**Теория**

Арт-терапия основана на механизме сублимации. Сублимация – это подсознательный психический процесс, который открыл еще З. Фрейд в 1900г. Он заключается в перенаправлении психической энергии от травмирующего переживания к социально приемлемому выходу, чаще всего – творчеству.



Проще говоря, если у человека накопились переживания, он может выразить их через творчество ([рисунок или поделку](http://art-psychology.ru/gallery.html), [сказку](http://art-psychology.ru/memory/Skazki.html)) и почувствовать облегчение. Это и есть арт-терапия, но только первый шаг: нарисовать то, что волнует.

Шаг второй: прямо на рисунке изменить ситуацию. Меняя рисунок, человек одновременно меняет и свое внутреннее представление, находит варианты выхода из самой безвыходной ситуации!



Рисунок Дарьи, ученицы 1 класса: "Я волнуюсь, когда учительница спрашивает меня по математике, а все смотрят на меня и ждут ответа." На левом рисунке ясно ощущается волнение и напряжение, на правом обстановка намного более доброежлательная.

**Практика**

Например, ребенок [боится темноты](http://art-psychology.ru/child_fear/child_fear8.html). Ему кажется, что под его кроватью прячутся монстры и хотят схватить его за ноги (мой личный детский страх). Вы объясняете, что никаких монстров не бывает и даже если бывают, то дома их точно нет. Вы включаете свет и вместе лезете под кровать. Но ничего не помогает – всё равно страшно!

Тогда, чтобы помочь малышу справиться со своим страхом, включаем механизм сублимации: предложите ему [нарисовать то самое чудовище](http://art-psychology.ru/about/preodolet_strah.html), сидящее под кроватью. Таким способом вы перенаправляете энергию страха на творческий процесс.

И вот это чудище перед вами на бумаге ‐ наверняка оно действительно очень-очень страшное! Теперь арт-терапия работает в обратную сторону: вы предлагаете изменить этого монстра так, чтобы он стал добрым и смешным. Творческая энергия преобразует внутренний страх в какое-то новое отношение к темноте. Например, малыш решает сделать его добрым и пушистым – пусть теперь он охраняет его ночью, а не пугает!

**Важно!**

Очень важно, чтобы ребенок САМ нарисовал свою проблему и САМ придумал, как переделать рисунок, потому что это его собственное внутреннее представление и ваши варианты решения ему вряд ли подойдут.



Проще говоря, если у человека накопились переживания, он может выразить их через творчество ([рисунок или поделку](http://art-psychology.ru/gallery.html), [сказку](http://art-psychology.ru/memory/Skazki.html)) и почувствовать облегчение. Это и есть арт-терапия, но только первый шаг: нарисовать то, что волнует.

Шаг второй: прямо на рисунке изменить ситуацию. Меняя рисунок, человек одновременно меняет и свое внутреннее представление, находит варианты выхода из самой безвыходной ситуации!