# Оглавление

# арт терапия искусство творчество

# Введение

# . Цель и задачи арт-терапии

# . Виды и подходы

# . Основные принципы

# . Изотерапия

# . Условия успешного проведения изотерапии

6. Приемы изотерапии

. Методы арт-терапевтической психодиагностики

. Показания к применению

. Противопоказания к арт**-**терапии

Заключение

Список литературы

# Введение

Арт-терапия считается сравнительно молодым направлением в практической психологии. Развиваясь быстрыми темпами, она стала популярна в работе с детьми. Ею пользуются в детских садах, школах, кружках и просто домашней обстановке.

Арт-терапия - это психотерапевтический метод воздействия, осуществляемый при помощи искусства и творчества. Впервые это понятие использовал британский художник Адриан Хилл. Цели сделать какое-то великое открытие у него не было абсолютно. Он был увлечен рисованием с детства, закончил колледж искусств. В период первой мировой войны он был художником на фронте. Написанные в те годы работы хранятся в имперском военном музее Лондона. Придя с фронта, Хилл устроился на работу преподавателем в школе искусств.

В 1938 году он вынужден был пребывать в санатории, где его лечили от туберкулеза. Все свободное время, которого было предостаточно, художник рисовал. Через некоторое время он понял, что этот процесс положительно влияет на его здоровье, он быстро шел на поправку. Уже на следующий год в санатории были организованы групповые занятия художественной терапии. Пациенты ощущали, что им становится легче, проблемы эмоционального, психологического характера уходят на второй план.

Несколькими годами позже за развитие арт-терапии взялся еще один британский художник - Эдвард Адамсон. Его труды в этой области получили широкое признание. Примерно в эти же годы творчество, как способ терапии исследовала Маргарет Наумбург, американский психолог, педагог и художник.

# 1. Цель и задачи арт-терапии

Арт-терапия имеет две главные, основополагающие цели. С точки зрения искусства главное получать удовольствие от процесса, раскрыть творческий потенциал. С позиции психологии данная терапия призвана оказывать на пациента терапевтические действие, решать внутренние психологические проблемы, конфликты. Арт-терапия применяется для пациентов с психическими, психологическими расстройствами, задержкой умственного развития, нарушениями речи, двигательной функции. В последнее время данная методика все больше применяется для саморазвития совершенно здоровых людей, она снимает негативные эмоции, помогает успокоиться, привести эмоции, чувства, мысли к гармонии.

На пути к своей цели арт-терапия решает ряд немаловажных задач. Вот лишь малая часть из них:

 перебороть чувство отверженности;

 вызвать яркие эмоции;

 овладеть новыми знаниями, практическими навыками;

 вселить надежду на избавление от боли, страданий, мук;

 дать выход агрессии, негативу;

 получить материал для психологической диагностики;

 облегчить процесс лечения;

 развить самоконтроль;

 сконцентрировать внимание на чувствах, эмоциях;

 повысить самооценку;

 запустить механизм личностного роста;

 помочь успокоиться, расслабиться;

 выразить свои ощущения;

 подтвердить свою индивидуальность, значимость.

# 2. Виды и подходы

Изначальным, классическим видом арт-терапии было рисование. Вероятно, это связано с тем, что первые исследователи в этой области по роду деятельности были художниками. В настоящее время арт-терапия начинает стремительно развиваться, охватывая все области искусства и творчества. Появляется все больше новых видов такой терапии. Особенно арт-лечение популярно у воспитателей, педагогов, детских психологов, то есть, направлено на развитие малышей, дошкольников, ребят младшего, среднего, старшего школьного возраста. Расскажем, какие виды арт-терапии для детей используются сейчас.

 рисование - классический метод арт-терапии, пока что остается самым популярным, доступным, интересным для детей всех возрастов;

 музыкотерапия - лечение музыкой, это может быть ее прослушивание, игра на музыкальных инструментах, а также ритмичные хлопки руками, постукивания и прочие примитивные приемы, не требующие особых навыков;

 танцевально-двигательная терапия направлена на выражение своих чувств, эмоций с помощью движений, танца. Человеческое тело взаимосвязано с его душой;

 драматерапия - разыгрывание жизненных сюжетов, ситуаций близких ребенку и решение с их помощью проблем, детских страхов;

 сказкотерапия основана на чтении, прослушивании, сочинении детьми сказок, рассказов, она помогает интеллектуальному и моральному развитию;

 библиотерапия - лечение книгой, она предназначена для детей школьного возраста;

 игротерапия используется для анализа и лечения психологических проблем детей;

 цветотерапия или хромотерапия - воздействие на физическую и психологическую сторону детей с помощью цвета;

 песочная терапия - это игра песком или рисование на нем, она помогает установить контакт с природой, развить мелкую моторику, снять волнение, напряжение, усталость;

 куклотерапия включает в себя изготовление кукол, постановку с их помощью театральных сценок, сказок, жизненных ситуаций, упрощенный способ общения;

 складывание оригами <http://www.list7i.ru/?mod=boards&id=128> тоже начали относить к одному из видов арт-терапии, имеющему свойство раскрывать творческие потенциалы, развивать моторику <http://www.list7i.ru/?mod=boards&id=293> рук, успокаивать.

Говоря о подходах терапии искусством, можно выделить пассивное и активное лечение. Первый прием предполагает использование зрения, слуха. Например, просмотр картин, прослушивание сказок, музыки. Активный прием направлен на совершение конкретных действий, например, самостоятельное чтение, рисование, постановка танца.

# . Основные принципы

Доступность и простота. Этот принцип позволяет пользоваться арт-терапией малышам, детям с ограниченными возможностями. Все должно быть изначально просто и понятно, чтобы не возникло чувство страха невыполнимости тех или иных действий.

Привлекательность. Лечение искусством должно нравиться ребенку, быть интересным, увлекательным, не скучным.

Создание комфортной обстановки. Этот принцип направлен на повышение эффективности терапевтического воздействия. Для детей лучше организовывать индивидуальные занятия либо в группе до 5-10 человек.

Любое занятие с ребенком является сложным, разносторонним процессом. Психологам, педагогам, родителям нужно учитывать его чувства, эмоции, творческие и физические способности. У каждого человека, в том числе и у маленького, бывают сложные моменты, когда помощь им просто необходима. Для преодоления жизненных трудностей арт-терапия является наиболее простым, интересным и эффективным способом психологического воздействия.

# . Изотерапия

Подробнее остановимся на одном изнаиболеераспространенных видов арт-терапии. В данном случае воздействие на развитие ребёнка осуществляется посредством изобразительной деятельности (рисование, лепка, аппликация).

Проведение рисуночной терапии с детьми может осуществлется психологом <http://puzkarapuz.ru/consultation/psychiatry/> на занятиях, педагогом или самим родителем.

Типы заданий:

Предметно-тематический тип - основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми. Темы рисования могут быть свободными или заданными - "Моя семья", "Мое любимое занятие", "Я дома", "Кем я стану" и др.

Образно-символический тип - в основе которого рисование, связанное с нравственно-психологическим анализом абстрактных понятий "Добро", "Зло", "Счастье", в виде образов, созданных воображением ребёнка, а также изображением эмоциональных состояний и чувств - "Радость", "Гнев", "Удивление".

Рисование - это творческий акт, позволяющий ребёнку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Рисуя, ребёнок даёт выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

## 5. Условия успешного проведения изотерапии

Перечислим условия подбора техник и приёмов создания изображений, от которых зависит успешность арттерапевтического процесса с детьми:

Условие 1. Техники и приёмы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.

Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребёнку.

Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.

Условие 3. Изобразительные техники и приёмы должны быть нетрадиционными.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребёнком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации.

## . Приемы изотерапии

Марания

В буквальном понимании "марать" - значит "пачкать, грязнить".

Данный приём нетрадиционного рисования эффективен в работе по коррекции агрессивности и гиперактивности у детей.

Определение "марание" выбрано в связи с неструктурированностью изображений, отсутствием сюжета, сочетанием отвлеченных форм и цветовых пятен. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоёв и смешивании цветов.

Марания по внешнему виду порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет ребёнку без опасений удовлетворить деструктивные влечения.

Монотипия

"Излечивает гнев и заполняет время" (О.А. Никологорская и Л.И. Маркус).

Название "монотипия" произошло от греческого слова "monos" - "один", так как отпечаток в этой технике получается только один.

Традиционная техника печатного художественного изображения в арт-работе с дошкольниками может быть модифицирована:

 на одном и том же листе можно делать несколько оттисков;

 "кляксография" - это тоже вариант монотипии. Лист сгибается пополам и сно¬ва раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изобра¬жения).

Рисование пальцами, ладошками

Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытывает ребёнок, когда опускает палец в гуашь - плотную, но мягкую, размешивает краску в баночке, подцепляет некоторое количество, переносит на бумагу и оставляет первый мазок.

Ценность рисования пальцами и ладонями заключается в свободе от двигательных ограничений; от культурного влияния; от социального давления.

Рисование пальцами, ладонями - это разрешённая игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально приемлемой форме. Ребёнок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которых обычно не совершает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

Рисование по мокрому листу

Данная техника способствует снятию напряжения, гармонизации эмоционального состояния, а также используется в работе с гиперактивными детьми.

Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами

Сухие листья приносят детям много радости, они натуральны, приятно пахнут, невесомы, хрупки и шершавы на ощупь.

С помощью листьев и клея ПВА можно создавать изображения. На лист бумаги клеем, который выдавливается из тюбика, наносится рисунок. Затем сухие листья растираются между ладонями на мелкие частички и рассыпаются над клеевым рисунком. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Эффектно выглядят изображения на тонированной и фактурной бумаге.

Также можно создавать изображения с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшена), сахарного песка, вермишели и т.д. В частности, если в кабинете психолога есть песочница, бывают случаи инициативного использования песка.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Рисование предметами окружающего пространства

Рисование мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щетками, ватными палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками, спичечными коробками, свечой, пробками. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребёнка служит для психолога знаком вовлечённости в творческую деятельность, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей.

Техника каракулей

Вариант - рисунок по кругу: техника каракулей всегда была ценной методикой психотерапии. Полученные рисунки никого не оставляют равнодушными. Эту технику можно использовать в работе с гиперактивными детьми как инструмент развития ценных социальных качеств (терпения, внимательности и др.), а также для повышения самооценки.

Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги.

Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми либо, наоборот, вычерченными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет вабстрактной манере.

Каракули помогаютрасшевелить ребёнка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают мышечное напряжение.

Техника "Волшебный клубок"

Для работы потребуются клубки ниток разного цвета, лист ватмана или кусок обоев. Помимо того, что данная техника развивает воображение и фантазию, она хороша ещё и тем, что идеально подходит для робких, застенчивых детей, боящихся рисовать и играть. Это своеобразная альтернатива рисованию, где не бывает "хорошей" или "плохой" работы. Технику можно смело использовать для гиперактивных, импульсивных, агрессивных детей. Работать можно как индивидуально, так и в паре.

Использование детьми приёмов и техник создания изображений выступает у них как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных, а также выступает средством для снижения психоэмоционального напряжения, агрессивности, гиперактивности, тревожности у детей.

Психокоррекционные занятия с использованием арт-терапевтических техник и приёмов изображения не утомляют дошкольников, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнение задания.

Применение нетрадиционных техник в воспитательном процессе родителям и педагогам позволяет осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывать их желания, интерес.

Итак, использование арт-терапевтических методов и приёмов в в воспитательном процессе с дошкольниками затрагивает нераскрытые дарования у детей, нормализует их эмоциональное состояние, развивает коммуникативные навыки и волевые качества, что существенно повышает социальную адаптацию и облегчает интеграцию в общество. Это является исключительно важным для всех детей.

# . Методы арт-терапевтической психодиагностики



Рис. 1. Классификация методов арт-терапевтической психодиагностики

## . Показания к применению

. Социально-личностный уровень адаптации: в основе адаптирующего действия лежит неосознаваемая созидательная, гармонизирующая, интегрирующая сила некоего эстетического и творческого начала, заложенного в искусстве.

. Личностно-ассоциативный уровень адаптации: облегчение, компенсация достигаются за счет не столько эстетического действия, сколько вследствие снижения напряжения, обусловленного реагированием различных конфликтных, гнетущих переживаний и их сублимация.

. Физиологический уровень адаптации: учитывается физическое, физиологическое, координационно-кинетическое влияние пластического изобразительного творчества на организм и психику.

Каждый из этих элементов допускает использование искусства и в экспрессивном творческом варианте, когда творят сами подростки, и в импрессивном, когда используется восприятие уже готовых произведений изобразительного творчества.

В целом показания к арт-терапии достаточно обширны, тем более что ее применение может "дозироваться" от относительно "поверхностной занятости" до углубленного анализа скрытых индивидуальных переживаний. Многоплановое воздействие искусства живописи и музыкотерапии позволяет применять его к пациентам разного возраста в самых широких диагностических пределах.

Арттерапию можно использовать как седативное средство при психомоторном возбуждении и агрессивных тенденциях; она может выполнять функции отвлечения и занятости, способна при социальной дезадаптации облегчить контакт и помогать выявлять скрытые переживания. Она может также выполнять активизирующие и адаптивные функции, оказывать и расслабляющее действие: расслабление наступает после творческой активности при высвобождении энергии снявшегося напряжения.

## . Противопоказания к арт-терапии

## Противопоказания к арттерапии:

- состояния, не позволяющие школьнику определенное время усидеть за рабочим столом, или когда учащийся мешает сверстникам. Это маниакальное возбуждение, расстройства сознания и тяжелые депрессивные расстройства с уходом в себя.

# Заключение

В настоящее время арт-терапия приобретает всё большую популярность. Творя и созидая, человек в используемых для творчества материалах высказывает свои опасения, страхи, проблемы. Здесь не нужно подбирать слова и с оглядкой на специалиста думать: "А вдруг меня не поймут или осудят?". Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что нас наиболее беспокоит. В процессе терапевтической работы происходит мягкая проработка и коррекция тревожащих событий.

Большой интерес представляют попытки некоторых арт-терапевтов расширить границы своих исследований за счёт использования нейропсихологических данных, представлений психосоматической медицины, данных о психологии восприятия визуальных образов и физиологии эмоций, некоторых положений теории привязанности, а так же результатов изучения плацебо-эффекта. Несомненно, даже в век развитой медицины нельзя справится с проблемой только традиционным лечением: выписать для тела процедуры и микстуры, а для души - антидепрессанты. Подходить к решению проблем необходимо интегрально, ведь тело неотделимо от души, а душа от тела. Арт-терапия - это, прежде всего, интегральное лекарство, без ограничений в возрасте и побочных эффектов. На мой взгляд, терапия творчеством очень прогрессивное направление. Используя знания смежных наук как дополнение, нанесённое на канву творчества арт-терапия постепенно займёт достойное место среди других терапевтических методов.

# Список литературы

. Арт-тарапия - новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с.

. Бехтерев В.М. Первоначальная эволюция детского рисунка в объективном изучении.

. Гулинкина О. Геометрия жизни. Влияние формы упаковки на человека и пространство. Packagin, №1(15), февраль, 2008, с. 56-62.

4. Карпов П.И. Творчество душевнобольных и его влияние на развитие науки, искусства и техники. <http://www.medklassika.ru/karpov\_1926/>

. Медведева Е.А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в арт-педагогическом и арт-терапевтическом пространстве.

. Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача.