

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭКОЛОГО-НАТУРАЛИСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*АВТОР: ГОПЦИЙ Т.А., ПРАКТИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ*

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) —

направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

В настоящее время арт-терапия приобретает всё большую популярность. Творя и созидая, человек, в используемых для творчества материалах, высказывает свои опасения, страхи, проблемы.

Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что наиболее беспокоит. В процессе терапевтической работы происходит мягкая проработка и коррекция тревожащих событий.

Арт-терапия связана с созданием визуальных образов и так же как другие виды психотерапии, связана с осознанием неосознаваемого психического материала, в арт-терапии этому способствует богатство художественных символов и метафор.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния, в достижение человеком физического, психического и эмоционального равновесия через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д.



ЗАДАЧИ АРТ-ТЕРАПИИ

- дать социально приемлемый выход агрессивности, тревожности и другим негативным чувствам;
 - развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм;
 - сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
 - развить творческие способности и повысить самооценку.
- Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития



ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА ЗДОРОВЬЕ

Любая форма арт-терапии — это всегда работа творческого потенциала человека. На физиологическом уровне эффект арт-терапии объясняется тем, что во время творческой работы у человека активно работает правое полушарие мозга, в котором находятся наши чувства, зоны психосоматики (связь психологии и физиологии), наши тревоги, наше восприятие себя и других.

Занимаясь творчеством и заставляя эту часть мозга конструктивно трудиться, человек возобновляет своё гармоничное развитие, успокаивается, иногда учится заново радоваться и любить.

Арт-терапию часто называют «лечением творчеством» и применяют к заболеваниям, имеющим психосоматическую основу.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ИЗОТЕРАПИЯ (РИСУНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ)

Рисуночная терапия (изотерапия), основана на изобразительном искусстве и выражает эмоциональное состояние рисующего.

В художественном творчестве раскрывается подсознание человека и происходит благоприятное воздействие на весь его организм.

Изотерапия – эффективный и действенный метод, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение.

Для рисования используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др.), карандаши, уголь, пастель, восковые мелки – всё, что оставляет след на бумаге и способно создать рисунок или отпечаток.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия — психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

В отличие от большинства других методов оздоровления, музыкотерапия приемлет самолечение. Есть даже специальные музыкальные сборники: в них объединены произведения, способствующие лечению определенной болезни. Конечно, музыкотерапия не сможет заменить привычные медицинские процедуры, но способна снизить требуемые дозы принимаемых препаратов, а также особенно эффективна при обезболивании.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Уникальность этого метода в том, что человек находится в магическом, творческом, сказочном пространстве, что позволяет ему выйти за рамки своего обычного восприятия и легко обнаружить неожиданные пути решения своих проблем.

Сказкотерапия является удивительным волшебным "зеркалом", в котором преобразенный внутренний и внешний мир отражается в гармонии и уникальности.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия – один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком.

В песочной терапии используется деревянный поднос стандартного размера (50 × 70 × 8 см), песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта песочниц обычно выкрашены в голубой цвет, что позволяет моделировать воду и небо. Коллекция включает в себя все возможные объекты, которые только встречаются в окружающем мире. Используются фигурки реальные и мифологические, созданные человеком и природой, привлекательные и ужасные. Использование естественных материалов позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры — принять то, что уже существует.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Помимо выше перечисленных видов арт-терапии, большой популярностью и высокой эффективностью в укреплении психологического здоровья и устранения психосоматических расстройств пользуются и такие виды арт-терапии, как:

Цветотерапия, мандалотерапия – воздействие цвета на психоэмоциональную сферу человека, через созерцание и сочетание цветов.

Танцевально-двигательная терапия – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение – процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Драматерапия и сценическая пластика (имаготерапия) - ее основой является театрализация психотерапевтического процесса.

Фототерапия (фотоколлаж) - набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.

Глиноterapia и тестопластика - предполагают использование теста, глины, пластилина и подобных материалов для развития эмоционального интеллекта, формирования новых чувств и отпускания старых, осознания эмоциональных состояний, имеющих минимальный и максимальный ресурсный потенциал.

Ландшафтная терапия - это один из методов курортной терапии, направленный на оздоровление организма посредством созерцания красоты природы, пейзажей и лечебных прогулок.

Вязание и другие, подобные, формы рукоделия – очень хорошо снимает напряжение и способствует концентрации внимания.



Арт-Терапия

