***Ефективність занять арт-терапією для дітей і дорослих –***

***види, методи і вправи***

У психології є напрям для корекції психосоматичних розладів, засноване на використанні образотворчих мистецтв та інших терапевтичних методів. Називається така методика сучасної психотерапії, арт-терапія, а входить у неї безліч різних видів творчості для дітей та вправи для дорослих. Такий підхід допомагає позбутися страхів, сумнівів або тяжких переживань, висловити емоції, стани і розвинути творчі здібності.

***Що таке арт-терапія***

Лікування мистецтвом – це один з ефективних методів психологічної корекції пацієнтів з різними розладами. Робота ведеться за допомогою малюнків, кіно, музики, театру або співу. Арт-психологія допомагає пацієнтові подолати складні бар'єри в емоційному спілкуванні, вчить художнього самовираження і дозволяють розвивати приховані таланти. У цієї техніки немає протипоказань – цією формою психотерапії можна займатися незалежно від віку, рівня інтелекту.

Показання для проведення

Ефективність терапії особливо проявляється при наступних випадках:

* стресах, нервових розладах, депресіях;
* низької самооцінки;
* підвищеної імпульсивності, почуття тривоги;
* невмотивованої агресії;
* некерованому почутті ревнощів;
* труднощі емоційного чи психічного розвитку;
* роздвоєння особистості;
* наявність необґрунтованих страхів або фобій.

Користь

Переваг у арт - багато методик. По-перше, при заняттях творчістю людина може виразити свій внутрішній світ, показати свої емоції і почуття, завдяки чому відчути полегшення від вилитою інформації. По-друге, такий спосіб самореалізації допомагає зрозуміти психотерапевта суть проблеми, про яку людина не може сказати вголос, і значить – правильно запропонувати подальше лікування або дії.

Цілі арт-терапії

Можна подумати, що заняття танцями, постановка сценок або малювання допомагають повністю вилікуватися – очищають підсвідомість, коригують особистість пацієнта. Однак це не зовсім правильна точка зору. Терапія творчістю – дає пацієнтам стимул для досягнення цих цілей. Розглядаються такі завдання:

* створити оптимальні умови для клієнта, які сприяють чіткій вербалізації тих почуттів, які він звик в собі придушувати;
* допомогти знайти правильний і соціально прийнятний вихід негативним і позитивним реакцій;
* полегшити загальний процес лікування, усунути внутрішні суперечності та конфлікти;
* отримати візуалізовані матеріали, які відображають внутрішній світ людини;
* налагодити творче спілкування;
* розвинути почуття самодостатності, підвищити самооцінку;
* навчити контролювати свої думки, почуття і дії;
* розвинути творчий потенціал.

Функції

Методи такої терапії несуть в собі кілька функцій:

Рефлексивно-комунікативна. Завдяки процесам творчості відбувається корекція особистості, формуються навички правильної і адекватної оцінки ситуації, розвивається здатність людини до життя в суспільстві.

Катарсистична, чи спустошує. Психологи вважають, заняття художньою творчістю допомагають пацієнтам позбавлятися від негативних думок, страхів і фобій.

Регулятивна. Відбувається зняття напруги, людина отримує позитивні емоції, за рахунок чого моделюється сприйняття навколишнього світу і зосередженість на процесі.

Види

Для психологічної корекції використовуються різні види творчості: малювання, ліплення, створення ляльок, танці, музику, театр або кіно, пісочний тренінг. Кожна людина може вибрати те, що йому найбільше подобається і розвиватися в цьому напрямку. Однак з усієї цієї маси активно використовуються такі техніки арт-терапії:

***Ізотерапія*** – вплив на психоемоційний світ пацієнта за допомогою живопису або скульптури. Таке лікування вибирається для пацієнтів, які погано володіють усним мовленням, не можуть правильно сформулювати або висловити свої думки, почуття, переживання.

***Бібліотерапія*** – лікування читанням книг. Література підбирається виходячи з поставлених завдань реабілітації та емоційного стану пацієнта. Важливо, щоб пацієнт не просто прочитав книгу, а обговорив прочитане з близькими, поділився своїм розумінням викладеного тексту.

***Імаготерапія*** – лікування через театральні образи. З допомогою цієї методики психотерапевти вчать своїх пацієнтів правильно реагувати на важкі життєві ситуації, контролювати свої почуття, розвивають здібності до перевтілення. Часто важкий акторська майстерність сприяє розвитку правильної техніки мовлення і координації.

**Вправи арт-терапії**

Існують різні арт-терапевтичні вправи, які можна виконувати, не виходячи з власного будинку. Проводити заняття можна як самостійно, так і в колі сім'ї: з дітьми або чоловіком. Головне – створити спокійну, затишну атмосферу і підготувати все необхідне. Оскільки основне завдання цієї методики – змінити погане внутрішній стан гарний, привести в норму думки і почуття, то вдома можна спробувати проста **вправа «Настрій»**:

Візьміть щільний чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці.

Намалюйте на папері власний настрій, використовуючи асоціативні предмети і фантазію.

Після того, як картина буде готова, додайте в неї трохи фарб. Спробуйте зробити малюнок яскравіше або домалювати дрібні деталі – простіше кажучи, змінити свій настрій и кращу сторону.

Ще одне просте завдання образотворчого творчості світу з психології допоможе пізнати себе, краще розбиратися в емоційних переживаннях. Називається воно **«Автопортрет»**. Він допомагає підняти самооцінку, стимулює роботу над власною зовнішністю:

На папері намалюйте себе самого: тільки портрет, по пояс або у повний зріст.

Коли малюнок буде готовий, розгляньте його, подумайте: що б ви хотіли змінити або додати.

Домалюйте відсутні деталі картинки.

**Арт-терапія для дітей**

Призначається дітям з захворюваннями опорно-рухового апарату, сиротам. Вона допомагає реабілітації після операцій. Потрібна методика в кризові періоди підліткам і маленьким з благополучних сімей: при першому відвідуванні дитячого садка або коли дитина пішла в перший клас. Групові заняття допомагають знайти способи спілкування з іншими дітьми, реалізувати себе у творчому самовираженні, вчать посидючості. В залежності від проблем вибираються такі методи арт-терапії в роботі з дітьми:

Дітям, скупим на емоції, для самопізнання арт-терапевт порекомендує заняття, спрямовані на передачу характеру предмета. Застосовуються: ліплення з пластиліну або глини, малювання.

При міжособистісних конфліктах в дитячому колективі або сім'ї вибирається комплексний підхід – створення художнього об'єкта, де кожен учасник повинен внести свій внесок в заняття з арт-терапії.

Якщо у дитини є сильні страхи, він мовчазний і похмурий – спробуйте малювання.

Активним дітям підійдуть такі напрямки психотерапії: танці, спів або гімнастика.