|  |
| --- |
|  |

### Значение Арт-терапии

### Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арттерапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

**История арттерапии**

Арттерапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество.

Данный термин появился еще в 40-е гг. 20 в. Его начал использовать британский врач и художник Адриан Хилл. Он работал в специальных госпиталях с туберкулезными больными как арт-педагог.Он обратил внимание на тот факт, что занятия творчеством помогают больным легче и быстрее выздоравливать. При этом пациенты отвлекаются от своих проблем и переживаний.

Нужно сказать, что искусство вообще появилось в древние времена и служило средством коммуникации. В народном творчестве можно увидеть прообраз современной арттерапии.

Условия для развития арттерапии начали закладываться вместе с появлением интереса к детскому и примитивному искусству. Люди стали ценить спонтанное выражение эмоций, которое не сдерживалось рамками условности.

В России в последние годы наблюдается быстрое развитие психотерапии. При этом происходит активное изучение её новых форм и моделей. Большой интерес к арттерапии начали проявлять не только специалисты, но и сами пациенты.

Направления арттерапии (арт психология) соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически неограниченно.

Наш внутренний мир наполнен образами чувств и представлениями, через которые происходит эмоциональное общение между людьми. С помощью образов чувств наше бессознательное взаимодействует с нашим сознанием. Чем глубже и интенсивнее это происходит, тем сильнее откликаются в душе зрителя и слушателя произведения искусства, рассказывающие особым языком о глубине душевной жизни.

Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для "исцеления" отдельных лиц и групп, но и для "социального врачевания".

Как ни парадоксально это может показаться, но современная научная арт-терапия, при всём многообразии её связей с разнообразными культурными феноменами, ближе всего стоит, по-видимому, к первобытному, "примитивному", доисторическому искусству. Последнее, как и арт-терапия, основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и "профессионализм" автора. И для того и для другого более важен процесс творчества, не сдерживаемого никакими условностями, искренность и полнота самовыражения, а не конечный продукт и его оценка аудиторией.

Арт-терапия

**Значение Арт-терапии**

**Арттерапия – путь к установлению отношений**. Средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. Строя отношения с людьми, владеющими языком звуков, красок, движений, то есть языком несловесного общения, он получает новый опыт, который может нести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми.

**Арттерапия – процесс осознания себя и мира**. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. Творческие возможности как ребенка, так и взрослого, реализуемые в процессе арттерапии - это его развитие, интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, осуществление его прав на достойную жизнь, возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью или травмами вплоть до инвалидности.

**Арттерапия – творческий поиск**. Каждый человек по-своему отвечает на вечно стоящие перед ним вопросы: "Кто я и что я? Что такое мир, в котором я живу?" Творчество - это и есть путь, на котором ищут ответы на эти вопросы, и способы ответа и сам ответ. Переживание момента творения дает силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.

**Арттерапия – как способ социальной адаптации**. Арттерапия особенно важна для людей-инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений, позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможностям принимать решения ,более успешно строить свою жизнь.

**Арттерапевтические техники** дают возможность безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, помогают обходить цензуру сознания, вызывают массу удовольствия, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.

Через работу с символическим материалом в искусстве развиваются ассоциативно-образное мышление, а также заблокированные или слаборазвитые системы восприятия. Арттерапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

**Арттерапия формирует** творческое отношение к жизни с ее проблемами и «зигзагами судьбы», умение видеть многообразие способов и средств достижения цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач, не ожидая «вдохновения» или особых условий для творчества.

Интеграция различных психических функций задействует весь потенциал человека для целенаправленного изменения личности. Человек открывает общие закономерности творческого процесса, как в искусстве, так и в жизни, и постепенно два понятия соединяются в одно – искусство жить.

**Спектр проблем**, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии, достаточно широк:

- внутри - и межличностные конфликты,

- кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, -травмы,

-потери, постстрессовые расстройства,

- невротические и психосоматические расстройства и др.

Арттерапия применяется в консультировании и терапии взрослых, детей и подростков, индивидуально и в группе. Кроме того, одной из важнейших задач арттерапии является восстановление невротически нарушенных связей между аффектом и интеллектом, развитие целостности личности, обнаружение личностных смыслов через творчество.

Виды арттерапии:

* [Библиотерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
* [Драматерапия](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [Игротерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
* [Изотерапия](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [Маскотерапия](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1)
* [Музыкотерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
* [Оригами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BC%D0%B8)
* Работа с глиной
* [Сказкотерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
* [Цветотерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
* [Фототерапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)

Сейчас появляется все больше и больше новых направлений, которые стоят на стыке арттерапии и других направлений психотерапии:

песочная терапия,

киндер-сюрприз-терапия… и это еще не предел.

Специалисты-практики понимают, что количество методов равно количеству специалистов, так как каждый вносит в технологию и интерпретацию что-то свое, приобретенное в опыте.

Арт-терапия эффективно работает как при консультировании и терапии взрослых, так детей и подростков.

**Арттерапия, как метод – безболезненна**, не имеет ограничений, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, социальной работе, бизнесе...

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | | |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  | |  |  | |  |  |  | | Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – **задача арттерапии**.Этот вид терапии сейчас получает широкое распространение и является очень модным направлением. | |  | |  | |

