

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Арт-терапия – один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Необходимо отметить, что эмоции играют не только позитивную, но и дезорганизующую роль. Прежде всего, это касается их отражательно-оценочной и управляющей ролей, которые дают субъективную окраску всему происходящему [1, С. 349]. Эмоции выполняют особую роль в жизнедеятельности человека, поэтому арт-терапия направлена на контроль эмоциональной сферы человека. Первые попытки использовать арт-терапию для коррекции трудности личностного развития относятся к 30-м годам нашего столетия, когда арттерапевтические методы были применены в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арт-терапия получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие техники. Сущность арт-терапии проявляется в реконструировании психо-травмирующей ситуации с помощью художественно творческой деятельности, выведении переживаний, связанных с ней, во внешнюю форму через продукт художественной деятельности, а также создании новых позитивных переживаний, рождении креативных потребностей и способов их удовлетворения.

Творческий характер занятий помогает ребенку открывать в себе что-то новое, лучше понимать себя, развивать свои отношения с другими людьми и миром. Терапия творческим самовыражением не лечебна, а целебна: она направлена не на ликвидацию тех или иных симптомов и состояний, а на развитие человеком своих отношений с самим собой и миром.

В каждом человеке предполагается существование возможностей, которые можно освободить для самореализации личности. Поэтому задача арт-терапии, не сделать всех художниками или танцорами, а пробудить в человеке активность, направленную на реализацию его предель-

ных творческих возможностей. Согласно взглядам психологов, творчество - одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом и стрессом, способного сформировать поведение со стремлением к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.

Творческий процесс способствует вытеснению, прорыву содержания комплексов в сознании и переживании отрицательных эмоций. Это особенно важно для детей, не имеющих возможности выговориться, выразить свои переживания в творчестве им легче, чем о них рассказать.

Показаниями для проведения арт-терапий являются:

- трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность эмоциональных реакций;

- эмоциональная отчужденность детей, переживание ребенком чувства одиночества;

- наличие конфликтных межличностных отношений, неудовлетворительность внутрисемейной ситуацией, ревность к другим детям в семье;

- повышенная тревожность, страхи, фобические реакции;

- негативная «Я» концепция, низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка.

Арт-терапия - специализированная форма психотерапии, основанная на занятиях искусством и любой творческой деятельности с введением элементов психодиагностики и психокоррекции, для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Преимущества арттерапевтического метода:

- арттерапевтические техники дают возможность безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям.

- через работу с многогранными и неисчерпаемыми символами искусства развиваются ассоциативно-образное мышление, а также блокированные или слаборазвитые системы восприятия.

- арт-терапия находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности в своих силах. Чем лучше человек умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котова, И. Б. Психология / И. Б. Котова, О. С. Канаревич, В. Н. Петриевский. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 480 с.