



Арт-терапия

- – относительно новый метод психотерапии, для лечения и психокоррекции, который задействует творчество и различные художественные приемы.
- - все арттерапевтические методы базируются на утверждении, что всякий раз, когда человек не задумываясь о художественной ценности своих произведений рисует, лепит, пишет стихотворение, сочиняет сказку, танцует, в созданных образах отражается его внутреннее «Я».



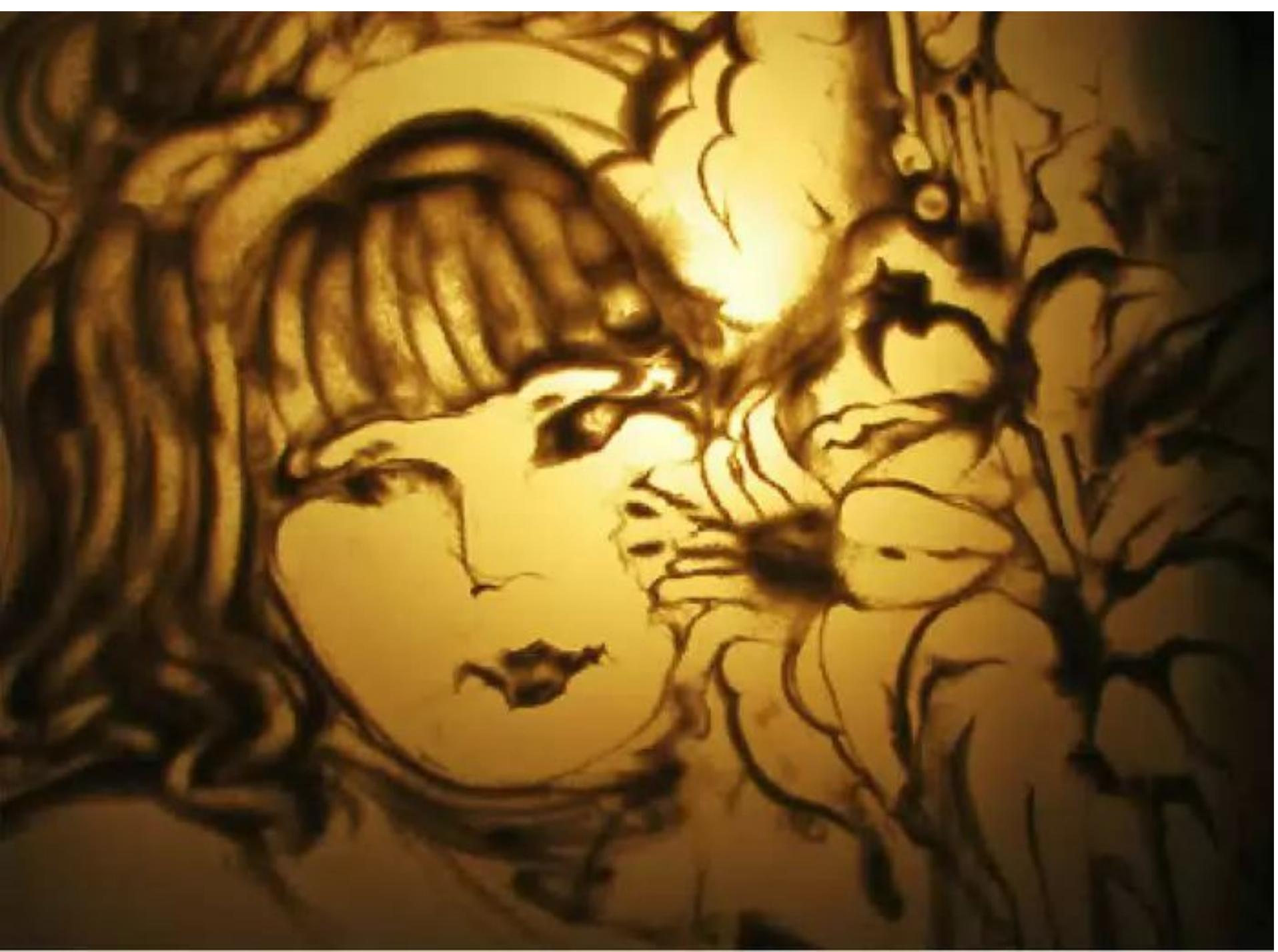
Виды и методы арт-терапии

- К самым популярным видам арт-терапии можно отнести:
- изотерапию (лечение посредством изобразительных искусств),
- музыкотерапию,
- танс-терапию,
- сказкотерапию,
- игротерапию,
- драматерапию,
- библиотерапию (коррекционное воздействие при помощи чтения специально подобранной литературы)
- , артсинтезтерапию (семь видов искусств, объединенных в единой тренинговой системе: ассоциации, живопись, стихосложение, драматургия, пластика, театр, риторика),
- песочную терапию,
- цветотерапию,
- фототерапию (лечебно-коррекционное применение фотографии),
- видеотерапию,
- маскотерапию,
- анимационную или мульт-терапию.









Основные принципы и заповеди арт-терапии

- Задача «нарисовать, слепить, станцевать **красиво**» не то что не ставится, она вообще **противопоказана**. Главное – выплеснуть, вырисовать, вытанцевать, дать выход накопившимся эмоциям и стрессам, чтобы лучше понять, разобраться, переосмыслить, найти решение, избавиться и улучшить свое психическое и физическое здоровье.
- являясь «инсайт-ориентированными», арттерапевтические методики в первую очередь работы должны анализироваться не психотерапевтом, а самим **автором**.

Анализируя и просто созерцая свой «шедевр», человек сам начинает осознавать суть своих проблем и пути их решения без чьей-либо помощи, без «костылей». Как правило, происходит это не сразу и очень редко после завершения конкретной работы, поэтому свои творения нужно сохранять и время от времени к ним возвращаться, рассматривая их в разном настроении и с разных ракурсов.

- Предметом являются : чувства, состояния, события.



Упражнения для детей и взрослых

- Арттерапевтическое упражнение «Работа с творческим мусором»
- Для выполнения упражнения понадобится все, что накопилось в глубоких ящиках и уже давно утратило свою ценность, но что сразу было жалко выбросить: кусочки бумаги, ткани, фантики, скрепки, ленточки, старые календарики и открытки, давно засохшие фломастеры и т. п. Раскладываем перед собой эти «сокровища» и отбирает то, что ассоциируется у нас с прошлым опытом, который давным-давно пора отпустить – обидами, страхами, неуверенностью, злостью, разочарованиями, неудачами и прочим.
- Теперь из всего выбранного материала необходимо составить общую композицию. Главное – не торопиться и делать так, как хочется, ничего не анализируя. К анализу можно приступить после завершения работы. Обязательно поблагодарите каждый символ за бесценный опыт и жизненные уроки. Скажите спасибо всем ситуациям и людям из вашего прошлого, а с работой попрощайтесь и по возможности сожгите её.



Упражнения арт-терапии с чернильными пятнами

- Эта серия упражнений продолжает и развивает идею знаменитого теста Роршаха, только в данном случае для анализа используется не стандартизированный стимульный материал, а собственные абстракции. Берем чернила, тушь, жидко разведенную гуашь и всем этим капаем посередине листа ватмана. Складываем бумагу пополам и сложенные части прижимаем друг к другу, аккуратно их разглаживая. Развернув лист бумаги, перед нашим взором предстанет симпатичный и симметричный абстрактный рисунок. Используя разные цвета, таких «пятен роршаха» необходимо сделать целую серию. Когда все будет готово, попытайтесь описать свои творения, дав каждому рисунку название и небольшую характеристику



«Каляки-маляки»

-Упражнение первое. Совершенно свободно, бессмысленно водя ручкой, карандашом или фломастером по листу бумаги, рисуем сложный клубок линий, пробуем «разглядеть» в «каляках-маляках» некий образ и осознанно развиваем его – используя определенные краски выделяем контуры, зарисовываем участки, пишем короткий комментарий или рассказ.

-Упражнение второе. В отдельной тетради или блокноте заводим «дневник каракуль» и ведем его в течение определенного промежутка времени (пару дней, неделю). Следим за изменениями в каракулях и анализируем их, а после окончания «эксперимента» пишем на их основе рассказ.

-Упражнение третье. Размашистыми движениями разных частей тела на большом листе ватмана создаем каракули. Для более «умопомрачительного» эффекта можно закрыть глаза. Когда «шедевр» будет готов, находим в изображенном образ и развиваем его.

пескотерапия

- Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Казалось бы, всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самим творения, и снова строит... Но именно это простое действие хранит уникальную тайну – нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.



<http://risuempeskom.tluru>



Работа с глиной, пластилином, ТЕСТОМ И ВОСКОМ

- Лепим свою тему в произвольной форме, «говорим» с ней, высказав ей абсолютно все, что считаем нужным и что накипело. Трансформируем ее в то, во что захотим. Создаем скульптурные изображения с закрытыми глазами.
- Создаем и разрисовываем фигуры из глины. Делаем отпечатки своих рук, своей ступни, различных предметов.
- Создаем глиняные амулеты и обереги.
- За установленный срок времени создаем на заданную тему групповую композицию.



Упражнение «Позволяю себе играть как ребенок»

- Для работы лучше использовать лист бумаги большого формата и «мягкие» изобразительные материалы: акварель, гуашь, мелки. «Нерабочей» рукой рисуем свою самую любимую детскую игру или занятие, придумываем к рисунку название. При рисовании «не той рукой» раскрываются новые чувства, раздвигаются границы умений, человек становится более спонтанным, высока вероятность проявления скрытых детских страхов и переживаний или, наоборот, появления светлых и беззаботных образов.
- Почему в воображении возникла именно эта детская игра?
- Какие чувства возникали во время работы над образами?
- Какие ощущения и эмоции вызывает рисунок?
- Почему выбраны те или иные цвета?

Арттерапевтическая техника

«Коллаж»

- Коллажирование является одним из самых эффективных методов работы с личностью, который к тому же не вызывает напряжения, которое может быть связано с отсутствием у человека художественных способностей. Коллаж помогает определить психологическое состояние человека в данный момент времени, выявить его переживания и актуальные аспекты самосознания, раскрыть потенциальные возможности. Материалом для создания коллажа могут служить не только иллюстрации из журналов, но также природные материалы, личные фотографии и авторские рисунки.
- Темы выбираются в зависимости от потребностей конкретно взятой группы: «я», «семья», «тело», «мужчина и женщина», «прошлое-настоящее-будущее» и т.д.
- Инструкция: подберите картинки для заданной темы и оформите их в целостную композицию. С элементами разрешается делать абсолютно все, что вздумается, работу можно дополнять комментариями и надписями, дорисовывать элементы, закрашивать и декорировать пустоты.
- Анализ коллажа: размер элементов и их расположение на листе относительно друг друга, выявление доминирующих элементов, основания выбора конкретных элементов, цветовая палитра,



мандала



- Еще Карл Густав Юнг был одним из первых европейских учёных, кто очень внимательно изучал мандалы и познакомил с идеей мандалы западных исследователей-психоаналитиков. В своей автобиографии, "Воспоминания, сны, размышления", Юнг рассказывает о том, как в 1916г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою "психическую трансформацию". В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.
- Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я». Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я».



куклотерапия



Логотерапия.

- Синквейн – это особое стихотворение, которое состоит из 5 строчек. Временем ее зарождения принято считать двадцатый век, а местом – Америку. Основным фактором, который повлиял на формирование такого стиха, является японское поэтическое творчество, популярность которого на то время была очень широка. Не удивителен тот факт, что о синквейне узнали и на территории России, и вообще во всем мире. Оказалось, что это довольно эффективный метод, способствующий развитию образной речи.

Правила составления синквейна:

- В первой строке одним словом обозначается тема (именем существительным).
- Вторая строка – описание темы двумя словами (прилагательные)
- Третья строка – описание действия в рамках этой темы тремя словами (глаголы, причастия)
- Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая отношение к теме (разные части речи)
- Пятая строка – одно слово, синоним темы.

Домашнее задание

- 14.12. - виды арттерапии. Ритм и звук.
- 18.12- игротерапия, куклотерапия, мандала. КЗ

Подготовка: перчатка, ткань, нитки, шпажки

- 21.12- изотерапия. Групповая работа. КН

Подготовка: краски, ватман, тесто-пластилин-глина

- 25.12- коллажирование. Индивидуальная работа с творческим мусором.

Подготовка: творческий мусор, ватман, вырезки из журналов, газет

- 28.12 – пескотерапия.

Рабочий материал:

Структура занятия:

- Цель
- Направление, используемая техника
- Средства
- Рефлексия работы
- Результат (банк –ресурс)