

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет имени
профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ
ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ

на тему: Основные направления и виды арт-терапии

Выполнила: Ординатор

Розпутько Виктория Михайловна

Красноярск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Основные направления арт-терапии

1.1. Динамически ориентированная арт-терапия

1.2. Гештальт-ориентированная арт-терапия

2. Виды арт-терапии

2.1. Рисуночная терапия

2.2. Музыкотерапия

2.3. Танцевально-двигательная терапия

2.4. Драматерапия и сценическая пластика (имаготерапия)

2.5. Сказкотерапия

2.6. Библиотерапия

2.7. Игротерапия

2.8. Цветотерапия

2.9. Песочная терапия

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Арт-терапия – это невербальная форма искусства, которая применяется в индивидуальной и групповой работе с клиентами. Используется как средство психической гармонизации и развития человека.

Основная цель арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к

конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. Отсюда вытекает важнейший принцип арт-терапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества.

Арт-терапия дает возможность:

- выразить агрессивные чувства в социально приемлемой форме/манере. Рисование, лепка, обработка материалов – безопасный способ разрядки напряжения.
- работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми.
- развить чувство внутреннего самоконтроля и порядка.
- развить и усилить внимание к чувствам.
- провести диагностику и интерпретацию в процессе терапии.
- ускорить прогресс в психотерапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии.
- улучшить отношения между клиентом и консультантом, ускорить развитие эмпатии и положительных чувств у членов группы арт-терапии.
- усилить ощущение собственной личностной ценности, значимости, индивидуальности, неповторимости.
- повысить художественную компетентность.

1 Направления арт-терапии

1.1 Динамически ориентированная арт-терапия

Динамически ориентированная арт-терапия берет свое начало в психоанализе и основывается на распознавании глубинных мыслей и чувствований человека, извлеченных из бессознательного в виде образов. Каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. В этом случае ему легче вербализовать и объяснить свои переживания.

В рамках динамически ориентированной арт-терапии выделяют творческую, интегральную, деятельную, проективную, сублимационную арттерапии.

К методам данного направления относят резьбу по дереву, чеканку, мозаику, витражи, лепку, рисунок, поделки из меха и тканей, плетение, шитье, выжигание.

1.2 Гештальт-ориентированная арт-терапия

Целями коррекции в этом виде арт-терапии выступают: – излечение или восстановление адекватной "Я-функции"; – помощь клиенту в осознании и интерпретации собственных переживаний с помощью образов-символов;

– пробуждение творческих сил, спонтанности, оригинальности, способности раскрываться, душевной гибкости.

Методами арт-терапии в гештальт-ориентированном подходе являются: рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, пение, музыка, выразительное движение тела.

2 Виды арт-терапии

Если говорить о видах арт-терапии, выделяют рисуночную терапию, музыкотерапию, танцевально-двигательную терапию, драматерапию, сказкотерапию, библиотерапию, песочную терапию, маскотерапию, этнотерапию, игротерапию, цветотерапию, фототерапию, куклотерапию, оригами. Сейчас появляется все больше и больше новых направлений, которые стоят на стыке арт-терапии и других направлений психотерапии: артсинтезтерапия, фототерапия, боди-арт, ландшафтотерапия, работа над коллажами и др. Специалисты-практики понимают, что количество методов равно количеству специалистов, так как каждый вносит в технологию и интерпретацию что-то свое, приобретенное в опыте.

Остановимся подробнее на более популярных видах арт-терапии.

2.1 Рисуночная терапия

Рисуночная терапия позволяет выявить проблемы или фантазии, которые в силу каких-либо причин трудно обсудить вербально; создаёт условия для экспериментирования со зрительными и кинестетическими ощущениями; способствует развитию эстетического опыта, творческому самовыражению, совершенствованию художественных способностей в целом.

Рисунок помогает развивать чувство внутреннего контроля. Работа над рисунком – самый безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Рисование также способствует снижению уровня утомления.

Используя рисуночную терапию в своей работе, практический психолог выбирает темы рисунков так, чтобы предоставить клиенту возможность графически выразить свои чувства и мысли, иногда даже не осознаваемые им.

Обычно темы охватывают:

- Отношение к самому себе, своей семье («Я в прошлом», «Я такой, какой я есть», «Мой обычный день», «Я дома», «Мой мир», «Ситуации, в которых я чувствую себя неуверенно»; «Я и мои дети», «Моя главная проблема в общении с детьми»).
- Абстрактные понятия («Одиночество», «Страх», «Любовь», «Три желания», «Остров счастья»).
- Отношения к группе («Что я котел и что получил от работы в группе», «Что я дал группе»).

На занятиях по рисуночной терапии используют разнообразные методики: индивидуальное рисование, парное и коллективное. Обсуждая рисунок, внимание стоит обращать на его содержание, цвет, размеры, повторы из работы в работу.

2.2 Музыкотерапия

Музыкотерапия — психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать отреагированию тех или иных проблем и достижению новых смыслов.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.). Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, так как в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

В психиатрической практике музыкотерапия наиболее эффективна при работе со слабоумными пациентами; метод используют также при реабилитации больных с физическими нарушениями (слепота, глухота), в исправительных учреждениях. Многие элементы, выработанные в музыкотерапии, также используются в практике музыкального образования.

2.3 Танцевально-двигательная терапия (ТДТ)

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение – процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Помимо движения данный вид терапии использует такие понятия, как вес, пространство, время.

Основная задача танцевально-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного "Я". Люди обращаются к танцетерапевту потому, что они, будучи отчуждены от тела, не чувствуют себя интегрированными. Клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (недирективный стиль терапии) и при этом относится к телу как к

эволюционирующему процессу. В танцевально-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь.

С помощью танцевально-двигательной терапии пациент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими.

2.4 Драматерапия и сценическая пластика (имаготерапия)

Занятия драмой положительно воздействуют на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление. Они помогают развивать логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты. В данном случае речь идет не о "проверке действием" множества межличностных взаимодействий: я и товарищи, я и другой, я и родители, сильный и слабый, враг и друг.

Имаготерапия (от лат. *imago* — образ) – психотерапевтический метод тренировки больного в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с лечебной целью. Метод предложен в 1966 г. И. Е. Вольпертом. Относится к группе методов игровой психотерапии, в более широком смысле — вариант поведенческой психотерапии, в основе которого лежит научение адекватно реагировать в трудных жизненных ситуациях, расширение коммуникативных возможностей, развитие способности к воспроизведению “лечебного” образа, к мобилизации собственного жизненного опыта.

2.5 Сказкотерапия

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом. Сегодня под сказкотерапией мы понимаем способы передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Многие думают, что сказкотерапия предназначена только для детей, однако это не так. Сказкотерапию можно назвать "детским" методом потому, что сказки обращены к чистому и восприимчивому детскому началу каждого человека.

Сказки метафоричны по своей природе. Согласно М. Дейли, метафора является инструментом влияния на реальность, подразумевает движение: «Метафора – это функция слова, она сдвигает значение и соотносится с преобразующим действием. Порой метафоры изменяют значение не только слов, но и явлений окружающего мира».

Сочиняя сказки о своей прошлой, настоящей и будущей жизни, мы метафорически описываем реальные события. Д.С. Лихачев говорит: «Строительные материалы для построения внутреннего мира художественного произведения берутся из действительности, окружающей художника, но создает он свой мир в соответствии со своими представлениями о том, каким был это мир, есть или должен быть».

Многие проблемы объясняются внутренней дисгармонией развития человека. И все мероприятия помощи ему можно привести к одному общему знаменателю – достижению внутренней гармонии. Гармоничный человек выступает и в сказке, и в жизни как созидатель, а дисгармоничный – как разрушитель. Внешний разрушитель доставляет боль и дискомфорт другим людям, предметам, объектам мира. Внешний созидатель старается создать вокруг себя комфортные условия, бережет то, что его окружает. Внутренний разрушитель сознательно и бессознательно вредит своему здоровью и развитию. Внутренний созидатель «очищает» свои мысли, дисциплинирует чувства, заботится о здоровье.

2.6 Библиотерапия

Библиотерапия является весьма привлекательным вариантом терапии, потому что достаточно просто и эффективно помогает людям, стоящим перед трудностями, находить правильные решения. Использование специально подобранных книг позволяет оказывать существенное воздействие на эмоциональное состояние людей при минимально затраченных средствах.

Библиотерапия – это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния клиента, способствующая его духовному росту. Терапевтический эффект достигается не просто за счет узнавания в тексте своей травмирующей ситуации и типа эмоционального реагирования, но и за счет формирования у читателя активной самостоятельной жизненной позиции, которая помогает справляться с проблемами в будущем.

2.7 Игротерапия

Игротерапия – это ответвление психодрамы, где место ведущего занимает психотерапевт, а роль группы "берут" на себя "игрушки", которые включают в себя любые предметы, бытовые мелочи. В арсенале терапевта также присутствуют краски, пластилин, карандаши, кубики, головоломки, конструкторы, детские книги с картинками и прочие изобразительные средства. Использование «игрушек» в психотерапевтической работе дает возможность клиенту прожить проблемную ситуацию заново.

Спектр применения игротерапии весьма широк и предусматривает возможность работы с синдромом посттравматического стресса, при хронификации печали, с ранними детскими травмами с амнестическим компонентом.

2.8 Цветотерапия

Цветотерапия основана на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства. Не существует «полезных» и «вредных» цветов. Важно лишь состояние человека, на которое накладывается восприятие того или иного цвета.

2.9 Песочная терапия

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции агрессивных проявлений ребенка. В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям, а с другой — более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. Если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в

педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект.

В процессе работы с песком многие вещи становятся видимыми. В отличие от лепки или рисунка, при работе с песком не требуется никаких умений, что позволяет клиентам более легко идти на предложение консультанта обратиться к данному материалу. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так — это важно для тех, кто привык строго оценивать себя.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинам трудно облечь свои переживания в слова, например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкасаться с ними напрямую тяжело.

Работу с песком можно использовать и в группе, если песочницу разделить на несколько сегментов (по количеству участников). Таким образом, достигается атмосфера доверительности, целостности, налаживается взаимодействие в группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Об эффективности арт-терапии можно судить на основании положительных отзывов клиентов, активизации участия в занятиях, усиления интереса к результатам собственного творчества, увеличения времени самостоятельных занятий. Многочисленные данные показывают, что клиенты нередко открывают в себе творческие возможности и после прекращения арттерапии продолжают самостоятельно увлеченно заниматься разными видами творчества, навыки которых они приобрели в процессе занятия

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никитин В. Н., Арт-терапия. Учебное пособие. – СПб.: Когито-Центр, 2014. – 328 с.
2. Копытин А. И., Теория и практика арт-терапии. - СПб.: Питер, 2002. – 366 с.
3. Копытин А. И., Современная клиническая арт-терапия. Учебное пособие. – СПб.: Когито-Центр, 2015. – 389 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система знаний. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
5. Соколова Е. Т. Психотерапия: Теория и практика. – М.: Изд. центр Академия, 2010. – 368 с.

