



В нашей работе **сущность арт-терапии** рассматривается в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на субъекта и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также в создании новых позитивных переживаний, в рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения. Термином «арт-терапия» обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик.

ПРАКТИКУМ ПО АРТ-ТЕРАПИИ: ШКАТУЛКА МАСТЕРА

Введение

В нашей работе **сущность арт-терапии** рассматривается в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на субъекта и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно-творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также в создании новых позитивных переживаний, в рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения. Термином «арт-терапия» обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик.

Для обозначения частных форм терапии творчеством применяются так называемые семейственные понятия, эффективность этих форм подтверждается широким спектром работ отечественных ученых:

- библиотерапия — лечебное воздействие чтением (В. М. Бехтерев, А. М. Миллер, В. В. Мурашевский, Ю. Б. Некрасова, Е. А. Рау);
- вокалотерапия и музыкотерапия — лечение пением и музыкой (В. С. Шушарджан);
- драматерапия, где в качестве лечебного фактора используются средства театрально-го искусства и ролевой игры (Е. Беякова, А. В. Гнездилов, Я. Морено и др.);
- изотерапия — рисуночная терапия (Г. В. Бурковский, М. Е. Бурно, А. И. Захаров, О. А. Карабанова, Р. Б. Хайкин и др.);
- имаготерапия — лечебное воздействие через образ, театрализацию (Н. С. Говоров);

Изотерапевтическая работа предполагает использование различных изобразительных материалов:

- 1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- 2) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- 3) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств.

Техника «Акватипия»

(модификация Е. Тарариной)

Цель: развитие эмоционального интеллекта и активизация творческого ресурса.

Задачи:

- развитие способностей к самовыражению;
- снятие внутреннего контроля;
- развитие творческого воображения, рефлексии.

Инвентарь: лист А3, краски, гуашь, стекло 51 15 см, кисти разных размеров, мокрые и сухие салфетки, банка с водой.

Время работы: 40–60 минут.

Возрастные рамки применения: от 10 лет и старше.

Алгоритм работы

Вступление. Определение запроса и задачи: сформулируйте вопрос, на который Вы хотели бы получить ответ по итогам этой работы.

Основная часть

1. Создание цветowych пятен на листе бумаги с помощью стекла и красок.

Наложите на стекло кусочки краски разных цветов, переверните стекло на бумагу так, чтобы оставить им пятна разных форм и размеров.

Действие производите до полного заполнения листа цветными пятнами.

2. Поиск образов.

Среди нарисованных пятен в цветowych формах и белых промежутках найдите как можно больше разных образов и обведите их контуры более тёмным цветом. Важно найти максимально возможное количество таких образов.

3. Составьте из найденных образов рассказ (5–7 предложений).

4. Презентация работы.

Дайте ответы на вопросы:

- Как Вы назовёте вашу работу?

В процессе обмотки мы сменили два раза цвет нитки, каждый раз отрезая и завязывая узелок. Готовый квадрат откладываем в сторону.

Делаем второй такой же квадрат из ниток одного цвета на двух других палочках.

На этом этапе уже готовы два квадрата, опять приступаем к плетению звезды.

Не важно, какого цвета Вы подберете нитки, какой узор выберете для своего орнамента, — результат всегда будет красивым. Вот фото двух вариантов, сплетенных по разным схемам.

ФОТОТЕРАПИЯ

Фототерапия предполагает использование терапевтических возможностей фотографии для личностного роста и развития. Фототерапия — это достаточно новое направление в арт-терапии. Его популярность обусловлена возросшим интересом людей к фотографированию в целом, увеличением технического арсенала средств фотографирования: фотоаппараты, камеры, телефоны и т. д. Фототерапия используется как в групповом, так и в индивидуальном формате, она призвана помочь человеку осознать себя в системе прошлого, настоящего и будущего времени, развивать воображение и познавательную активность.

Фототерапия — направление арт-терапии, связанное с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Фототерапия является одним из относительно новых направлений психотерапевтической практики. Некоторые рассматривают фототерапию как форму творческого самовыражения, другие пытаются найти ей применение с позиций глубинной психологии, визуально-нарративного подхода и т.д. Основным содержанием фототерапии является создание и восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение и танец, драматическое исполнение, художественное описание и т. д. Фототерапия также

предполагает создание коллажей (цельные произведения из составных частей — вырезок, открыток и т. д.), инсталляций (произведений, собранных из разных предметов).

Фототерапия описана в работах Джуди Вайзер, Дэвида Краусса, Джо Вокера, Марка Вилера, Улла Халкола, Кармина Пареллы, Франциско Авилес-Гутиерреса, Фабио Пиччини, Оливьеро Росси, Ольги Перевезенцевой, Родольфо де Бернарта, Александра Копытина, Лаури Маннермаа, Франчески Бельджиойсо, Джорджа Платтса и Дарьи Крюковой.

Фототерапия лучше всего работает с актуализацией и разрешением внутриличностных конфликтов. Помогает разобраться во взаимоотношениях с другими людьми, усилить личностный ресурс, сформировать стратегии самостоятельного сохранения психологического здоровья.

Благодаря фототерапии у человека появляется комфортная возможность осмыслить то, что происходит в его жизни, под неожиданным углом зрения увидеть новые решения в разных сферах своей жизни. Фототерапия позволяет клиенту обрести своё собственное творческое видение мира. В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии. По своей природе она социальна: связана с контактами между людьми и передачей значимых для них чувств и представлений. Положительное воздействие фотографии на личность и её отношение с окружающим миром могут проявляться как при самостоятельных занятиях, так и при создании и обсуждении фотоснимков совместно со специалистом (психологом, врачом психотерапевтом) и другими людьми (участниками психотерапевтической группы). Такое воздействие, в какой-то мере, может иметь место и при занятиях в группах художественной фотографии и при проведении разного рода обучающих или развивающих программ.

Наиболее частый инвентарь: фотоаппарат, фото из личного или семейного альбома, готовые фотоматериалы (фотографии из журналов и газет).

Виды фототерапии:

1. Работа с готовыми фотографиями (создание коллажа, макета и т.д.).