындағы кездесетін ішкі уайымды қуыршақ ойындары арқылы сыртқа шығару, психикалық саулығын нығайту, баланың әлеуметтік ортаға бейімділігін арттыру, өзіндік сана - сезімін дамыту және ұжымдық жұмыс барысында баланың кез-келген мәселелерін келісімді түрде шешу жолдарын қарастыру.

Қуыршақ терапиясы

Нұсқау: Таратылып берілген салфеткалардан балалық шағымызды есімізге түсіре отырып, қуыршақ жасаймыз. «Ерте-ерте ертеде маған ұқсас бір қуыршақ болыпты» деп бастап, бала күнгі арманынан кәсіби ұстанымына дейін айтып береді. Соңында өзіңе ұқсас қуыршаққа сыйлық жасайды.

Талқылау:

- Қуыршақ жасау қиын болды ма? Неліктен?
- Бұл өмірде сізге не жетіспейді?
- Өзіңізді қуыршақтың орнына қойғанда қандай сезімде болдыңыз?



Бейнелеу терапиясы

Бейнелеу терапиясын қолданудың негізгі мақсаты - баланың немесе ересек адамның қандай да бір қимылды таңдауына қарамастан, баланың өзін-өзі тануына және өз әлемінде өмір сүруіне демеу беру болып табылады. Сурет салу- ешқандай ересек адамның көмегінсіз, ең күшті өзін таныту түрімен байланысты болады. Өзінің ішкі сезімі мен өзін теңестіруді көрсетуіне жол ашады. Балалардың сезімін сурет салу арқылы бейнелеу әдістері шектеусіз. Балалар бояуға қолын малып қағаз бетіне із қалдыруды жақсы көреді. Бала бояу түрін өзінің жай күйіне байланысты таңдайды. Бояудың түстері сезімнің жағдайына тең келеді.

Автор Л.Лебедеваның

«Гүл бейнесіндегі отбасы суреті» әдістемесі

- **Мақсаты:** Отбасында қалыптасқан қарым-қатынас ерекшеліктерін, отбасылық жылуды, қарым-қатынасты, бір-біріне жақындықтарын бақылау.
 - **Орындау ережесі:** Әр кім өзінің отбасындағы мүшесін гүлге теңеп сурет салуы керек.
 - **Құрал жабдықтар:** ақ қағаз, түрлі – түсті бояу.
 - **Міндеті:** Отбасы мүшелерін суретке түсіру ерекшеліктеріне байланысты қалыптасқан қарым-қатынасты клиенттің бағалауы және одан әсерленуі, мазасыздануын анықтау.
 - **Нұсқау:** Отбасыңыздағы әрбір жанды өзіңіз қалаған гүл бейнесімен бейнелеңіз.
 - **Суреттерді талдау:** Қатысушылар өз суреттеріне қарап талдау жасайды.
1. Суреттен қандай көңіл-күй сезіледі? (немесе сурет қандай көңіл-күйді білдіреді?)
 2. Не нәрсе ерекше болып көрінді? (Отбасының әр мүшесінің жеке тұлға ретінде суреттелуіне және бейнелердің қайталануына мән беріңіз).
 3. Қоршаған ортада өсімдіктер өзін қалай сезінеді, қаншалықты табиғи көрінеді?
 4. Суретші қандай сезімдерді көрсеткісі келген?
 5. Суретші қай нысанға көп көңіл бөлген?
 6. Автордың өзі суретте қандай орында тұр?
 7. Гүлдер өзара қалай жайғастырылған?
 8. Барлық отбасы мүшелеріне суретте орын жетті ме?
 9. Шын мәніндегі отбасы бейнеленген бе, әлде қиялдағы отбасы ма?
 10. Гүлдер арасында қайтыс болған туысқандар мен жақын ағайындар бар ма?



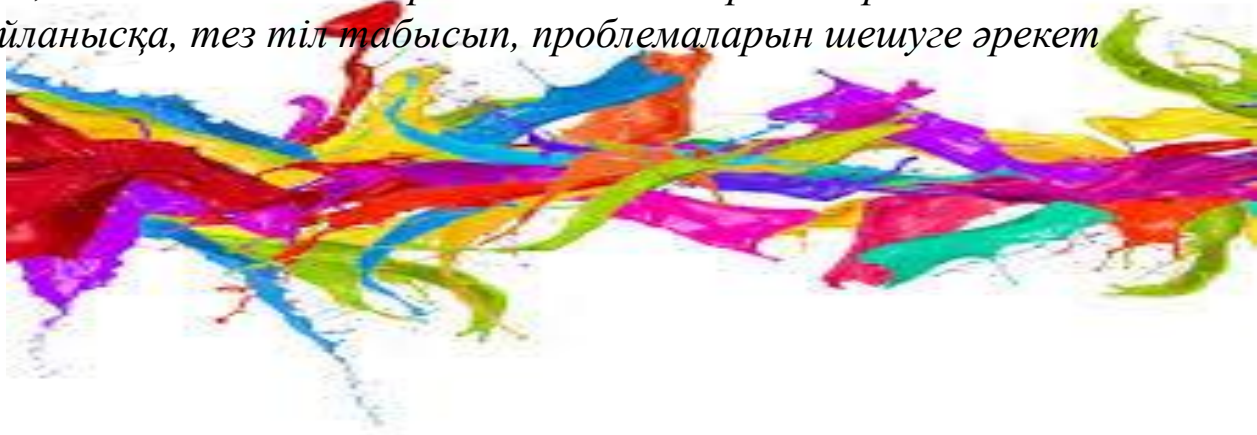


Суреттер бойынша интерпретация келесі 4 құрамды бөліктен тұрады:

- Суреттің құрылымын талдау.
- Отбасы мүшелерінің орналасуы және олардың өзара әрекеттесуінің ерекшеліктері.
- Отбасы мүшелерін салу реті және олардың сыртқы көрінісіне көңіл аударуы
- Суретте қолданылған символикалар және оның мағынасын талдау.

Зерттеу барысы:

Суретті салып болған соң, қатысушылармен әңгімелесе отырып, келесі сұраныс бойынша жеке қатысушымен осы сұрақтарға жауап алу керек: Осы «**Гүл бейнесіндегі отбасы суреті**» әдістеменің ерекшелігі оған қатысушының отбасын, өзін-өзі бақылауы, қарым-қатынас ерекшеліктері, қатысушының отбасындағы әр адамға көзқарасы, мазасыздануы, шиеленіс жағдайлар санадан тыс көрініс береді. Қатысушымен жеке байланысқа, тез тіл табысып, проблемаларын шешуге әрекет береді.



Арт-терапиялық әдістерді пайдалану нәтижесінде

- ❖ *Топта оң әсерлі бетбұрыс жасайды;*
- ❖ *Құрдастарымен, тәрбиешілерімен, басқа да ересек адамдармен қарым-қатынас жасауды жеңілдетеді.*
- ❖ *Көркем өнерге бірге қатысу ол өзара қабылдау, эмпатия қарым-қатынасын жасауға мүмкіндік береді;*
- ❖ *Баланың мәдени ұқсастығын арттырады, тілдік кедергіні, жеңіп шығуға мүмкіндік береді;*
- ❖ *Қандай да бір себептермен ауызша талқылауға қиын болып табылатын нақты проблемалардың немесе қиялдардың шешімін табуға мүмкіндік береді;*
- ❖ *Әр түрлі сезімдерді символдық деңгейде пысықтауға, оларды әлеуметтік қолайлы нысанда зерттеуге және көрсетуге мүмкіндік береді;*
- ❖ *Ішкі бақылау сезімін дамытады. АРТ – сабақтары түйсіну мен көру сезімі арқылы эксперимент жасауға жағдай жасайды, сенсомоторлық ептіліктің, жалпы алғанда кеңістікте түйсік пен бейімделуге жауап беретін бас ми жартышарларының дамуына ықпал етеді;*
- ❖ *Шығармашылық өз ойын білдіруге, қиялдауды, эстетикалық тәрбиені, бейнелеу өнерінің тәжірибелік машығын, жалпы алғанда көркем өнерге деген қабілетін дамытуға мүмкіндік береді;*
- ❖ *Баланың бейімделу қабілетін арттырады, шаршауды, оқуға байланысты болатын жағымсыз жағдайлардан арылтады.*



