

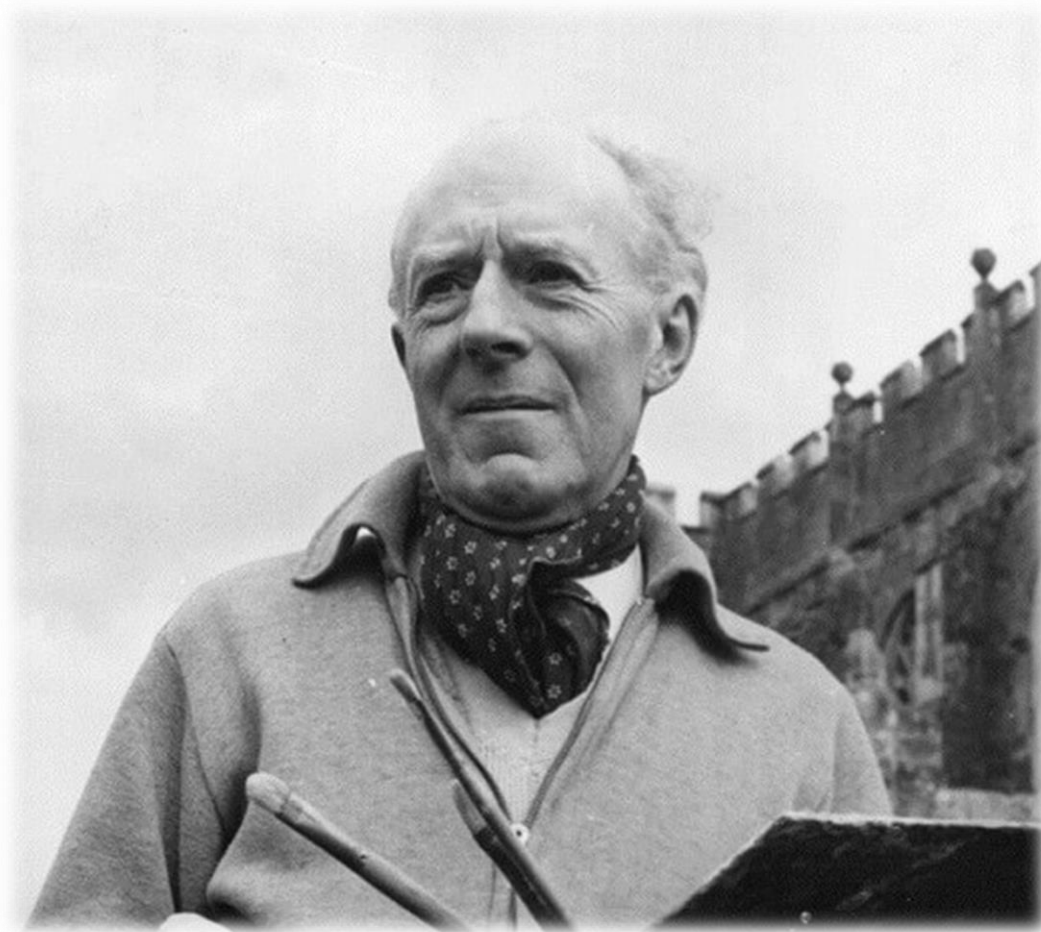


АРТ-ТЕРАПИЯ- СПОСОБ СНЯТИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ

Арт-терапия — самое яркое и творческое направление в психологическом консультировании и психотерапии. И различных видов арт-терапии может быть столько же, сколько существует различных творческих занятий для людей любых возрастов. Однако чаще психологами активно используются и развиваются лишь некоторые виды арт-терапии.



Арт-терапия - это направление в психологии, которое стало популярным относительно недавно. Термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях.



Арт-терапия – это одно из центральных психотерапевтических направлений, которое включает терапевтическую, коррекционную и реабилитационную работу. Оно основано на применении изобразительного искусства для помощи пациентам.

Сегодня арт-терапия является лечебным использованием изобразительного творчества пациента, которое предполагает трехстороннее направленное взаимодействие между пациентом, его работой и психотерапевтом.



Задачи арт-терапии.

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Виды арт-терапии:

- Библиотерапия
- Сказкотерапия
- Маскотерапия
- Драматерапия
- Песочная терапия
- Музыкаотерапия
- Фототерапия
- Видеотерапия
- Оригами
- Игротерапия
- Изотерапия, рисунок



ИННОВАЦИОННЫЕ ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

- Этнотерапия
- Нейрография
- Цветотерапия
- Трансперсональная арт-терапия
- Глинотерапия
- Фуд-арт
- Режиссируемая фильмотерапия
- Терапия воском
- Тканевая терапия

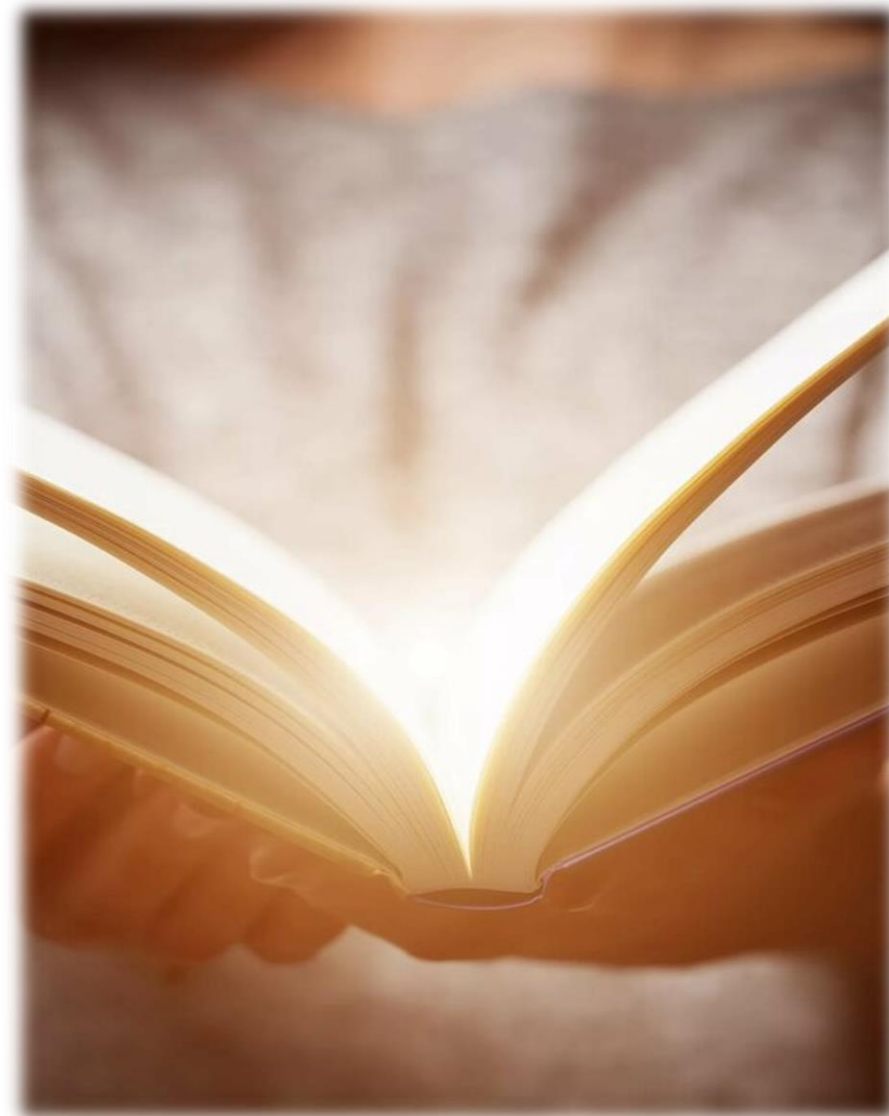


БИБЛИОТЕРАПИЯ

Библиотерапия (от лат. *biblio* — книга и гр. *therapia* — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий художественную литературу как одну из форм лечения словом. Использование чтения книг с лечебной целью началось в России еще в XIX веке (И. Е. Дядьковский, 1836), но термин вошел в употребление в 20-е годы XX в. в США.

Библиотерапия — это «использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения».

Библиотерапия — специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния



СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия — это психологическое воздействие на человека через сказки. Способствует развитию положительной и многогранной личности, помогает скорректировать некоторые проблемы, устранить страхи и внутренние комплексы.

В основе лежит процесс построения мысленных, подчас даже неосознанных связей между персонажами, сюжетом и действиями в сказке и тем, что происходит в реальности. Это своеобразная подсказка, как поступить правильно, какой путь выбрать и оценить себя со стороны. Не имеет возрастных ограничений.

Максимальному влиянию подвержены дети, но при работе со взрослыми обнаруживаются подчас более глубокие результаты.



МАСКОТЕРАПИЯ

Метод маскотерапии был создан российским врачом-психиатром Г.М. Назлояном. Сегодня он признан одним из самых эффективных методов клинической психотерапии, психореабилитации, нашел свое применение не только в лечении психозов и неврозов, но и в интегративной психотерапии и самопознании, творческом развитии личности.

Методики маскотерапии - скульптурное портретирование, терапевтический автопортрет, бодиарт-терапия, применяются в практике психологического консультирования для решения широкого круга проблем. Маскотерапия особенно эффективна при наличии у человека недовольства, или других особенностей восприятия своей внешности.

Метод маскотерапии в руках опытного специалиста позволяет практически полностью реабилитировать людей, страдающих психическими расстройствами.



ДРАМАТЕРАПИЯ

Это сложное и многогранное явление, представленное разными подходами, школами, концепциями. Драматерапия используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой. Она дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами. Уровень, на котором «работает» драматерапия, очень различен: от конкретной жизненной задачи (как это сделать) до глубинных экзистенциальных вопросов (зачем я живу, в чем мое предназначение).

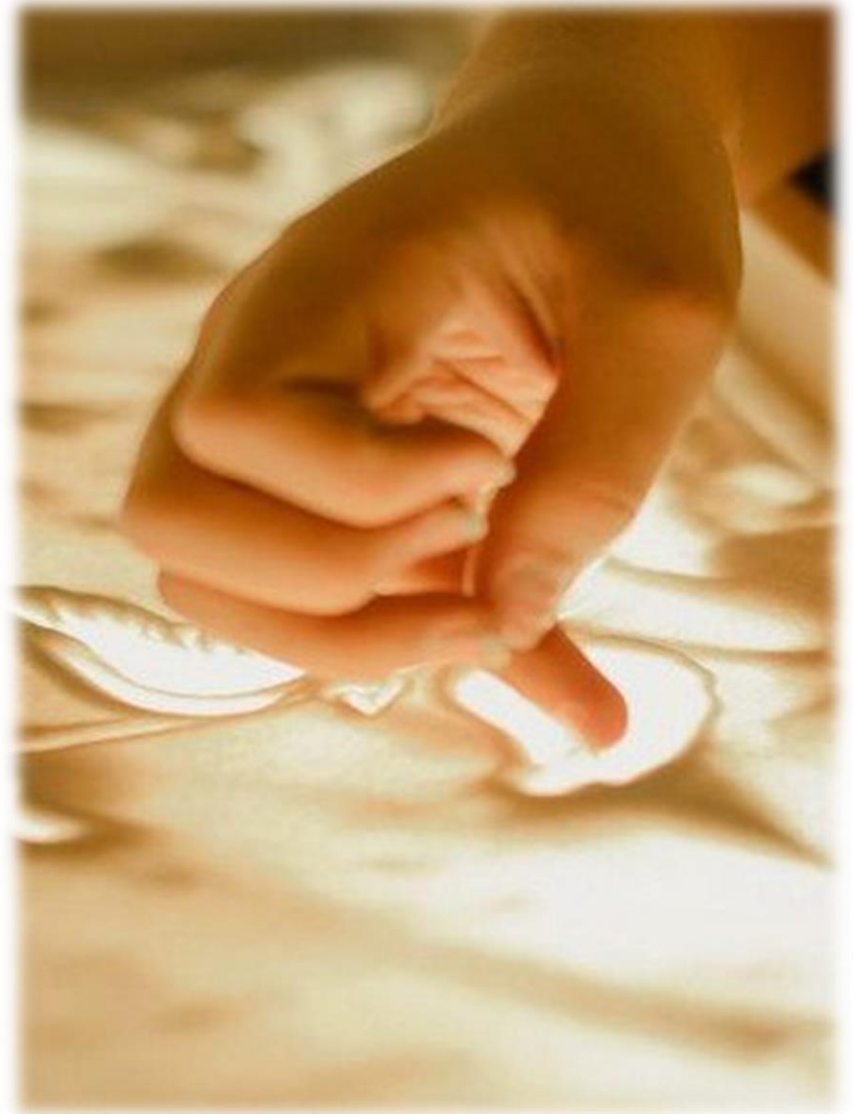


ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построений на подносе с песком.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). Песочная терапия применяется как при работе с детьми, так и при работе со взрослыми.



МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия – это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций.

Происходит это в индивидуальном порядке или группой людей. Музыка может звучать фоном в комбинации с несколькими другими коррекционными приемами, увеличивающими эффективность воздействия. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений и при коррекции некоторых страхов.

Замечено положительное влияние музыки при лечении некоторых серьезных болезней.

Заболевания, в лечении которых зачастую используют психотерапию: неврастения, неврозы, бессонница, психозы и шизофрения.



ФОТОТЕРАПИЯ

Это использование фотографии (и как процесса, и как результата) в лечебно-коррекционных целях.

Фототерапию можно смело назвать арт-терапией, поскольку она объединяет в себе изобразительное искусство, фотографию и психотерапию. Фотография предоставляет возможность примирения с окружающей реальностью, которая оказывается не столь враждебной и негативной, как казалось ранее.

Фототерапия как и любой другой вид творческого самовыражения смягчает невротоподобные состояния и снимает общее чувство напряженности, а также развивает эстетические чувства и доверие к окружающему миру. Еще одним достоинством фототерапии является воспитание у человека вкуса и тонкости восприятия, – она помогает прочувствовать красоту естественных форм, линий и красок, а также развивает наблюдательность.



ВИДЕОТЕРАПИЯ

Видеотерапия является одним самых простых и действенных инструментов для работы над собой, познания себя, открытия в себе чего-то нового. Происходят быстрые и мощные изменения сознания человека. У него появляются силы для работы над собой и преодоления кризиса. Видеотерапия как метод социально-психологической коррекции: развивает навыки коммуникации и умение работать в команде ; снижает стеснительность, зажатость, смягчает «внутренние барьеры»; развивает навыки вербального и двигательного подражания; повышает интерес к другим участникам проекта, развивает эмпатию; развивает чувство юмора; повышает психологическую выносливость, самоконтроль ; развивает способность ставить себя на чужое место, примерять различные роли (как положительные, так и отрицательные), оценивать чувства и идентифицировать эмоции окружающих.



ОРИГАМИ

Оригами — конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания.

Занятия оригами улучшают качество жизни больных, уменьшают уровень тревожности, помогают забыть боль и горе, повышают самооценку, способствуют налаживанию дружеских отношений, взаимопомощи в коллективе, помогают установить контакт между врачом и пациентом.

Занимаясь оригами, пациент становится участником захватывающего действия - превращения бумажного квадрата в оригинальную фигурку - цветок, коробочку, бабочку, динозавра. Этот процесс напоминает фокус, маленькое представление, что всегда вызывает радостное удивление. Исчезает чувство изолированности, налаживается общение, в том числе и врача с пациентом, что является особенно важным, если пациент - ребенок.



ИГРОТЕРАПИЯ

Игротерапия – это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие. Суть данной методики лежит в использовании терапевтического воздействия игры для содействия клиенту в преодолении социальных или психологических трудностей, которые создают преграды личностному росту и психоэмоциональному развитию.



ИЗОТЕРАПИЯ

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В основе изобразительной арт-терапии лежит особая «сигнальная цветовая система», согласно которой посредством цвета участник технологии сигнализирует о своем эмоциональном состоянии.

Изобразительная арт-терапия, это с одной стороны - метод художественной рефлексии; с другой стороны - технология, позволяющая раскрыть художественные способности человека в любом возрасте, и чем раньше, тем лучше; а с третьей стороны - арт-педагогический метод, с помощью которого можно корректировать ощущения, которые испытывает каждый от работы: что мешало рисовать, а что помогало; какая из работ особенно нравится и почему; как изменилось ваше внутреннее состояние после рисования и т.д.



ЭТНОТЕРАПИЯ

Этнотерапия- (греч. *ethnikos* — племенной, народный, *therapeia* — лечение) . . Погружение, возвращение больного в своё индивидуальное и коллективное детство, в древние культурные шаблоны и архетипы с помощью групповых занятий, индивидуальных бесед, терапии изобразительным искусством, психодрамы, элементов этнологии, народных традиций, искусства танца, пантомимы и т. д. Это способствует самораскрытию, самоутверждению пациента, поиску им своего места в жизни через ощущение в себе природного, древне-трудового, язычески-праздничного.



НЕЙРОГРАФИКА

Нейрографика – это специальный метод графического характера, благодаря которому можно раскрывать внутренний потенциал, изменить глубоко засевшие в подсознании неэффективные шаблоны поведения, создать новые поведенческие программы. Нейрографика помогает изменить отношение к волнующей и мешающей наслаждаться жизнью проблеме без использования слов или понятий, наладить контакт с собственным внутренним пространством, выразить при помощи перенесенных на бумагу или любой другой носитель графических образов свои переживания, тревоги и страхи.

Нейрографика — метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты, острую проблему, позитивные цели.



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цветотерапия — это метод нетрадиционной медицины, применяющий воздействие на человека разнообразно окрашенного света, который может вылечить и от физических заболеваний, и от психических расстройств, а также повлиять на настроение, внутреннее состояние и принятие жизненно важных решений.

Несмотря на статус псевдонаучной методики, лечение цветом активно применяется в разных сферах: в рефлексологии, офтальмологии, педагогике, геронтологии, фен-шуйе, психологии и психотерапии. В некоторых странах даже есть такая специальность — цветотерапевты.

Второе название данного направления — хромотерапия.



ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Трансперсональная Арт-терапия позволяет участнику путешествовать внутри себя в поисках исцеления и силы. Такой подход характеризует выход за пределы границ собственной личности, нашего субъективного опыта.

Она изучает измененные состояния сознания, «трансэгоистические» переживания. Это всегда готовность встретиться с неизвестным, мистическим, допустить само его существование.

Трансперсональная Арт-терапия не ограничивается только рисованием. Могут быть использованы краски или глина, гипс, пластилин, ткань, как более телесный материал для усиления тактильного контакта. Другие инструменты включают исследование сновидений, работу с масками и создание мандал.



ГЛИНОТЕРАПИЯ

Глиноterapia — очень интересное и захватывающее направление. Глина раскрывает в человеке массу новых эмоций, ощущений и переживаний. Воздействуя зрительно и тактильно, она удивительным образом помогает «сплавить» нематериальные страхи, запреты, убеждения с материальным миром, с которым человек взаимодействует по-новому через лепку. Другой важный момент — в процессе работы человек чувствует себя «создателем» того, что, по его убеждениям, ему не подвластно в реальной жизни. Стоит сказать и о том, что слабым глина покажет свою прочность, а у сильных она будет мягкой и податливой. Одно из самых продуктивных направлений в работе с детьми.



ФУД-АРТ

Фуд-арт (от англ. food – еда и art – творчество) – это новое направление в арт-терапии, которое использует потенциал влияния еды на удовлетворение базовых потребностей человека, его расслабление и установление контакта с его внутренним ресурсом.



РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ

Режиссируемая фильмотерапия - метод психотерапии, основанный на просмотре видеоматериалов (кино, мультфильмы, шоу, клипы) в психотерапевтической, тренинговой и коучинговой работе с клиентами. Высокая эффективность достигается благодаря специально разработанным алгоритмам.

Терапевт не просто стимулирует обсуждение фильма. Он создает условия, в которых клиент получает актуальные знания, важные инсайты, проживает эмоции, вырабатывает необходимые умения и навыки.

В настоящий момент метод включает в себя более тридцати приемов работы с короткими фрагментами, ряд стратегий и более десяти алгоритмов работы с короткометражными и полнометражными лентами. Разработаны сотни техник, десятки тренинговых программ.



ТЕРАПИЯ ВОСКОМ

Терапия воском — относится к группе методов работы с пластическими материалами. Пчелиный воск в арт-терапии зарекомендовал себя как чуткий к эмоциям материал, он является действенным средством в терапии гнева, агрессии, страхов, тревожности, замкнутости. Из воска создаются различные скульптуры, образы, символы, которые являются отображением внутреннего опыта человека, и в процессе взаимодействия с которыми, возможно найти для себя новые взгляды, глубокие смыслы, непроявленные ресурсы.



ТКАНЕВАЯ ТЕРАПИЯ

Это инновационное и универсальное направление в арт-терапии. С ее помощью можно успешно и мягко решать диагностическую, развивающую, коррекционную, эстетическую и психотерапевтическую задачи.

Основная задача техники: осознание клиентами негативных моделей коммуникации и моделирование нового опыта.

Основная идея тканевой арт-терапии:

- активация воображения и творческого мышления клиента;
- отражение и осознание внутренних процессов психического пространства личности с помощью выкладывания разнообразных тканевых картин и создания личного норматива с помощью развивающих вопросов;
- расширение эстетического опыта;
- самовыражения и активация внутреннего диалога клиента со своей творческой частью.





КАКОЙ СПОСОБ АРТ-ТЕРАПИИ
ПОНРАВИЛСЯ ТЕБЕ И ТЫ БЫ
ХОТЕЛ ПОПРОБОВАТЬ?