

Каким образом искусство и творчество могут исцелять? Методы арт-терапии

По М. Либману, **арт-терапия** – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.

В основе современного определения **арт-терапии** лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество.

При использовании арт-терапии предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера: рисование, лепка, выжигание, поделки из ткани, меха, природного материала. При этом специальная подготовка, талант исполнителей и художественные достоинства работ не столь значимы. Важны и сам процесс творчества, и особенности внутреннего мира человека.

Воспитательные. Взаимодействие строится таким образом, чтобы дети учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Складываются открытые, доверительные, доброжелательные отношения с педагогом.

Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ “Я”, который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. Хорошие результаты достигнуты в работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности.

Психотерапевтические. “Лечебный” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого в коллективе, а также особенности семейной ситуации. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности. Обладая многосторонними

диагностическими возможностями, она может быть отнесена к проективным тестам.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Сущность арт-терапии.

Арт-терапия – это психотерапевтический метод, основанный на использовании художественного творчества. Арт-терапевтическая практика держится на том положении, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение в виде образов в рисунках. Детям крайне трудно вербализировать свои состояния и рефлексировать, поэтому арт-терапевтические занятия как нельзя лучше позволяют психологу работать с состоянием ребёнка, минуя слова и сознание. В процессе творческого акта внутренние конфликты переживаются вновь и, в конечном счёте, разрешаются.

Арт-терапевт создаёт для ребёнка безопасную среду - в студии, снабженной необходимыми материалами – красками, глиной и т.д., находясь рядом с ним в процессе изобразительной деятельности. Дети могут использовать предоставленные им материалы по своему желанию, стремясь в присутствии арт-терапевта выразить в художественной форме свои мысли и чувства. Арт-терапевт побуждает ребёнка к взаимодействию с предоставленными материалами, благодаря чему арт-терапевтический процесс становится как бы разновидностью диалога. Арт-терапевт выступает как посредник в «диалоге» ребёнка со своим рисунком.

Занятия арт-терапией предполагают следование следующим основополагающим принципам; если один из этих принципов нарушается, то специалист уже не вправе называть происходящее арт-терапией:

1. Занятия арт-терапией предполагают использование ребёнком разнообразных изобразительных средств с целью выражения с их помощью содержания своего внутреннего мира.
2. Работа ребёнка с материалами протекает в определённых условиях, помогающих создать у него ощущение безопасности и способствовать свободному выражению содержания своего внутреннего мира.
3. Рисование происходит в присутствии специалиста, обладающего достаточным знанием природы художественного творчества и способного понимать психологическое содержание рисунков ребёнка и выступать в качестве посредника в «диалоге» ребёнка со своим рисунком.

4. Арт-терапевтическая деятельность предполагает использование терапевтом определённых приёмов, помогающих ребёнку осознать отражённые в его рисунке содержания его внутреннего мира.

Психологические механизмы арт-терапии.

Арт-терапия обеспечивает положительный эффект благодаря «исцеляющим» возможностям собственно художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты.

Творчество является мостом между миром фантазии и миром реальности.

Оно включает себя элементы и того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств. Порой чувства и мысли, которые пытается выразить ребёнок, требуют символических средств выражения, так как непосредственное их выражение будет слишком болезненным.

Вторым фактором терапевтического воздействия являются *отношения ребёнка с арт-терапевтом*. Помимо важности самой изобразительной деятельности необходимо учитывать, что организация поведения ребёнка и его работы терапевтом способствуют структурированию его психического опыта. Арт-терапевт во время занятий предстаёт перед ребёнком как значимый взрослый, с которым последний начинает выстраивать отношения согласно своей привычной схеме, то есть так, как он обычно привык строить отношения со взрослыми. Это позволяет терапевту увидеть и откорректировать проблемные моменты. Поэтому в ходе арт-терапевтических занятий у ребёнка формируются навыки психологической автономности, символической коммуникации и саморефлексии.

И последним, но не менее важным фактором терапии являются *интерпретация и вербальная обратная связь*. Занятия арт-терапией, помимо диагностического и исцеляющего, несут в себе обучающий эффект. По мере того, как ребёнок переводит свой внутренний опыт в творчество, он очень часто становится способен и описать его. Выражая содержание собственного внутреннего мира, он постепенно движется к его осознанию. Когда рисунок воплощает чувство, и ребёнок начинает активно взаимодействовать с образом, становятся возможными психические изменения посредством самого рисунка. Арт-терапия даёт возможность ребёнку одновременно выступать в качестве «свидетеля» и «непосредственного участника» изобразительной деятельности и осуществлять осознание своего травматического опыта, переводя информацию из эмоционального на сознательный и интеллектуальный уровень.