

## 6.5. Поняття арт-терапії

**Арт-терапія** – метод психотерапії, що використовує для лікування і психокорекції художні прийоми і творчість, такі як малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність, створення історій і багато іншого.

Арт-терапія одночасно **розвиває** дитину, **підвищує** самооцінку, її застосовують **в корекції** тривожності, агресивності, гіперактивності, гіпоактивності, та інших психологічних проблемах.

Терапія творчістю тісно пов'язана з психотерапією та аналітичним напрямом в психології.

Застосування методів арт-терапії для різних вікових груп має свою специфіку. Для кожного вікового періоду існують свої методи, а також універсальні методи, які можна застосовувати для більшості вікових груп.

Сеанси арт-терапії **мають проходити у безпечному середовищі** (кабінет психолога, художня студія) та **з використанням образотворчих матеріалів** (фарби, крейда, глина, пластилін, тканини, природні матеріали тощо).

### **Спеціалісти арт-терапії:**

- виступають у ролі посередників між клієнтом та арт-терапевтичним продуктом,
- володіють знанням можливостей художньої творчості,
- мають професійні навички невербальної, символічної комунікації і здатні оцінки змісту образотворчої продукції і поведінку клієнта.

Арт-терапія проводиться у **індивідуальній та груповій формах**. Методики арт терапії активно використовують у інших психотерапевтичних напрямках.

Інтерес **до арт-терапевтичних методів** відображає потребу сучасної людини до більш природних, комплексних способів лікування і гармонізації, в яких однаково роль грають розум і почуття, тіло і рух, чоловічі і жіночі якості, здібність до інтроспекції і активної дії.

Практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї якихось здібностей до образотворчої діяльності і практично не має обмежень у використанні.

**Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування.**

**Образотворча діяльність** у багатьох випадках надає унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, актуалізації тих соціальних ролей і форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» виді або слабо проявляється у повсякденному житті.

Арт-терапія має інсайт-орієнтований характер.

Г. Юнг рахував, що образотворче мистецтво є внутрішньою потребою, свого роду інстинктом, який перетворює людину в інструмент для вираження досвіду колективного несвідомого. Відомо, що Г. Юнг активно займався образотворчою творчістю і спонукав до цього своїх пацієнтів.

**Поняття символу** має для арт-терапії принципове значення. Це пов'язано з тим, що арт-терапія представляє собою процес динамічної комунікації, що здійснюється через символічну "мову" образів. Крім того, символи виступають в якості мосту, що з'єднує свідоме і несвідоме.

В символічних образах, що проявляються у творчій уяві чи сновидіннях людини, знаходить своє вираження енергія несвідомого, тимчасове блокування якої є причиною психічної нестабільності і нездоров'я.

Таким чином, на відміну від З. Фрейда, що рахував символи проявом психічного інфантилізму, К. Юнг вважав, що символи можуть служити не тільки відновленню психічного балансу, але й особистісному зростанню. Через них людина здібна вступати у взаємодію з блокованими аспектами несвідомого і їх енергією, тим самим поступово наближаючись до їх усвідомлення і психічної цілісності.

Мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення через перебудування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта.

**Мета арт-терапії** – це навчити клієнта бачити сенс у власній арт-терапевтичній продукції, вербалізувати його, і розуміти взаємозв'язок між зображенням і власним внутрішнім досвідом.

### Завданнями арт-терапії є:

- дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям;
- отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних заключень;
- пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик подавляти;
- сконцентруватися на відчуттях і почуттях;
- розвиток художніх здібностей і підвищення самооцінки.

Арт-терапія також використовується для дослідження внутрішньо-сімейних проблем.

Прийомами арт-терапії є малювання, моделювання з папером, фарбами, деревом, образні розмови, написання розповідей, спів, музика, виразні рухи тіла та ін.

### Існує велика кількість напрямів арт-терапії:

- ✓ **ізоміотерапія** – лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва (малювання, ліплення, декоративно-ужиткове мистецтво); використання прийомів графіки, живопису. Це заняття з дітьми, в основу яких покладені різні методи образотворчого мистецтва. Його відносять до найбільш поширених способів арт-терапії.
- ✓ **імаготерапія** – вплив через образ, театралізацію, драматизацію;
- ✓ **музикотерапія** – вплив через сприйняття музичних творів;
- ✓ **казкотерапія** – вплив за допомогою казки, билин, притч, легенд;
- ✓ **кінезотерапія** – вплив через поєднання музики і руху;
- ✓ **корекційна ритміка** – вплив через хореографічні рухи, вправи;
- ✓ **ігрова терапія** – різні види організованої ігрової діяльності тощо.