

АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Арт-терапия сегодня стала невероятно популярной, о ней часто говорят и пишут психологи в своих блогах в соцсетях и в программах по ТВ. Однако многие относятся к этому методу скептически, воспринимая его просто как игру и очередное модное увлечение. Однако это совсем не так. Арт-терапия может быть очень эффективной как для взрослых, так и для детей.

Происхождение метода

Арт-терапия — это подход в психотерапии и психологической коррекции, который использует творческие методы искусства для помощи людям в самовыражении и преодолении различных психологических трудностей.

Идея «лечения с помощью искусства» далеко не нова: еще в древности творчество использовалось как способ коммуникации, самовыражения и духовного исцеления, многие ритуалы включали в себя танцы, живопись и скульптуру.

Впервые использовал искусство в терапевтических целях английский врач и художник Адриан Хилл в начале XX века. Он заметил, что занятия живописью с больными улучшали их состояние и помогали справиться с тревогой и стрессом.

В 1930-х годах с помощью арт-терапии помогали детям, пережившим Великую депрессию: новые методы использовала психолог Маргарет Наумбург.

В 1940–1950-е годы арт-терапия получила широкое распространение в работе с пациентами, страдающими от тревожных расстройств, также эти методы очень эффективно показали себя в лечении детей, имеющих проблемы с адаптацией и сложности с обучением.

Одна из самых ярких и показательных историй работы арт-терапии — практика австрийской художницы и педагога Фридл Дикер-Брандейс.

В 1942 году она попала в концлагерь в г. Терезине (Чехия). Там, несмотря на ужасные условия, педагог организовала тайные художественные классы для детей.

Фридл Дикер-Брандейс с помощью арт-терапии старалась пробудить в детях стремление к творчеству, которое в этих условиях становилось синонимом любви к жизни и надежды.

Художнице даже удалось провести целую выставку в гетто. Там же в июле 1943 года она написала руководство «Детский рисунок», в котором рассказывала о своей методике.

В основу метода были положены следующие условия и принципы:

- Безоценочный подход. Главное — дать детям возможность выразить себя.

- Свобода выражения. Детям позволялось рисовать то, что они хотели, не навязывая конкретные темы или образы.
- Терапевтическая цель. Главное — не научить детей рисовать, а предоставить им инструмент для психологической поддержки и самовыражения.
- Обсуждение работ. Это помогало детям осознавать свои эмоции и чувства, а также получать поддержку от сверстников и взрослых.
- Продолжительность и последовательность. Занятия рисованием были регулярными, это позволяло детям чувствовать некоторую стабильность в условиях хаоса и неопределенности.

Педагогический подход Фрида Дикер-Брандейс лег в основу многих современных методов арт-терапии.

С 1960-х годов арт-терапия начинает активно развиваться как самостоятельная область психологии и психотерапии. Кроме того, появляются и новые направления: музыкальная терапия, драматерапия и танцевально-двигательная терапия.

Когда применяется арт-терапия

Через творчество арт-терапия дает возможность человеку выразить свои чувства, мысли и опыт, часто в форме, которую непросто выразить словами. Это помогает проработать, осознать и переработать травматические воспоминания, развивает навыки борьбы со стрессом.

Арт-терапия с детьми, имеющими ментальные особенности, направлена на поддержку их психоэмоционального развития, социальной интеграции и улучшение качества жизни.

Она предоставляет безопасное пространство для самовыражения, где дети могут взаимодействовать со своим внутренним миром, развивать навыки коммуникации и саморегуляции.



Чаще всего арт-терапия применяется для улучшения состояния при:

- депрессии и тревожных расстройствах;
- посттравматических стрессовых расстройствах;
- эмоциональных травмах;
- расстройствах пищевого поведения;
- хронических болях и многом другом.

Этапы диагностики в арт-терапии

Для того чтобы разобраться, какая именно проблема беспокоит человека, специалисту нужно провести диагностику с помощью различных художественных средств и методов. Только после этого можно уже составлять подходящий терапевтический план лечения.

Для начала нужно собрать анамнез. Специалист обстоятельно беседует с пациентом или его родственниками, обсуждает причину, проблемы, факторы, которые на нее повлияли, и т. д.

Второй этап — свободное творчество. Человеку предлагают создать художественное изображение на свободную тему. Это может помочь терапевту получить представление об эмоциональном состоянии, стилях борьбы со стрессом и особенностях восприятия мира.

На следующем этапе (тематическое творчество) человека уже просят нарисовать что-то конкретное (например, рисунок на тему: «Дерево моей жизни», или «Моя семья», или «Мое безопасное место» и т. п.). Это может помочь выявить конкретные проблемы или области конфликта.

Далее специалист анализирует работу: цвета, формы, размеры, расположение объектов и другие характеристики.

Также терапевт может использовать проективные методики: например, предлагает пациенту обсудить готовые изображения или фигуры, проецируя на них свои чувства, мысли и опыт.

Следующий этап — обратная связь, рефлексия. Обсуждение работ, когда специалист просит пациента дать свою оценку, отрефлексировать и осмыслить созданные рисунки.

Также при необходимости могут быть использованы и другие диагностические инструменты, такие как стандартные психологические тесты или опросники.

Приемы и техники арт-терапии

В мире арт-терапии есть огромный арсенал методов и техник. Выбор конкретной методики основывается на психологических особенностях человека, желаемых целях коррекции и, конечно, возрасте.

Обычно эксперты разделяют арт-терапевтические методы на индивидуальные и групповые, а также на активные и пассивные.

Многие методы подходят и для детей, и для взрослых, например, сказкотерапия. С детьми также возможно применение метафорических карт.

Активные методы арт-терапии подразумевают активное участие в создании творческого продукта, иногда на основе уже существующих объектов творчества. К ним можно отнести рисование (пальчиками, ладошками, красками, пастелью, песком, сухими листьями, любыми подручными материалами), лепку, танцы, пение, создание коллажей и т. д.



Пассивные методы фокусируются на восприятии. Участники анализируют и интерпретируют различные произведения искусства.

Несколько наиболее распространенных методов, применяемых в арт-терапии

- **Изотерапия.** Позволяет выразить свои чувства, мысли и опыт на бумаге, не используя слова. Рисовать можно карандашами мелкими, акварелью и гуашью и т. д., используя также и экспериментальные техники: кляксографию; рисование солью по мокрому; пальчиковое рисование и рисование ладошками; «рисование» крошкой из сухих листьев; ниткографию; «рисование» крупой и т. д.

- **Лепка.** Работа с глиной или пластилином может помочь выразить чувства и эмоции через трехмерные объекты.
- **Создание коллажей.** Можно делать работы из журнальных вырезок, ткани, фотографий и т. д. Этот способ подходит для тех, кто боится или стесняется рисовать. Особенно он эффективен в группе: вырезание картинок из журналов уравнивает уровень участников и делает процесс более доступным.
- **Маскотерапия.** Маски создаются и используются для исследования различных аспектов личности и эмоций.
- **Музыкальная терапия.** С помощью музыки можно выражать и обрабатывать чувства. Человек может как слушать музыку, так и создавать ее сам.
- **Психодрама.** Это ролевые игры, где участники взаимодействуют друг с другом, чтобы пережить или разобрать определенные сценарии или ситуации.
- **Куклотерапия.** Это терапия с помощью театрализованных постановок с куклами (или пальчиковыми куклами).
- **Танцевально-двигательная терапия,** в рамках которой движение и танец используются для выражения чувств и эмоций.
- **Сказкотерапия.** Терапия, в которой с помощью сказок обсуждаются и обрабатываются проблемы, чувства и ситуации.
- **Песочная терапия.** Для нее используется песочница и миниатюрные фигурки для создания сцен, отражающих внутренний мир пациента.
- **Фототерапия.** Для обсуждения и анализа чувств, воспоминаний и отношений используются фотографии.
- **Письменные методы.** С помощью записи стихов или коротких рассказов человек может лучше выразить свои чувства и эмоции.
- **Цветотерапия.** С помощью цветов специалист определяет и корректирует эмоциональное состояние человека.

- **Метафорические карты.** Работа над проблемой при помощи готовых ассоциативных карт. Изображения на них могут быть самыми разными — природа, люди и ситуации, еда и т. д.

Каждый из этих методов эффективен по-своему, специалист может выбрать сразу несколько, в зависимости от ситуации.

Нужно помнить, что цель арт-терапии — не создание объекта искусства, а работа с собственным «Я», с внутренним миром. Особенно стоит объяснить это ребенку, ведь для детей чаще важны оценки.

Обязательно проговорите, что вы не будете оценивать рисунки, коллажи, маски или рассказы как произведения искусства.