

## АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ

**Аннотация.** Арт-терапия как метод основан на том, что внутренние переживания, трудности, конфликты человека имеют представительство на образном, символическом уровне и могут получить выражение в искусстве: рисовании, лепке, аппликации на свободную тему; заданиях на произвольную тему с самостоятельным выбором материала; в анализе и интерпретации произведений искусства; репродукциях произведений искусства; совместном творчестве учителя и ученика. Выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства), музыкотерапию, танцедвигательную терапию, драматерапию, сказкотерапию, библиотерапию, маскотерапию, этнотерапию, артсинтезтерапию, игротерапию и другие.

**Ключевые слова:** арт-терапия, психологические особенности, рисование, психические проблемы, исследование.

Арт-терапия – это отдельная дисциплина, которая включает в себя творческие методы выражения посредством средств визуального искусства. Арт-терапия, как профессия творческой арт-терапии, зародилась в областях искусства и психотерапии и может различаться по определению. Арт-терапия может быть сосредоточена на самом процессе творческого искусства, как терапии, или на анализе выражения, полученного в результате обмена пациентами и терапевтами. Психоаналитический подход был одной из самых ранних форм художественной психотерапии. Этот подход использует процесс переноса между терапевтом и клиентом, который создает искусство. Терапевт интерпретирует символическое самовыражение клиента как переданное в искусстве и запрашивает интерпретации у клиента [1]. Анализ переноса больше не всегда является компонентом. Арт-терапия может помочь людям улучшить когнитивные и сенсорно-моторные функции, самооценку, самосознание, эмоциональную устойчивость. Это также может помочь в разрешении конфликтов и уменьшении бедствий.

В «Детской игре: как работает игровая терапия» Касадо-Франкель отмечает, что родители часто спрашивают об эффективности игровой терапии как формы лечения и говорят: «Но это просто игра!» Арт-терапия часто вызывает тот же вопрос и похожий ответ: «Но это просто поделки!» Подобно игровой терапии, это не просто «игра», арт-терапия – это не просто «прикладное искусство» или даже ее двоюродный брат, вездесущая книжка-раскраска. А также, как и игра, искусство, созданное в контексте терапевтических отношений, предназначено не только для того, чтобы помочь молодым клиентам заняться самоисследованием, но и для целенаправленного осмысления смысла посредством создания конкретного искусства.

Детская арт-терапия часто путается с игровой терапией и по многим веским причинам. Игровые терапевты вводят различные художественные занятия в свои работы с детьми, когда это необходимо. Точно так же арт-терапевты, работающие с детьми, включают игровые занятия [игрушки, куклы, реквизиты и игры], которые дополняют арт-терапию и стимулируют творческое самовыражение детей. Однако создание искусства в контексте терапии немного отличается от игрового процесса, поскольку в большинстве случаев оно способствует созданию осязаемого продукта. Арт-терапевты также помогают детям визуально выражать и записывать опыт, восприя-

тие, чувства и воображение; они извлекают выгоду из своих обширных знаний художественных медиа и подходов, основанных на искусстве, для повышения способности молодых клиентов общаться посредством творческого самовыражения.

Современная арт-терапия включает в себя множество других подходов, таких как личностно-ориентированный, когнитивный, поведенческий, гештальт, нарративный, адлеровский и семейный. Принципы арт-терапии включают гуманизм, креативность, примирение эмоциональных конфликтов, содействие самосознанию и личностному росту [2].

Арт-терапия помогает детям исследовать свои эмоции, повысить самооценку, справиться с зависимостями, снять стресс, улучшить симптомы тревоги и депрессии, а также справиться с физическим заболеванием или инвалидностью. Арт-терапевты работают с отдельными людьми, парами и группами в различных условиях, включая частные консультации, больницы, оздоровительные центры, исправительные учреждения, центры для пожилых людей и другие общественные организации. Для успеха арт-терапии не требуется никакого художественного таланта, потому что терапевтический процесс заключается не в художественной ценности работы, а скорее в нахождении ассоциации между сделанным творческим выбором и внутренней жизнью клиента. Произведения искусства могут быть использованы в качестве трамплина для пробуждения воспоминаний и рассказывания историй, которые могут раскрыть сообщения и убеждения подсознания.

Как и при любой форме терапии, ваш первый сеанс будет состоять из беседы с терапевтом о том, почему вы хотите найти помощь, и изучения того, что терапевт может предложить. Вместе вы разработаете план лечения, который включает в себя создание какой-либо формы художественного произведения. Как только вы начинаете создавать, терапевт может иногда просто наблюдать за вашим процессом, когда вы работаете, без вмешательства или суждения. Когда вы закончили работу с произведением искусства – а иногда, пока вы еще над этим работаете, – терапевт задаст вам вопросы в соответствии с тем, как вы относитесь к художественному процессу, что было легко или сложно в создании вашего произведения и какие мысли или воспоминания, которые вы могли иметь, когда вы работали. Обычно терапевт спрашивает о вашем опыте и чувствах, прежде чем давать какие-либо замечания [3].

Арт-терапия основана на убеждении, что самовыражение через художественное творчество имеет терапевтическую ценность для тех, кто исцеляет или ищет более глубокого понимания себя и своих личностей. По данным Американской ассоциации арт-терапии, арт-терапевты обучены понимать роль, которую цвет, текстура и различные художественные медиа могут играть в терапевтическом процессе, и как эти инструменты могут помочь раскрыть мысли, чувства и психологический настрой. Арт-терапия объединяет психотерапию и некоторые виды изобразительного искусства как особую, самостоятельную форму терапии, но она также используется в сочетании с другими видами терапии.

#### **Список использованной литературы**

1. Абуладзе К.И. Ветеринарная рецептура с основами терапии и профилактики / К.И. Абуладзе, В.М. Данилевский, Т.П. Веселова. М.: Агропромиздат, 1988. 384 с.
2. Английский язык для врачей. Стоматология. Офтальмология. Терапия. Хирургия. Биология. Экология. Медицинские приборы и аппаратура / ред. В.Ф. Новодранова. М.: Валент, 1994. 336 с.
3. Арт Москва 2007. Программа 11 Международной художественной ярмарки. М.: ЦДХ, 2007. 187 с.