Метод Арт-терапии или «лечение искусством»

Искусство неразрывно связано с жизнью человека всегда было, именно поэтому возникновение метода Арт-терапия является закономерным. Данный метод, который дословно можно перевести как «лечение искусством» признан психиатрами и [психологами](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=RU4iclFZWFncEis6YqlriHhQh0Bj009iy73kBLeTux*8ggKiRN1uyEoFZa4kkKCLfWUGU40wX*CC-u*RMHi4fE8l*N9mTSCsFj5DeSIADurUAhsPWisvG1GCD1Nm4TB*uGe5K8zuaxUZ-4tC5MSdz3kF0Hd*EVHW-Pagnsxr6LFHIkqZ9hGMp1Trs5Hp7PtccS6Cf3qb2PlbYYeaUTtiUG6hr5jeuJRV7OdEpKepk2qlRXPG4Wy9wYnnWQFLoRuH69rP9WVKhmm5l6tGz3udWiYbpyGmZPCJeTSgk4viF0RhPMTdmDyhxw*Fs2tSCqaYCVaO05m8gpuK4M4Z7UiOpHqJB9WVMTHAzPqfcircTk5kq0n7XUQMy3aGHSebQ3G2sBB8wxwDoEuoIEp3au3cqCKQqwg&eurl%5B%5D=RU4icuDh4OEBSDX10y-xAtMRC2QUk00ESJkGpgBIFB*iU50V) одним из более эффективных и непринужденных способов воздействия на сознание человека. Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение) - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под Арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние. Методика Арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Термин "Арт-терапия" был введен в употребление художником Адрианом Хиллом (1938). Этот метод возник в 30-е годы ХХ века. Впервые Арт-терапевтические методы были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время [Второй мировой войны](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0). В начале своего развития Арт-терапия отражала психоаналитические взгляды [З. Фрейда](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4_%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4) и [К.Г. Юнга](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2_%D0%AE%D0%BD%D0%B3), по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражал его неосознаваемые психические процессы.

Арт-терапия – это не только прекрасный способ [снять стресс](http://www.alt-medicina.ru/2008/12/16/stress-i-zdorove.html) и расслабиться, но и возможность раскрыть внутренний мир. В использовании метода арт-терапии отсутствуют ограничения и противопоказания, именно это позволяет использовать данный метод в различных направлениях психотерапии, педагогике и социальной работе. Возможно с помощью данного метода, решить огромный спектр задач. Техники Арт-терапии используются для преодоления психологических травм, чувства тревоги, эмоционального напряжения, кризисных состояний, потерь, конфликтов, лечения психосоматических и невротических расстройств. Однако, помимо решения перечисленных проблем, Арт-терапия может использоваться для развития личности, помогает достичь гармонии, найти смысл жизни, раскрыть внутренниё потенциал личности. По сути техники Арт-терапии опираются на веру в творческие способности и креативность каждого человека. Не каждый может стать великим актером, художником или скульптором, но всем людям присуща тяга к прекрасному, желание самостоятельно создать нечто уникальное. Творчество позволяет выразить внутренний мир, и через художественные образы, установить связь между сознательным и бессознательным. Арт-терапия является эффективным методом при работе со всеми возрастными группами. Детям, подросткам и взрослым метод позволяет избавиться от негативных эмоций, учит расслабляться, принимать важные решения, способствует повышению самооценки, развивает мышление и память и воображение. Арт-терапия используется как для индивидуальной, так и в групповой психотерапии. Групповые занятия способствуют развитию социальных навыков, а также является помощником другим образовательным и воспитательным методам.

Психика любого ребенка очень ранима и требует бережного к себе отношения. А воспитанники детских домов практически все имею ту или иную психотравму. Дети-сироты и дети оставшиеся без попечения родителей, характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, повышенной тревожности, эмоциональной нестабильностью, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничеством, воровством, различными формами делинквентного поведения).

В таких случаях и может помочь Арт-терапия. Занятия с использование метода Арт-терапия в работе с детьми проходит в достаточно свободной форме: обсуждение психологических трудностей проходит на заднем фоне основной творческой или игровой деятельности. Получается, что ребенок одновременно получает удовольствие от занятия, раскрывает свои творческие способности, оказывается в центре внимания взрослого и преодолевает психологические трудности. 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 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, ребёнок одновременно меняет и свое внутреннее представление, находит варианты выхода из самой безвыходной ситуации!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Арт-терапия детей и подростков / Александр Иванович Копытин. - М.: Когито-Центр, **2019**. - **670** c.
2. Арт-терапия в психологическом консультировании. Психодиагностика в арт-терапии. Искусствотерапия. Практикум по сказкотерапии (комплект из 4 книг) / М.В. Киселева и др. - М.: Речь, 2014. - **737** c.
3. Арт-терапия с детьми. - М.: Генезис, 2014. - **756** c.
4. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе в детьми», 2007
5. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. - М.: Речь, 2016. - **478** c.
6. Кузуб Н.В., Осипук Э.И. «В гостях у Песочной Феи», 2011
7. Огненко Н. «Волшебная сила сказки. Осуществление мечты и полцарства в придачу», 2008
8. Оклендер В.«Окна в мир ребенка», 2005
9. Сучкова Н.О. «Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей», 2008
10. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Лабиринт души: терапевтические сказки», 2003
11. ШиманскаяА.Н.«Сказки на песке. Практика песочной терапии», 2010
12. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная психотерапия», 2001