

АРТ-ПРАКТИК «КРАСКИ ЖИЗНИ»

Воспитатель по изодеятельности Кайтмазова З.А.

Я рада сегодня вас приветствовать на этом семинаре

«Арт – практик. Краски жизни» Я благодарна Вам за время, которое вы отвели для этого общения.

И мы с вами будем говорить в рамках презентации о арт терапии как способе гармонизации личности в целом и развитии креативности. Чем ценна арт терапия? Где используется? И конечно не обойдется сегодня без практики и вам будет предложен мастер- класс **«Путешествие к себе»** с короткими, но очень полезными техниками, мотивационными играми.

Есть древняя история о том, что человек в своем развитии проходит три стадии: сначала он – верблюд, потом лев и потом уже – ребенок.

Верблюд подчиняется правилам, везет на себе груз повседневных забот, не сопротивляется обстоятельствам, обличает обидчиков, борется за справедливость, достигает определенных социальных высот. Но приходит момент, когда лев достигает определенных социальных высот. Но приходит момент, когда лев понимает, что все, чему он посвятил свою жизнь, удаляет его от истины, погружает в чего то простого и гармоничного. И вот тогда происходит переход на следующую стадию развития – ребенка.

Теперь человек смотрит на мир открытым счастливым взглядом, видит прекрасное в мелочах, ему хочется знать смысл того, что ранее казалось понятным. У человека за спиной большой жизненный путь, однако нет у него усталости и пессимизма. Есть желание открывать новое, постигая истину...

С вами буду работать я – Кайтмазова Залина Ахсарбековна, профессиональный художник, психолог, арт терапевт.

Я много лет уже работаю с детьми, и около восьми лет практикую методы арт терапии как с детьми, так и со взрослыми на муниципальном и на республиканском.



В арт терапию я влюбилась уже до того, как решила получить второе образование педагога- психолога. И первым моим экспериментом был метод мандалотерапии – один из ведущих методов арт терапии.

Что же такое арт терапия? Буквально это переводится как «лечение искусством». Арт терапия - пожалуй, одна из самых приятных терапий. Терапия для души и тела. А еще вернее – это забота о внутреннем мире человека с помощью искусства. Это здоровое мышление, здоровые результаты. Это новый способ мышления. Арт терапия – это такой себе своеобразный мостик из души в мозг.

Главная ценность арт терапии состоит в том, что она может уравновесить эмоциональное состояние человека с помощью искусства, на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование.

Метод арт терапии мне очень близок, потому как творчество – это наша базовая детская потребность, которая проходит в последующем через всю нашу сознательную жизнь и ваши рисунки как **ДНК** хранят всю информацию из вашего подсознания.

Основная задача арт терапии – научить самопознанию и самовыражению для достижения гармоничного состояния личности. Основной метод – сублимация, т.е. перенос внутренних противоречий, конфликтов, напряжений в творчество.

Современная арт терапия способна выполнять сразу несколько функций:

- самовыражение;
- снятие напряжения;
- повышение самооценки;
- гармонизация внутреннего мира;
- развитие личности;
- нормализация отношений в социуме и в семье;
- осознание психологических проблем



Этот метод помогает увидеть и высвободить негативные эмоции, пережить их и изменить, и тем самым улучшить качество своей жизни. Другими словами в арт терапии можно легко обойти «цензуру» левого полушария мозга, которая контролирует наши слова. И все страхи, комплексы и зажимы выходят на поверхность – на лист бумаги, в движении танца, в форму скульптуры и т. д., лечит выявленные проблемы и просто приносит массу удовольствия. И при этом не требует специальных талантов или способностей.

Лечение искусством можно назвать одним из самых безопасных, универсальных и приятных методов психотерапии, успешно применяемых с любой возрастной группой.

Основные приемы арт терапии для взрослых:

Как уже упоминалось, главная «фишка» арт терапии – спонтанность и отсутствие требований в отношении наличия способностей и талантов. Именно в этом случае обратившийся за помощью не заикливается на том, насколько профессионально он творит, и он способен отразить в своем образе свое истинное внутреннее «Я». Более того, скорректировать свое внутреннее состояние посредством творчества можно и без помощи психотерапевта. Поэтому, если вы решитесь исцелить свою душу в стиле «арт» самостоятельно, запомните несколько истин:

-- не стесняйтесь и не пытайтесь рисовать (лепить, танцевать, сочинять) красиво. Важен сам процесс вырисовывания стресса, страха или дискомфорта;

-- не страшно, если вы не разберетесь со своим творением сразу;

-- понимание проблемы не всегда приходит сразу. Поэтому результаты своего лечебного творчества лучше сохранить и периодически пересматривать с разных ракурсов и в разном настроении;

-- терапия искусством эффективна даже тогда, когда вы не совсем понимаете ее суть и механизм действия. Она лечит «по факту», и уже в процессе того, как вы творите.

Несколько советов относительно успешности изо терапии:



- в состоянии агрессии, раздражительности, злости отдавайте предпочтение лепке – она лучше справляется с негативными эмоциями;
- обеспечьте себе широкую цветовую палитру;
- выбор инструмента творения остается за вами. Это могут быть фломастеры, карандаши, ручки, мелки, но предпочтительно краски. Работа с пластичной кистью дает много свободы и раскрепощения. Такие эффекты особенно важны в начале терапии;
- оставьте стремление рисовать красиво и правильно – не использовать для этого линейки и циркули. Все должно рисоваться от руки.
- в качестве объекта творения можно выбирать как уже существующие программные рисунки (архетипы), так и создавать свои индивидуальные.

Арт терапия – прекрасный способ решить свои проблемы с помощью творчества. Она проста, доступна и способна развить самопознание, научить самовыражению, повысить самооценку.

23 СОВЕТА АРТ-ТЕРАПЕВТА: ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

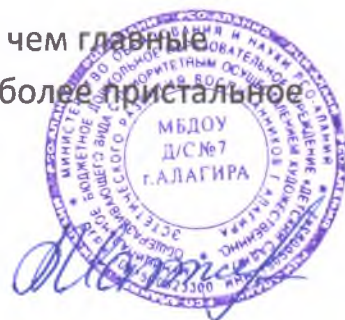
1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.



9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь недовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

Задачи арт терапии:

-- **диагностика:** с помощью творчества можно выявить, в чем **главные** проблемы человека, на какую сферу ему стоит обратить более пристальное внимание, что происходит с ним на самом деле;



-- **коррекция:** С помощью средств арт терапии можно помочь человеку изменить поведение в более конструктивную сторону, исцелиться от страхов, тревог, ограничивающих убеждений, фобий и т. д.

-- **развитие:** одна из главных функций арт терапии – выявление сильных и слабых сторон человека, их развитие.

-- **удовлетворение эстетических потребностей:** в ходе арт терапевтического процесса начинается истинное творчество. Клиенты создают картины, музыку, стихи, даже книги. Что интересно, чаще всего это происходит именно с теми, кто считал себя совершенно «земным», далеким от творчества и вдохновения.

-- **психотерапия:** и, конечно же, с помощью арт терапии можно работать с глубокими пластами подсознания, с психотравмой, тяжелыми переживаниями.

Арт терапия прекрасно работает со взрослыми. Но с детишками она в буквальном смысле творит чудеса! Может потому, что нам, взрослым, не так легко отключить в себе контролера и надзирателя и безоценочно творить?

В каких случаях применяется арт терапия:

-- чтоб разрядиться после напряженного рабочего дня;

-- чтоб разрешить свои задачи, возникшие на работе;

-- для разрешения внутренних конфликтов – для снятия напряжения, блоков, стрессового состояния, тревожных переживаний, зажимов;

-- для релаксации, для улучшения настроения и прилива энергии.

-- раскрытие в себе творческого потенциала;

-- для беременных, закладываются творческие способности.

Направления и методы арт терапии:



-- **изотерапия** – рисование цветными карандашами, мелками, мелками, красками, цветным песком, пальчиками на зеркале, пластилинография;

-- **песочная терапия** – игра с песком – доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая волновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая собственную картину мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное – он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

И для взрослых, проигрывая волнующие ситуации в песке, есть возможность посмотреть на себя на расстоянии объективно

-- **МАК** – занятия при помощи работы с метафорическими ассоциативными картами. Что это такое? Это набор открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракция. Эти картинки не вызывают никакого сопротивления как у детей, так и у взрослых и мягко и бережно окунают в мир бессознательного и дают прекрасный исцеляющий эффект в короткие сроки. Это незаменимый инструмент для диагностики и терапии.

-- **сказкотерапия** – работа с помощью терапевтической метафоры. Изучая и проигрывая готовые сказки, меняя начало и окончание и написание своей сказки.

-- **музыкатерапия** – занятия с помощью прослушивания музыки, создание собственных ритмов, игры на музыкальных инструментах.

-- **цветотерапия** – использование для терапии разных цветовых сочетаний и образов.

-- **куклотерапия** – подразумевает создание кукол из различных материалов и дальнейшее взаимодействие с ними: проигрывание историй, сочинение сюжетов и т. д.

-- **тканевая терапия** – при помощи работы с тканями;

-- **мандалотерапия** – занятие с помощью создания мандал. Их можно рисовать на бумаге или песке, создавать из разных материалов.



-- **фототерапия** – создание фотографий и дальнейшая терапевтическая работа с ними;

-- **коллажирование** – создание сюжетов из старых журналов, создание карт желаний и наполнение ресурсами;

-- **терапия водой** – вода – это первый и любимый всеми детьми объект для исследования, первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок. Вода дает для ребенка приятные ощущения, развивает различные рецепторы, представляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Этот самый приятный для детей способствует познавательному, речевому развитию, обогащению эмоционального опыта ребенка, при трудностях с адаптацией.

Каждое арт терапевтическое упражнение, мягко снимая блоки и зажимы, возвращает нас к сути, к корням, к сердцу, к первопричинам.

Мастер – класс

И хочу вам предложить познакомиться с песочной терапией. Песок успешно можно заменить манкой, так как это тоже сыпучий материал и текстура схожа с песком.

Песочная терапия уникальна и воздействуя на моторику рук мы избавляемся от напряжения и негатива через песок и манку. Это отличный способ активации полушарий и я предлагаю вам приятное *путешествие к себе*.

Вы начинаете просто перебирать манку, трогать, пересыпать руками и следить за ощущениями в теле – происходит полное расслабление и перезагрузка.

Манка набирается отдельно в каждую руку и «рисуются» одновременно круги...

Упражнение «Дерево, дверь, меч»

Предложить нарисовать первый откликнувшийся из символов «дерево», «дверь», «меч».



После задать вглубь себя вопросы:

Дерево:

- какое это дерево? Еще какое?
- оно какое? (молодое, сильное?) еще какое?
- а где оно растет? Что вокруг?(пустыня, лес) как ему здесь?
- что помогает этому дереву жить, расти?
- в чем его сила? Когда ты смотришь на свое дерево, что в теле?(тепло, легко, хорошо)
- что чувствуешь, глядя на свое дерево?
- хочется ли тебе что либо изменить сейчас в дереве? Если да, то дорисуй
- что помогает этому дереву жить, в чем его сила?

Дверь:

- расскажи про свою дверь, она какая? (открытая или закрытая)
- а ты перед дверью или за дверью?
- как тебе там, здесь?
- что хочется сделать? (войти, рассматривать)
- что сейчас ты делаешь?
- что сейчас происходит?
- что ты там видишь?
- какой вид видишь?
- что сейчас хочется сделать?
- дверь заперта? А кто ее запер?
- а где ключ?
- пока ничего не видишь?
- как тебе, когдаходишь за дверь? (остановись, подыши)



-- а что за чувства сейчас у тебя?

-- чего ты ожидаешь сейчас для себя? (я для себя там хочу...)

Меч:

-- что это за меч? (размер, кто сделал, возраст меча)

-- в чем его предназначение?

-- в чем его сила?

-- кто его хозяин?

-- как хозяин относится к этому мечу?

-- когда ты смотришь на этот меч, что ты чувствуешь? Что в теле? (приятно, нет)

-- в каких твоих ситуациях мог бы быть полезен твой меч?

«Работа с символами»

Дерево – « я хочу жить»

Дерево – задача - жить! Сомнения в том, что имеет право на жизнь.

Рисую дерево, человек направляет себя в сторону жизни.

Если неожиданно вспомнилась какая то ситуация, надо с ней поработать.

Дверь – переход в другое Я

Принять решение и начать что то делать.

Принятие решения – куда? Откуда?

Меч – защита своего пространства

Меч – работа с границами. Задача меча – научиться отстаивать свои границы.

Потребность в защите, в своих границах.

Рисунок можно только перерисовать, трансформировать.



Если два символа – слушать отзвук в теле. Чем ярче отзвук, там и работаем, чем ниже, тем важнее.

Живот: центр хара, вторая чакра – центр жизни, ресурсы жизни (+) ,

Ярость(-) – «Я хочу жить»

Грудь: любовь, радость живут в груди, гнев (нарушение границ, манипуляция, против боли (Анахата)

Здесь же страх (несоответствие оценки) обида

Горло - невысказанность

Техника «Я стихия»

Эта арт терапевтическая техника поворачивает наш мозг в сторону наших ресурсов, является инструментом для изменения сознания, отношения к своему физическому здоровью, следовательно улучшить качество своей жизни, ибо нет никакого смысла быть счастливым, если вы не здоровы.

Я предлагаю вам на листе бумаги нарисовать контур человека без одежды. Теперь, пожалуйста, вспомните все стихии и разные природные явления:

Ураган

Дождь

Землетрясение

Цунами

Наводнение

Солнечное затмение

Северное сияние



Жара
Снегопад
Ветер
Гроза
Град
Оползень
Ливень
Молния
Водопад
Засуха
Лавина
Роса
Радуга
Шторм
Восход солнца
Закат солнца
Суховей
Буря
Смерч
Снежная буря
Снежная крупа
Бриз
Туман
Звезды



Пожар

Засуха

Листопад

Облака

Представьте, что ваше тело либо стихия, либо природное явление. Сейчас, используя примитивные способы рисования, разместите в середине контура вашего тела как вам ощущается в какой части тела какие стихии. Сделайте, пожалуйста. Эту работу за короткое время. Сделайте это абсолютно на инстинктивном уровне, как идет. И помните – в арт терапии только одно правило – это никаких правил.

После того, как мы проделаем анализ техники, вы увидите невооруженным глазом, как очевидным становятся некоторые вещи.

Выпишите стихии, которые вы использовали в столбик, весь набор.

В арт терапии есть идея, что интуитивно всегда знаем причину своих болезней, потому что мы авторы этих болезней, т. к. никто другой, как не мы сами запаковывали в своем теле этот генетический код. Есть такая метафора, что как радиация проникает в хромосомы и клетки нашего тела, таким же точно образом наша неправильная мотивация, наши негативные эмоции кодируют в сторону болезни наши клетки и в этот момент там происходит сдвиг. Как в эксперименте с водой под воздействием положительных и отрицательных слов меняется текстура кристаллов. Приблизительно с нами происходит то же самое, т.к. мы на 80% состоим из воды.

Теперь, пожалуйста, напротив каждой стихии напишите, какая у нее главная потребность, например у росы какая потребность? Увлажнять землю, давать питание. У потопы, с другой стороны, дать влагу туда, где ее недостаточно, и это еще говорит о том, что где то ее скопилось очень много и это в одно мгновение излилось и с этим очень сложно справиться. Или радуга – очень интересное природное явление. Оно возникает после дождя. То есть сначала слезы, а потом проявилось сияние, то есть ты должен проделать какую то работу над собой, чтоб потом проявилось это сияние. Северное сияние – чтоб получить доступ к этому удивительному явлению, ты должен проявить невероятное усердие, чтоб вообще добраться туда.



Очень важно быть искренним сейчас, потому что то, что вы напишите напротив каждого явления, будут прямыми ответами на ваши вопросы.

Что делает ураган? Он буквально снимает все с лица земли, открывая место для чего то нового, или другой вариант – ураган уничтожает все, что было создано за долгие годы. Здесь все зависит от того, что вам откликается.

Что делает ветер? Он создает движение чтобы воздух мог циркулировать;

Здесь важно то, какой смысл вы туда закладываете. Только вы можете знать, что это означает. Это как молния, как инсайт. Молния – это разряд высокой мощности – да когда же ты это поймешь?

Или землетрясение – вы настолько неустойчивы или вокруг меня все неустойчиво.

Теперь комментарии, которые основываются на очень древних тибетских знаниях.

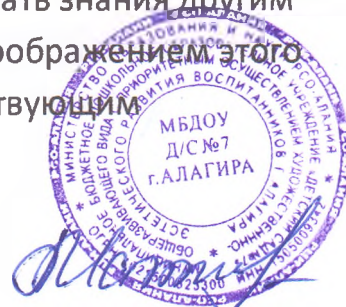
Их немного, но они дадут возможность подняться многим эмоциям внутри вас.

Потребности стихий, из которых состоит ваше тело, это ваши собственные потребности, потребности вашего тела.

В любом явлении есть как плюсовая сторона, так и минусовая. Например, в пожаре сгорает все ненужное, лишнее. Туман – это с одной стороны непонятность, с другой – загадочность. И когда мы знаем и «докармливаем» свои потребности, тогда мы категорию здоровья закрываем. Здесь происходит сдвиг в вашей мотивации, в вашем сознании и соответственно в вашем здоровье.

И когда мы берем ответственность за себя, за свою семью, за свой город, мы подключаемся к вай- фаю силы и мощи этих людей.

Обратите внимание на вашу левую часть вашего тела, на вашу левую руку. Считается, что левая сторона_ это женская сторона, правая сторона – мужская(фиксация шеи) Как вообще ощущает себя ваша рука? Есть идея, что эта часть нашего тела связана с нашим желанием давать знания другим людям. И если у вас есть потребность и вы по каким то соображениям этого не делаете, то ваша рука вам об этом напомнит соответствующим самочувствием.



Наше лицо говорит о нашем желании не оставаться самой в страдании. Есть ситуации, где вы ничего не можете сделать и не надо считать себя жертвой и запускать у себя в голове программы, которые превращаются потом в болезни.

Грудная клетка говорит о нашем желании напитать здоровьем. Если у вас есть проблемы в области груди, обратите внимание чем вы питаете себя и других людей и в физическом плане, и в духовном, и в эмоциональном. Значит есть вещи, в которых что то не срабатывает. Обратите на это внимание.

Грудная клетка говорит о нашем желании напитать здоровьем. Если у вас есть проблемы в области груди, обратите внимание, чем вы питаете себя и других людей – это и в физическом плане, и в духовном и эмоциональном.

Значит есть вещи, в которых что то не срабатывает. Обратите на это внимание.

Следующий важный момент – это репродуктивные органы, органы женского и мужского здоровья. Здесь очень неожиданный поворот. Есть идея, что это связано с нашей мотивацией. Когда мы что то делаем, есть четыре неправильные ложные мотивации

- когда мы хотим популярности и быть звездой;

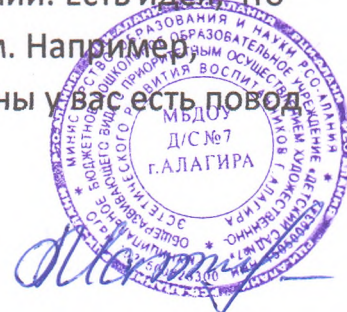
- я хочу чтоб меня похвалили, я делаю все для этого и мне важно, чтоб я выглядел отличником в глазах своих учителей, людей, сообщества.

- получение каких то материальных благ, т.е. я делаю что то, чтоб у меня была машина...просто иметь;

- мотивация приятно – неприятно. Я это делаю, потому что мне приятно это делать.

Но идея в том, что самые важные вещи не всегда приятно делать – не всегда приятно простить своих родителей, не всегда приятно сказать – у меня зависимость, я переедаю, я кричу. И это очень важный момент.

Наша кожа – очень много кожных заболеваний, образований. Есть идея, что это связано с нашим проигрыванием негативным эмоциям. Например, проехала машина и вас забрызгали грязью. С одной стороны у вас есть повод



расстроиться, но с другой стороны если вы понимаете, что с нами всегда происходит лучшее, что могло произойти, иначе какой смысл жить?

В этот момент мы говорим – ок! И мы отказываемся раздражаться, не проклинаем водителя. Никогда негативная эмоция, которая гладь нашего сознания превращает в шторм, не дает увидеть нам простое решение, которое находится на дне.

Наши плечи – желание реализации нашего геройского потенциала. Если вы может, но не делаете – с плечами будут проблемы и причины могут быть разные.

Наши волосы ассоциируются со свободой от привязанностей. Если мы очень сильно привязываемся к нашему дому, к нашим материальным вещам, очень велика вероятность, что что то будет происходить.

Нам сложно быть счастливыми, потому что мы привыкли быть несчастными, когда мы позволяем огорчаться тому, что нам заварили кофе с сахаром, когда мы просили без сахара, это повод для обсуждения на полчаса.

И далее я хотела бы вас спросить, нравятся ли вам эти образы, эти стихи, которые вы нарисовали и хочется ли вам что то изменить? Посмотрите на образ своего тела, который перед вами. Наметьте, с какими потребностями вашего тела будете работать прежде всего. И помните – мы не можем ничего сделать за другого человека. Пока у вас не появится страстное желание что то изменить, ничего не произойдет.

И мне очень важно сегодня услышать от вас обратную связь – что в этом мастер – классе для вас было самым важным? Что включило, что откликнулось, что заставило вас задуматься о себе, о своих потребностях?

Я желаю всем нам быть здоровыми, потому что нет никакого смысла быть счастливым, если ты не здоров!

Метафорические ассоциативные карты

МАК карты - что это такое? Это картинки с разными сюжетами, которые вызывают те или иные ассоциации из нашего бессознательного



Цель терапии с МАК картами – сделать человека более живым, улучшить качество своей жизни. МАК карты создают безопасную и комфортную обстановку. Обходя сознание, помогают убрать защитные барьеры, делают терапию короткой, интересной эффективной, помогают свободно раскрыться и найти ресурс, который поможет прийти к желаемому результату. МАК помогают безопасно исследовать содержание нашего внутреннего мира.

Сама методика **проективная**. Она достает наружу то, что есть внутри и с этим можно работать.

Техника «Детско – родительские отношения»

Просим родителя выбрать из карт **Альтер-эго** карту себя и ребенка и расположить как хотим на столе. Работа заключается в том, чтобы Родитель прочувствовал каждое место куда он кладет карту Ребенка. Идеальная позиция где Ребенок находится под Родителем. В этой позиции Энергия любви будет течь сверху вниз и Ребенок будет наполняться, а Родитель будет выполнять свою функцию отдавая этой энергии.

При этом ориентируем Родителя на чувства, ощущения и мысли.

Задача: не решить проблему, а показать родителю эту проблему.

Так же можно МАК картами прорабатывать множество индивидуальных запросов как взрослым индивидуально, так и детям:

- применение МАК в диагностике;
- я, как профессионал;
- упражнение на повышение уверенности, развитие креативности;
- достижение целей;
- детско- родительские отношения;
- комфорт в семейных отношениях;

Как проходит консультация арт-терапевта?



Как правило, это индивидуальная консультация, которая длится от 60 минут до 1,5 часов. Сначала вы разговариваете с психологом о том, что вас к нему привело.

Как и в любой терапевтической работе, очень важен запрос: т.е. сначала важно прояснить, что вы хотите получить в результате терапии. Вся информация, которой вы делитесь с терапевтом на сессии, носит конфиденциальный характер, и не разглашается даже близким родственникам (родителям, мужьям и т.п.). В процессе беседы терапевт задает уточняющие вопросы, чем помогает клиенту сформулировать запрос. Это очень важно, потому что никто кроме вас не может знать, что вам нужно и в каком направлении вам двигаться. Высоквалифицированный терапевт никогда не станет давать советов, а поможет человеку исследовать, что с ним происходит, и будет направлять к поиску самостоятельного выхода.

В процессе обсуждения и для прояснения направления движения в терапии используются специальные техники: лепка, рисунок и т.п. Причем качество рисунка не имеет никакого значения, поэтому данное направление подходит даже тем, кто вообще не умеет рисовать. Более того, терапевт может даже начать работать с чистым листом бумаги – если клиент ничего не нарисовал – и это уже будет началом процесса работы.

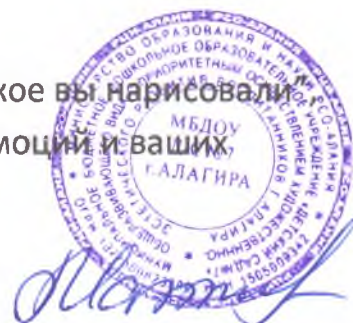
Задача арт-терапевта – через метафору донести до осознания клиента вытесненный материал, в результате чего тот получает для себя понимание ситуации и направление движения, как в терапии, так и в жизни.

Терапевтическая работа – это процесс, который помогает человеку осознать себя и свои ресурсы.

Через метафору клиент приходит к осознанию своей ситуации и путей её решения.

Есть несколько главных заповедей арт-терапии:

- Нет задачи “нарисовать красиво, как художник”. Главное – нарисовать или вылепить из пластилина так, как получится. В арт-терапии есть упражнения, основанные на рисовании, казалось бы, бессмысленных каракулей.
- Арт-терапевт не будет объяснять вам “что же это такое **вы нарисовали**”, его задача – направить вас на выплеск потаенных эмоций **и ваших**



личных скрытых смыслов, в результате чего вы сможете получить облегчение и осознание того, как быть дальше.

- Вы можете не понимать, как это работает, – это нормально и необязательно.

Что конкретно, к примеру, арт-терапевт может предложить вам сделать:

- нарисуйте ваш гнев;
- закрыв глаза, создайте из глины амулет;
- выразите ваши чувства на мятой бумаге;
- ТЧС: спонтанный рисунок за 5 мин., и так далее.

Как долго длится арт-терапия?

Все зависит от глубины проблемы, от конкретной ситуации и самого человека, а также и связанной с этим необходимостью вернуть человеку положительные эмоции от бытия. Нужно понимать, что психотерапия вообще – это длительный процесс, который может длиться от одной встречи до полугода и даже до нескольких лет. Все индивидуально. Обычно терапия представляет собой еженедельные встречи. В острых ситуациях возможны встречи два раза в неделю. Есть варианты встреч один раз в 2 недели, но в этом случае нужно понимать, что главное в терапии – это регулярность. При встречах реже 1 раза в неделю эффективность терапии снижается. Есть вариант краткосрочной терапии – это около 20 сессий. При данном виде терапии, безусловно, будут явные результаты, но глубинные вещи можно проработать только длительно.

Что взять с собой на консультацию психолога арт-терапевта?

Никаких особых требований нет. Обычно арт-терапевт предоставляет все необходимые материалы для работы, но если клиенту приятнее иметь свои краски или карандаши, особенно при долгосрочной терапии, это возможно.

Каких результатов можно ожидать от консультации психоаналитика?

Арт-терапия наиболее благотворно влияет на внутренний психологический эмоциональный мир человека.



человек становится более свободным, чем в обыденной жизни, и обретает такие прекрасные инструменты выражения сложных чувств, как цвет, пластическая форма, звук, движение, символ, образ.

В творчестве неизбежно находят отражение внутренние конфликты, травматический опыт, неосознанные эмоции – все то, что в обычной «вербальной» терапии становится скрыто механизмами психических защит.

В арт-терапии многие неосознаваемые чувства оказываются явлены в безопасном пространстве творческого объекта.

Этот экспрессивный творческий процесс терапевтичен сам по себе, за счет собственных ресурсов психики и ее способности к самоисцелению. Кроме того, присутствие другого человека (терапевта, фасилитатора, членов терапевтической группы) и его безусловное принятие пациента в творчестве оказывает трансформирующее воздействие на межличностном уровне.

То есть, даже просто рисуя что-то свое, молча и на своей волне, в присутствии арт-терапевта, пациент уже проходит терапию. Глубоко личный, эмоциональный творческий процесс, разделенный с бережным и принимающим другим человеком – иногда этого достаточно, чтобы активизировать собственные эмоциональные ресурсы, гармонизировать душевное состояние и наладить контакт с собой.

Кроме того, созданные творческие работы могут становятся предметом обсуждения, и тогда воздействие осуществляется за счет более глубокого понимания и принятия клиентом самого себя.

Психоаналитические ориентированные арт-терапевты применяют творческие работы как материал для анализа, интерпретации, осмысления символов, рождения ассоциаций. Это использование арт-терапии в качестве дорожки к бессознательному клиента, которая помогает ему наладить контакт с самим собой.

Кому нужна арт-терапия в первую очередь?



Благодаря тому, что арт-терапия имеет многоуровневый терапевтический потенциал, она подходит очень широкому кругу пациентов. В тех случаях, когда вербальная терапия бесполезна или невозможна, арт-терапия становится незаменимой помощью.

Например, весьма распространена арт-терапия психических заболеваний в стационарных клиниках. Как правило в формате арт-терапевтической группы или открытой студии, арт-терапия показывает свою эффективность даже для пациентов в состоянии острого психоза, когда никакое продуктивное общение невозможно.

Также полезна арт-терапия для пожилых людей, страдающих угнетением ментальных функций (в том числе при старческой деменции), для пациентов с тяжелыми соматическими заболеваниями, для детей с особенностями развития, такими как:

- аутизм;
- гиперактивность;
- задержка психического и речевого развития и другими.

Здоровым детям, которые нуждаются в помощи психолога из-за своего эмоционального состояния, страхов и других локальных неприятностей, арт-терапия помогает в качестве диагностического и коррекционного инструмента, который не требует высокой речевой активности ребенка.

Среди клинически здоровых людей тоже много тех, кому подходит арт-терапия, так как она дает возможность развиваться в личностном и в творческом смысле, помогает справиться со стрессами, скорректировать невроты и фобии, проработать семейные или детско-родительские отношения.

Автор: PaulKlee

Как это делается?

Занятия арт-терапией могут сильно отличаться друг от друга в зависимости от направления, формы работы и особенностей подхода. Обычно в начале сессии происходит короткое вступительное обсуждение, затем клиенту



предлагается выбрать материал для работы (в хороших кабинетах или студиях выбор материалов максимально широкий), а затем взять какое-то время для самостоятельного творчества, после чего результат работы обсуждается, анализируется или дорабатывается. Как создание работы, так и участие в обсуждениях всегда строго добровольно, в любой форме арт-терапии на клиента не оказывается давление, и он легко может отказаться рисовать, танцевать или говорить.

Существует несколько основных форм арт-терапевтической работы.

Индивидуальная арт-терапия

Это вариант индивидуальной психотерапии или психологической консультации, при котором клиент занимается творчеством в присутствии специалиста. Это может быть рисунок на заданную тему или в заданной технике, последовательное создание художественного образа с сопроводительным рассказом (сказкой), или свободная спонтанная импровизация.

Обычно арт-терапевтическая сессия длится немного дольше обычной консультации (от 45 до 120 минут), и за это время клиент успевает погрузиться в состояние творческого потока, создать художественный образ и затем рассмотреть его вместе с терапевтом.

Групповая арт-терапия

Это по сути психотерапевтическая группа, которая может проходить в двух различных форматах по организации процесса:

1. Закрытый формат, с постоянным составом участников.
2. Открытый формат, с возможностью принятия новых членов.

По длительности различаются следующие виды арт-терапии:

1. Краткосрочная, от нескольких недель до нескольких месяцев.
2. Долгосрочная, длиной от одного до нескольких лет.

Длительность одной групповой сессии обычно составляет от полутора до трех часов. Во время занятий в группе участники погружаются в особую,



бережную и принимающую атмосферу, в которой могут свободно выражать и обсуждать свои чувства, заниматься спонтанным творчеством или создавать арт-объекты — свои собственные, парные или общегрупповые. Как правило до и после создания работ происходит обсуждение между участниками группы.

Обычно у группы есть ведущий — профессиональный арт-терапевт, который в той или иной степени регулирует работу арт-группы. Вмешательство терапевта может быть минимальным — например, организация занятий, контроль места и времени проведения, озвучивание правил группы. А может быть и более директивное участие, например — интерпретация элементов работ, инициативы в обсуждениях, анализ групповой динамики, предложение тем или материалов для творчества и так далее.

Групповая арт-терапия осуществляется в свободно сформированных группах, либо в группах с определенным критерием:

- по возрасту;
- полу;
- профессии;
- диагнозу и так далее.

Довольно распространена групповая арт-терапия беременных, а также групповая арт-терапия в разных видах клинической и социальной реабилитации. Помимо того, популярностью пользуется:

1. Детская арт-терапия. Может быть реализована как в индивидуальной, так и в групповой форме, при этом детскую арт-терапию отличает насыщенность занятий разнообразными формами творчества. В работе с детьми часто применяется песочная арт-терапия, спонтанное движение, танце-двигательная терапия, игровая терапия и сказкотерапия.
2. Семейная арт-терапия. Обычно семейная арт-терапия, как и семейное консультирование, фокусируется на повышении качества коммуникации между членами семьи. Методики семейной арт-терапии включают разнообразные техники совместного творчества



которые помогают разобраться в семейных отношениях, наладить взаимопонимание и научиться делиться друг с другом чувствами и мыслями.

3. Открытая арт-терапевтическая студия. Это одна из распространенных форм недирективной арт-терапии. Как правило, такие открытые студии работают при ментальных клиниках, центрах психологической помощи или учреждениях для детей с особенностями развития. Студия может работать несколько раз в неделю или каждый день, и каждый клиент такой студии имеет возможность добровольно прийти или уйти в любой момент. В пространстве студии всегда присутствует один или несколько арт-терапевтов, которые готовы уделить время и внимание каждому участнику, если у него есть такая потребность. Все клиенты могут использовать любые материалы, которые есть в студии, обсуждать свои чувства и мысли с терапевтами (иногда и с другими участниками), пробовать разные формы поведения и экспрессии в безопасной обстановке.

Для всех форм существуют определенные общие и частные методики, упражнения и приемы арт-терапии.

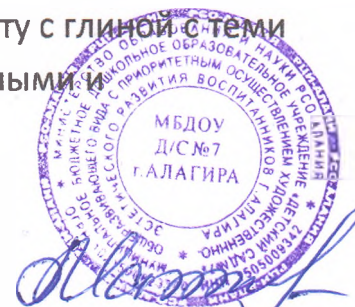
Особенный интерес представляет технология арт-терапии в рамках некоторых методов, которые стимулируют глубинные эмоциональные ресурсы личности и обладают мощным трансформирующим потенциалом.

Как это бывает?

Кроме живописи и графики в арт-терапии часто используются и пластические виды искусств – создание макетов и инсталляций, скульптура, лепка из пластилина и так далее.

Лепки из глины в арт-терапии оказывает эффект за счет «переключения» восприятия на сенсомоторный уровень, что позволяет активизировать более глубокие эмоциональные ресурсы.

Манипуляции с глиной расслабляют, снимают мышечное напряжение и позволяют выразить большой спектр разнообразных чувств. Возможности этой технологии арт-терапии позволяют осуществлять работу с глиной с теми пациентами, для которых невозможна изо-терапия (со слепыми и слабовидящими).



почувствовать контакт с собственным «Я» и освободиться от внутреннего давления. Подобные арт-терапевтические техники, связанные с движением, могут быть весьма эффективны для пациентов, которые испытывают трудности в осознании и выражении собственных чувств.

Популярностью пользуются разнообразные техники самопомощи, в том числе – самостоятельные творческие упражнения. Техника арт-терапии в строго научном смысле не подразумевает самостоятельной практики, но тем не менее многие находят вполне эффективными для саморегуляции эмоционального состояния такие техники, как рисование мандал, спонтанное рисование, раскрашивание орнаментов и другие.

Во время занятий арт-терапией важна атмосфера, которую создает творческий процесс. В обычной жизни у нас не так много шансов побыть расслабленными и непосредственными, регрессировать к детству, вернуться к живым и ярким своим чувствам. А творческая и теплая атмосфера арт-терапевтического пространства располагает к игре, к спонтанности и свободе самовыражения.

