**Арт-терапия как способ исцеления, основанный на искусстве**

*Кадровая школа «ПОЗИТИВ»,*

*педагог дополнительного образования*

*Павлова Н.А., 19.03.2019*

Словом «арт-терапия» сегодня никого не удивить. Люди, хотя бы немного знакомые с английским, знают, что слово «арт» (Art) переводится, как искусство. Получается, что это некий способ исцеления, основанный на искусстве.

Понятие «арт-терапия» было введено в обиход в 1938 году Адрианом Хиллом, который в своих исследованиях описывал работу с туберкулезными пациентами в больнице. Указанный термин применялся относительно всех видов искусства, которыми пациенты занимались в больницах и центрах обеспечения психического здоровья. Говоря научным языком, арт-терапия - это специфический метод психотерапии, способ психокоррекции. Он основан на использовании различных видов искусства для улучшения психоэмоционального состояния человека. Основные пути достижения положительного результата - это самосознание и самовыражение. Арт-терапия позволят символически исследовать и выражать любую человеческую эмоцию: гнев, любовь, радость и так далее. Причем, способ ее выражения не имеет каких-то правил или стандартов. Залогом успешности такого психологического метода является его индивидуальность. Иными словами, каждый человек выбирает то, что ему более всего подходит. Это вовлечение человека в область искусства, наиболее благоприятную для него.

В процессе занятий человек расслабляется, забывая о проблемах и стрессах, познает свое «Я». Это помогает разобраться с внутренними конфликтами, избавиться от комплексов и зажимов. Этот метод терапии хорош, когда человеку трудно найти нужные слова или довериться специалисту. Через выражение своего «Я» и своего состояния в рисунках или лепке, в прозе, пациент раскрывается, давая возможность специалисту точно определить проблему. При этом проецирование переживаний происходит неосознанно, отсутствует критика и коррекция разума. Проще говоря, человек не думает над тем как социально одобряемо выразить свои чувства, рассказать о проблемах. Наверное, главным достоинством арт-терапии является ее доступность, любой может заниматься ею самостоятельно в домашних условиях. Это точно поможет снять напряжение и отвлечься от проблем. Через творческую деятельность происходит гармонизация личности человека и улучшение морального состояния, таким образом, оздоравливается психика.

Поскольку основное предназначение арт-терапии заключается в гармонизации личности и в улучшении психоэмоционального состояния человека, то показанием для нее может служить любое отклонение в душевном самочувствии. Речь не только о патологиях, но и о вполне нормальных для любого человека отрицательных эмоциях. В качестве наиболее распространенных показаний для такого вида лечения специалисты называют: состояние стресса и депрессии, а также подавленное настроение; эмоциональная нестабильность и импульсивность человека; наличие страхов и фобий; заниженная самооценка и негативное отношение к себе; состояние повышенной тревожности; безосновательная раздражительность и конфликтность человека; замкнутая личность и состояние психического напряжения; полученная психологическая травма; нарушенные коммуникативные качества; кризисы определенного возраста; задержка в психическом либо речевом развитии у ребенка. Полезна данная психологическая техника для детей и подростков, для зрелых людей и представителей старшего поколения

Основной целью арт-терапии является научить человека самопознанию, самовыражению и самоанализу. Лучшее понимание себя и своих желаний приводит к гармонизации психического состояния пациента. К целям арт-терапии также можно отнести: снятие эмоционального (физического) напряжения, развитие личности пациента, повышение самооценки, принятие психологических проблем, гармонизацию состояния пациента, социальную адаптацию, улучшение коммуникации. При помощи этого метода психотерапии корректируется психоэмоциональное состояние человека. Что приводит к следующим положительным изменениям: пациент учиться выражать негативные чувства (страх, обиду, агрессию и прочее) в приемлемой форме, происходит снятие стресса, повышенной тревожности, эмоционального напряжения, побеждаются фобии и страхи, удается избавиться от комплексов и зажимов. Арт-терапия помогает раскрыть творческий потенциал, развить эмоциональный самоконтроль, помогает выразить чувства и переживания, не прибегая к словам, наладить контакт между специалистом и человеком. Для людей с повышенной тревожностью или явными фобиями арт-терапия выступает, как метод успокоения, для тех, кто грустит, она – средство повышения настроения, а людям, уверенным в собственной ничтожности, данная техника помогает поверить в себя и осознать собственную важность и уникальность. Главное – правильно подобрать арт-терапевтический метод, оптимально соответствующий всем особенностям психики пациента.

Процесс терапии более напоминает занятие хобби, что не вызывает настороженности и предубеждений у пациента. В его основе лежит сублимация, это позволяет трансформировать внутренние конфликты, эмоциональное напряжение и прочие проблемы в более приемлемый для пациента и социума вид. Важно, что в арт-терапии ставка делается не на талант и способности, а на выражение своего «Я». Она идеальна для работы с маленькими детьми, лицами с ограниченными возможностями, замкнутыми подростками, людьми в различном возрасте.

. В процессе арт-терапии пациент может выполнять задание на заданную тему, и особое внимание уделяется сочетанию цветов их яркости, оформлению и деталям. Также пациенту может даваться свобода в выборе темы, материалов, сюжета и при этом специалист будет оценивать выбор техники, материалов, манеру выполнения.

Арт-терапия популярный и быстроразвивающийся метод психотерапии. В его основе лежала работа с рисунками пациента, теперь он включает в себя множество разнообразных техник. Основные виды арт-терапии следующие: изотерапия (рисование), фототерапия (создание коллажей, фотографирование), музыкотерапия (прослушивание музыки), песочная терапия (рисование песком), сказкотерапия (сочинение сказок), дэнстерапия (занятия танцами) (на слайде).

Мне бы хотелось остановиться на изотерапии. Изотерапия - это наиболее распространенный вид арт-терапии, который позволяет корректировать состояние пациента благодаря изобразительному искусству (живопись, лепка, рисунок). Особое внимание уделяется используемым краскам, их сочетанию, яркости. Так, например, работы в преимущественно пастельных тонах говорят о ранимости и тонкой душевной организации. Яркие и насыщенные цвета говорят о позитивном настрое пациента, а использование темных тонов - о подавленном или депрессивном состоянии.

Практически с того самого момента, как Адриан Хилл ввел термин «арт-терапия», в среде специалистов появилось условное разделение данное техники на активную и пассивную формы. Первая подразумевает, что человек сам активно занимается определенным видом творчества. В процессе созидания его психика оздоравливается, а настроение - улучшается. Когда арт-терапевтические занятия проходят в пассивной форме, их участники сами ничего не творят, они лишь изучают объекты искусства. Например, слушают музыкальные композиции, рассматривают картины или скульптуры и так далее. По-своему, такое занятие также полезно для психики. У многих оно вызывает умиротворение и покой, а это, в свою очередь, не может не оказывать позитивного влияния на общее психоэмоциональное состояние человека.

Существует несколько основных форм арт-терапевтической работы: индивидуальная и групповая. Групповая арт-терапия осуществляется в свободно сформированных группах, либо в группах с определенным критерием (по возрасту, полу, профессии, диагнозу и так далее). На сегодня довольно распространена групповая арт-терапия беременных, а также групповая арт-терапия в разных видах 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, танцедвигательная терапия, игровая терапия и сказкотерапия.
2. Семейная арт-терапия. Она 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 арт-терапии. Как правило, такие открытые студии работают при клиниках, центрах психологической помощи или учреждениях для детей с особенностями развития.

Видов и методов изотерапии, как вида арт-терапии, на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым.

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

**Нейрографика**

Нейрографика - это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. Методы нейрографики сводятся к изображению этих проблем на рисунке.

Цель нейрографического рисования - изобразить неосознаваемые страхи, убеждения, напряжение, прошедший опыт из жизни человека и из предыдущих жизней его души. Эта практика позволяет принять решение, получить ответ на вопрос, решить проблему, исполнить желание.

Секрет нейрографического метода визуализации желаний кроется в особенностях психики человека, которая состоит из образов, полученных благодаря зрительному восприятию. Во время сеанса нейрографики материализуется психологический опыт человека, поднимается на уровень сознания все, что мы делаем, о чем думаем, чего хотим.

Специалисты во многих странах признали нейрографическое рисование лучшим решением целей и задач в жизни человека.

Нейрографику сравнивают с различными телесными и духовными практиками, такими как йога, медитация, дыхательные техники, массаж. Но в отличие от них, нейрографика дает стабильный результат, который не зависит от колебаний внешнего мира. Это возможно за счет того, что у человека меняется отношение к ситуации, людям, жизни, он воспринимает реальность с гармонией в душе и теле.

Нейрографическая линия и фигура из нее, объединенные в рисунок, позволяют вплотную подойти к этой проблеме, поэтому нейрографика является простым и доступным инструментом сделать жизнь осознанной, а значит, контролируемой. Инструкторы называют нейрографику действенным способом управлять реальностью с помощью маркера.

Такое рисование (а в результате многочисленных уточнений и корректировок техники нейрографики сложился четкий алгоритм работы с рисунком, который выполняется в несколько последовательных шагов) позволяет трансформировать реальность в следующих областях: проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции, устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний, развивать нестандартный подход к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, планировать события, перемены к лучшему, налаживать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.

[Нейрографика как метод трансформации внутренних конфликтов, переживаний, неудач в позитив и гармонию появилась недавно. С каждым годом она приобретает тысячи новых последователей.](https://iamcenter.ru/neuro/68-otkuda-poyavilas-neyrografika.html)

**Интуитивная живопись**

 Это импровизация, игра, приключение. Человек никогда не знает, какой картина получится в итоге. Даже если начинается с какой-то идеи, всё может измениться в любой момент. Чаще всего в процессе всё меняется — так же, как каждый день меняемся мы сами. Жизнь — это большое путешествие, на протяжении которого мы постоянно движемся к себе новому. И всякий раз, беря в руки кисть, человек погружается в новое состояние, в голову приходят иные образы и сюжеты. Человек просто позволяет им проявиться на холсте.

Здесь  не демонстрируется, как правильно писать. Эти занятия помогают раскрыть внутренние творческие ресурсы человека. По сути, это тренинг личностного роста. Живопись — один из путей общения с миром. Это зримые чувства, проявленные сны. И этот путь, несмотря на свою видимую замысловатость, очень прямой и открытый, ведущий к самому себе.Здесьодновременно идет работа с телом, душой, интуицией, разумом. Эти четыре составляющие нашего существования неразрывны между собой и именно видение связей между ними делает человека гармоничным, многогранным, разносторонним.

Мы являемся проводниками, через которые проходит эта божественная творческая энергия. Нужно позволить ей свободно течь и изливаться на картины. На занятиях

мы постепенно разрушаем блоки, которые есть в голове и теле и разрешаем себе

 творить. Ведь в творчестве важны не столько воображение и вкус (которые мы называем талантом), сколько смелость и решительность экспериментировать и совершать открытия.

И получается эффект терапевтический. Он заложен в самом процессе творчества. Потому что это удовольствие и радость. Делается ставка именно на процесс, а не на результат, человек учится получать удовольствие. Если сосредоточиться именно на процессе, удовольствие может получить любой человек. У него может повыситься настроение, пройти головная боль и напряжение в теле. Занятия любимым видом творчества — это хорошее средство от депрессии и стресса.

**Правополушарное рисование**

Правополушарное рисование — современный метод обучения основам художественного видения, а также техникам рисования.  Эта нетрадиционная методика позволяет «переключиться» в режим творческой активности абсолютно всем, при этом не важен возраст, национальность, пол, вероисповедание, индивидуальные особенности личности. Суть техники правополушарного рисования Мозг человека состоит из двух полушарий: левое отвечает за аналитическую часть, то есть позволяет человеку разговаривать, владеть навыками письма, запоминать символы, числа и т.д. Правое полушарие отвечает за образное восприятие реальности, то есть оно обрабатывает информацию целиком, позволяет воображать, мечтать и фантазировать, интуитивно решать поставленные задачи. Метод интуитивного рисования заключается в том, чтоб временно отключить работу левого полушария мозга, при этом максимально задействовав рабочие ресурсы правого. Таким образом, художник будет рисовать свою картину интуитивно, не опираясь на уже существующие макеты, которые заложены в левом части его головного мозга.

Правополушарное рисование, как и интуитивная живопись, работает с образами, воображением, эмоциями, нелогическими структурами.
Но если говорить про бренд, продвигаемый сейчас под названием «Правополушарное рисование», то там используется техника быстрого изображения некоторых узнаваемых образов — пейзажа с горами и деревьями, кисти винограда. Логический ум не успевает анализировать результат, ослабляется самоконтроль и высвобождается творческая энергия. Это лёгкий способ начать рисовать, если вы не пробовали или боялись делать это без эскиза, образца перед глазами. Это возможность сделать что-нибудь красивое и понятное с первого раза, поверить в себя. Но здесь больше техники, нежели фантазии, за которую отвечает правое полушарие.

**Жестовое рисование**

Еще одно интересное направление арт-терапии – жестовое рисование. Автор этого метода считает важным условием успешной терапии хороший контакт человека с собственным телом.

Жестовое рисование можно описать как телесную практику, так как в процессе создания рисунка участвует все тело человека, который двигается в своем аутентичном внутреннем ритме, как бы танцует свой собственный танец, оставляя следы краски на огромном полотне.

Для многих современных людей характерна сдержанность, тенденция к подавлению эмоций, что отражается в телесном напряжении и некоторой мышечной скованности, поэтому свободное движение помогает им почувствовать контакт с собственным «Я» и освободиться от внутреннего давления. Подобные арт-терапевтические техники, связанные с движением, могут быть весьма эффективны для людей, которые испытывают трудности в осознании и выражении собственных чувств.

**Зентангл**

Метод зентангла относят к одному из множества техник [арт-терапии](http://megapoisk.com/art-terapija-kak-spravitsja-so-stressom-tvorcheski).

Зентангл представляет собой особенную совокупность повторяющихся узоров, которые складываются в абстрактное изображение, не несущее в себе смысловую нагрузку.

Форма изображения ограничена квадратом, а вариантов узоров существует огромное множество. Процесс создания зентанглов называют зентанглингом. Зентангл-узоры абстрактные, беспредметные, их можно рассматривать с любой стороны, они выполняются в черно-белых цветах…

Нарисовать зентангл «неправильно» просто невозможно потому, что не существует правил, которые определяют, каким образом он должен выглядеть в итоге.

Рисуют зентанглы на бумажных квадратах размером 9x9 см . Зентангл задуман в небольшом размере, чтобы рисунок можно было завершить за один раз, потратив на него не более тридцати минут.

По результатам исследований доказано, что данная техника рисования оказывает на рисующих исключительно положительное влияние:

* создает выраженный терапевтический эффект;
* способствует релаксации;
* приносит вдохновение;
* способствует развитию творческих способностей;
* избавляет от стресса и негативных эмоций;
* спасает от бессонницы;
* улучшает зрительно-двигательную координацию и концентрацию внимания.

**Дудлинг**представляет собой механическое, неосознанное рисование спонтанных орнаментов, которые сами приходят в голову и не несут в себе смысловой нагрузки. Этим дудлинг и отличается от зентанглинга, в котором рисование происходит осознанно и сосредоточенно. К тому же, дудлинг не привязан ни к каким рамкам: дудлы можно рисовать где угодно и как угодно. Вы, наверное, уже занимались дудлингом, сами того не зная – например, когда рисовали абстрактные узоры в школьной тетрадке.

**Зендудлинг** сочетает в себе элементы и дудлинга, и зентанглинга. Зендудлинг, как и зентанглинг – обдуманный процесс, при котором художник сосредоточен и обращает внимание на каждый штрих. Но, подобно дудлингу, зендудлы не заключаются в границы плитки и могут занимать сколько угодно места. Зендудлинг создается из каких угодно орнаментов и штрихов.

**Мандала.** Одним из популярных приемов арт-терапии является метод Мандалы. Мандала **–**сакральный символ, который почитается и имеет популярность на Востоке. Мандала представляет собой сложное графическое изображение.  Чаще всего данный рисунок представляет собой квадрат (или другую фигуру), вписанную в окружность. В буквальном переводе слово «мандала» переводится как «окружность», поэтому изображение чаще всего и имеет форму круга.

Зачем же рисовать мандалу? Дело в том, что во время создания изображения, человек погружается в медитацию – «окунание» в подсознание. Это необходимо для того, чтобы суметь разобраться в собственных мыслях, понять окружающих людей и природу, обрести гармонию.

Настоящие мандалы, конечно же существенно отличаются от тех, что может нарисовать человек. В оригинале, мандала рисуется пескомбуддистами и индуистами.

Рисунки такого типа издревле считались, оказывающими благотворное влияние на душу. Рисование мандал помогает обрести внутреннюю гармонию.