

Арт-терапия – метод коррекции в психологии.

Арт-терапию по праву называют самым увлекательным и даже мистическим направлением в практической психологии. Эта техника богата на интересные и эффективные методики, которые помогают успокоить душу и тело, облегчают или снимают симптомы разных недугов. Для многих людей – это еще и хобби, позволяющее проводить время с пользой и удовольствием.

Название метода говорит само за себя: это лечение творчеством, и оно не предполагает никаких таблеток, уколов или массажа. Вам понадобятся только лист бумаги, краски или карандаш, песок или пластилин, фотографии или картинки – словом, все то, что поможет творить!

Говоря образно, арт-терапия – это некий мост между разумом и чувствами, требующий участия души и обеспечивающий ей возможность погружаться в красоту.

Арт-терапия может быть:

- активной (человек сам рисует, лепит, пишет музыку или стихи);
- пассивной (человек пользуется творением других людей – рассматривает рисунки, читает сказки, слушает песни и т. д.);
- смешанной (используются чьи-то произведения для создания своего собственного творения).

Самым значимым плюсом этого подхода является тот простой факт, что благодаря творчеству мы переживаем исключительно искренние эмоции – восторг, любовь, радость, страх, досаду, горечь. И все эти чувства, даже негативные, не вызовут у нас психической травмы. Когда человек лепит зверюшек из пластилина, рассматривает фотографии закатов и рассветов, сочиняет слова к песне или рисует цветы – он не просто творит, он учится смотреть на мир с позиции наблюдателя, чтобы понять самого себя, свои мысли, желания и поступки.

Безусловная оригинальность метода состоит в том, что он подходит всем людям, вне зависимости от их пола и возраста, и практически без исключений дает ярко выраженный положительный эффект.

Взрослым людям арт-терапия помогает пересмотреть проблемные вопросы, выработать новое поведение, развить креативное мышление и таланты, а детям – раскрыть творческий потенциал, сформировать нервную систему и психику, установить контакт со сверстниками и поддерживать оптимальный уровень интеллекта в соответствии с возрастными нормами. В работе с малышами с особенностями развития арт-подход способствует в решении проблем со зрением и моторикой. Благоприятно сказывается на общем психологическом состоянии и сама атмосфера занятий – игровая и дружественная.

Виды арт-терапии.

С момента своего основания арт-терапия включает в себя множество направлений, и на сегодняшний день число их продолжает увеличиваться, поскольку арт-подход постоянно обогащается и дополняется новыми видами. Рассмотрим самые популярные из них.

Музыкотерапия.

Не секрет, что музыка является действенным и легкодоступным психотерапевтическим методом и используется для релаксации и/или коррекции физического и психического состояния человека.

Фототерапия.

Такой вид терапии предполагает работу с готовыми изображениями (составление коллажей, рассматривание и высказывание своих ассоциаций) или создание собственных фотоснимков. Фототерапия помогает людям, испытывающим затруднения в общении, находящимся в непростой жизненной ситуации, а также для стимуляции творческого потенциала.

Коллажирование.

Вырезание фигурок (изображений, материалов, фото) для сбора цельной композиции – коллажа – поможет избавиться от стресса, лучше понимать свои чувства.

Песочная терапия.

В процессе занятий используется обычный песок, из которого создаются мандалы, изображения или сюжетные композиции. Такой способ является уникальной возможностью исследовать окружающий мир, общаться с ним и с собой, снять внутреннее напряжение, воплотить бессознательные мысли на символическом уровне.

Библиотерапия.

Предполагает чтение или работу с текстовой информацией с целью нормализовать психическое состояние, воздействовать на мышление и поведение.

Метафорические карты (МАК).

Метафорические ассоциативные карты – это признанный эффективный инструмент в работе хорошего психолога. МАК представляют собой набор картинок с изображением людей, природных явлений, зверей, эмоций, событий, верное использование которых в процессе психологических бесед помогает не только в развитии творческих способностей, но и в принятии решений, в поиске новых идей и в налаживании общения.

Игротерапия.

При помощи игр и игрушек можно решить и личностные, и профессиональные трудности. Понятно, что дети в игре раскрываются и выражают чувства намного легче и охотнее, чем в обыденной повседневности. Взрослый человек, играя или трогая игрушки, прислушивается к своим ощущениям и может вспомнить, что беспокоило его долгие годы и послужило источником проблем.

Изотерапия.

В процессе создания рисунка используются краски, мелки, пастель, маркеры, фломастеры – словом, подходят любые инструменты и материалы. Изотерапия даст возможность увидеть внутренние конфликты и собственные переживания, повысит самооценку и уверенность в себе, поможет в творческом развитии и в процессе социальной адаптации.

Сказкотерапия.

Эффективный способ передать взрослому или ребенку необходимые морально-этические нормы, основы поведения, правила и опыт поколений. На занятии читается или рассказывается сказка, былина, притча, а затем обсуждается и анализируется. Метод поможет выстроить и сформировать новый жизненный сценарий, найти решения проблем.

Кинотерапия.

Схожая техника для переосмысления важных ценностей посредством просмотра кино.

Тканетерапия.

Создание композиций и изделий из разных фрагментов тканей (к примеру, шелка, парчи, сатина, льна, хлопка, кожи) помогает.

Арт-терапия показывает отличные результаты в решении множества психологических задач – возрастных, личных, кризисных.