МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное

Учреждение высшего образования

«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Академия педагогики и психологии

**Реферат на тему**

Арт-терапия (Часть 1)

Выполнила студентка 5 курса АПП

Леонова Анастасия

По предмету «Методы и технологии терапии искусством»

Г. Ростов-на-Дону

2023 г.

1. ***Теоретические основы.***

**Арт-терапия** — междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья.

**Арт-терапевтический процес**с обладает рядом особенностей, связанных с тем, что отношения клиента и арт-терапевта опосредуются продуктом творческой деятельности клиента.

Искусство как терапевтическая техника впервые была применена Маргарет Наумбург, в рамках которого акцент делался на свободные ассоциации и интерпретации. Как вспомогательную технику **М. Наумбург** предлагала использовать спонтанный рисунок. Возникающая в этом подходе экспрессия благодаря искусству становилась фундаментом, на основе которого психологи проводили интерпретацию конфликтных ситуаций клиентов. В своей работе Наумбург опиралась на идею Зигмунда Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов.

Современные арт-терапевты работают в поликлиниках, центрах социальной помощи, школах, больницах, домах престарелых, консультативных центрах для людей, зависимых от наркотических веществ, проводят индивидуальную и групповую психокоррекцию.

1. ***Основные понятия.***

Задачи арт-терапии таковы:

1. акцентировать внимание клиента на его ощущениях и чувствах;

2) создать оптимальные для клиента условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять;

3) помочь клиенту найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

*Основная техника арт-терапевтического воздействия* — это техника активного воображения, открывающая клиенту неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я».

*Механизм психологического коррекционного* воздействия арт-терапии состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение

*Приемы арт-терапии* опираются на идею о том, что любой человек, как подготовленный, так и неподготовленный, способен преобразовывать свои внутренние конфликты в визуальные формы.

1. ***Формы и виды.***

Арт-терапия имеет *три формы* — активную, пассивную и смешанную.

Пассивная форма — клиент использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. Активная форма — клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы.

Смешанная форма — клиент использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества.

Музыка – терапия. Сессия проходит в положении сидя или лежа и показана при тревогах, страхах, соматических недугах, а также при подготовке к более серьезному лечению.

Фототерапия используется для выявления и решения психологических проблем, помогает людям, испытывающим затруднения в общении, находящимся в непростой жизненной ситуации, а также для стимуляции воображения, творческого и смыслообразующего потенциала.

Коллажирование. Вырезание фигурок (изображений, материалов, фото) для сбора цельной композиции – коллажа – поможет диагностировать психологическое состояние, локализовать проблемные ситуации, избавиться от стресса, лучше понимать свои чувства.

Песочная терапия. Такой способ является уникальной возможностью исследовать окружающий мир, общаться с ним и с собой, снять внутреннее напряжение, воплотить бессознательные мысли на символическом уровне.

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

МАК. МАК представляют собой набор картинок с разным изображением, 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. Метод используют психологи для выявления детских страхов и купирования стресса. Понятно, что дети в игре раскрываются и выказывают 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.

Изо терапия. Изотерапия даст возможность увидеть внутренние конфликты и собственные переживания, повысит самооценку и уверенность в себе, поможет в творческом развитии и в процессе социальной адаптации. Рекомендуется для осуществления коррекционной работы при невротических состояниях, депрессиях, фобиях и соматических нарушениях.

Сказкотерапия. Эффективный способ передать пациенту (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.

1. ***Значение символов и образов.***

Понятие символа имеет для арт-терапии принципиальное значение. Это связано с тем, что арт-терапия представляет собой процесс динамической коммуникации, осуществляемой посредством символического «*языка» образов*.

Основы психодинамического понимания символа были заложены 3. **Фрейдом**. По его мнению, символы — *это деформированные потребности*. Другой точки зрения придерживался **К. Юнг**, для которого символы представляют собой естественный способ психической экспрессии на самых разных стадиях психического развития, включая и зрелую психику.

В символических образах, проявляющихся в творческом воображении или сновидениях человека, находит свое выражение энергия бессознательного, временное блокирование которой — причина психической нестабильности и нездоровья.

Работы разных представителей психодинамического направления о роли символов в психической жизни послужили важным теоретическим обоснованием арт-терапевтической практики. Благодаря этим работам арт-терапевта можно рассматривать в качестве посредника в коммуникации между внешним и внутренним планами психического опыта клиента.

Другим важным следствием психодинамической теории символа является представление об изобразительной работе как особой деятельности, в которой сочетаются регрессивные тенденции и онтогенетически ранние формы взаимодействия с миром, с одной стороны, и эволюционно-прогрессивные тенденции, связанные с творческой функцией психики, с другой стороны. Вызывая определенные образы с помощью свободных ассоциаций, закрепляя их в символической форме, клиент имеет возможность успешно решать свои проблемы.

С помощью символа можно найти путь к проблеме, вызывая при этом движение сопряженной с проблемой энергии. Поскольку данная энергия уже больше не может находиться в состоянии покоя, то ее обнаружение рождает ток, способный вывести ее на уровень сознания.

1. ***Системное описание процесса***

Основные *концепции арт-терапе*втического процесса следующие:

1. Психотерапевтические отношения представляют собой открытую «живую» систему, включающую в себя в качестве основных элементов клиента и психолога, а также изобразительный материал /продукцию.

2. Эта система обладает рядом характеристик (открытость; наличие информационных каналов, связывающих ее элементы друг с другом и с внешней средой; способность к целеполаганию).

3. Являясь открытой системой, психотерапевтические отношения в арт-терапии имеют определенные структурные и функциональные характеристики.

Основные этапы арт-терапевтического процесса таковы:

**1) Подготовительный этап**. Подготовительный этап арт-терапевтического процесса включает следующие стадии: 1) первая встреча с клиентом, получение от него первичных данных и определение показаний для арт-терапии; 2) разъяснение клиенту содержания и особенностей арттерапевтической работы, основных правил его поведения и тех возможностей для художественной экспрессии, которые имеются в его распоряжении; 3) заключение арт-терапевтического «соглашения», регламентирующего общие цели и условия арт-терапевтической работы, количество, частоту и продолжительность сессий, а также другие моменты; 4) создание «безопасного пространства».

**2) Этап формирования системы психотерапевтических отношений и начала творческой деятельности клиента**. Данный этап арт-терапевтического процесса связан с переходом клиента к творческой деятельности, в ходе которой происходит первоначальное отреагирование им своих чувств, конфликтов и потребностей, а также тех переживаний, которые отражают его отношение к психологу.

**3) Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной творческой деятельности клиента.** Данный этап арт-терапевтического процесса связан с укреплением психотерапевтических отношений, с консолидацией личности клиента и его постепенным переходом от хаотичного поведения к созданию более сложной творческой продукции; при этом происходит осознание ее психологического содержания и ее связи с внутриличностным и межличностным опытом клиента.

**4) Завершающий этап.** Этап арт-терапии является логическим продолжением тех процессов, которые были запущены на предыдущих этапах работы и которые в конечном итоге приводят к достижению определенных психокоррекционных результатов. Данный этап можно также рассматривать как период подведения итогов и оценки результатов психокоррекции.

5. ***Психотерапевтические отношения.***

В процессе арт-терапии специалист выступает в качестве помощника и посредника во взаимодействии клиента с изобразительными материалами и продукцией. Психотерапевтические отношения в арт-терапии имеют ту же природу, что и психотерапевтические отношения в любом ином виде психотерапии. В то же время им присущ ряд особенностей, поскольку они в значительной мере строятся на «фундаменте» символической коммуникации, осуществляемой посредством изобразительной деятельности клиента.

Психотерапевтические отношения могут быть реализованы по-разному и выполняют в арт-терапевтическом процессе разные функции, связанные с динамикой терапевтических изменений. На начальном этапе арт-терапии терапевтические отношения являются важным условием переживания чувства безопасности и доверия, позволяющие клиенту начать выражать себя с использованием разных средств художественной экспрессии. Терапевтические отношения также выполняют «удерживающую» функцию, помогая клиенту справляться с тревогой и иными негативными аффектами и соматизированными реакциями, формируют в нем способность самостоятельно преодолевать их. Эти функции также могут быть дополнены организующей функцией. Она связана с выработкой определенной системы правил поведения клиента, в том числе касающихся использования художественных средств, а также с фокусировкой его внимания на изобразительной работе, регулированием нагрузки, количества и качества используемых материалов, показом клиенту определенных способов работы.

Важнейшей функцией терапевтических отношений является фасилитация, поддержка художественной и вербальной экспрессии, благодаря чему клиент переходит к более полному и аутентичному самовыражению. При этом организация деятельности клиента достигается за счет формирования определенной системы правил его поведения, фокусировки его внимания на изобразительной работе, регулирования количества и качества используемых клиентом материалов, его обучения определенным способам работы с ними и иным образом.

По мере продолжения арт-терапии и перехода на ее основной (рабочий) этап, более активными становятся следующие функции, связанные с терапевтическими отношениями. Функция отражения личности клиента в многообразии его проявлений посредством вербальных и невербальных «отзеркаливаний», интерпретаций и иных форм обратной связи, используемых терапевтом, обеспечивает рост самоосознания и самопринятия клиента, возможность критического пересмотра им своих поведенческих, мыслительных стереотипов и форм эмоционального реагирования.

6. ***Возможности арт-терапии.***

К арт-терапии следует обратиться:

1. чтобы справиться с психологической травмой, потерей, посттравматическим расстройством;
2. при кризисном состоянии или конфликтной ситуации;
3. для развития целостности личности;
4. чтобы избавиться от тревог и страхов;
5. при желании сохранить силы в условиях жизненных неурядиц;
6. чтобы избавиться от стрессовых переживаний;
7. для улучшения отношений с близкими людьми;
8. при желании лучше понимать свой внутренний мир;
9. чтобы научиться получать удовольствие от жизни, выражать свои чувства;
10. для повышения самооценки.

7. ***Организация деятельности.***

В настоящее время существуют следующие основные типы арт-терапевтических кабинетов: кабинет-студия; кабинет для индивидуальной работы; кабинет для групповой интерактивной работы; арт-терапевтическое отделение и кабинет универсального назначения.

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов и предметов, способствующих творческому самовыражению и снятию эмоционального напряжения: - краски, карандаши, восковые мелки, пастель; - журналы, цветная бумага, фольга, текстиль — для создания коллажей или объемных композиций; - глина, пластилин, дерево, специальное тесто — для лепки; - бумага для рисования разных форматов и оттенков; - кисти разных размеров и губки для закрашивания больших пространств; - ножницы; - нитки; - разные типы клеев, скотч; - игрушки; - музыкальные инструменты; - ткани; - коллекция миниатюрных фигурок для песочной терапии; - две песочницы (ящики для песка).

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов. Необходимо учитывать, что выбор материала может быть связан как с особенностями состояния и личности клиента, так и с динамикой арт-терапевтического процесса в целом. Клиенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать материал и средства для изобразительной работы.