Арт-терапия, как метод саморегуляции:
«Добавим красок в нашу жизнь»

Арт-терапия представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. А методы арт-терапии являются одними из наиболее бережных и экологичных способов решения внутренних задач и проблем. В арт-терапевтической работе может принять участие практически каждый человек, независимо от своего возраста и наличия у него способности к творчеству. Можно сказать, что данная терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит перед собой цель, сделать человека художником, скульптором или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем и позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты, это происходит на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового. Ведь именно через художественные образы нашему бессознательному проще взаимодействовать с сознанием. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, невротические и психосоматические расстройства. С помощью арт-терапии психолог может проводить психодиагностику, корректировать детско-родительские отношения, различные кризисы. Во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты и развить творческие возможности. С другой стороны, арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации, т.к. она в основном использует средств невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах. Посредствам искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает других, таким образом арт-терапия помогает устанавливать отношения между людьми.

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие как: рисование, лепка, живопись, графика и фотография. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят игротерапию, сказкотерапию, оригами, маскотерапию, драматерапию. Музыкотерапию, цветотерапию, песочную терапию, танцевально-двигательную терапию и т.д.

Арт-терапия, как способ избавления от стресса.

1. Упражнение «Коллаж». На плотном картоне нарисуйте картину на любую тему. Готовую картину разорвите на мелкие кусочки. Из получившихся кусочков сделайте коллаж. Кусочки можно наклеить в произвольном порядке, можно дорисовать дополнительные детали

между кусочками. Это упражнение позволит увидеть тесную связь между созданием и разрушением, поощряет творческие наклонности, вызывает желание использовать творчество в различных сферах жизни.

2. Упражнение «Рисунки в темноте». Попробуйте порисовать в полной темноте. Это позволит рисовать не задумываясь о производимом впечатлении, освобождаясь от необходимости создавать фигуры, узоры, линии. После включения света, рассмотрите картину. Она может сильно удивить. Это упражнение поможет избавиться от напряжения, критики, оценочных суждений.
3. Упражнение «Стихотворение». Создайте свое собственное стихотворение-коллаж. Писать это стихотворение нужно, выбирая отдельные строки, на заранее продуманную тему, из книг, журналов, газет. Слова или целые строки нужно вырезать и наклеить на лист бумаги. Из собранной воедино композиции получится превосходный коллаж.
4. Упражнение «Ловец снов». Он изготавливается из бусин, перьев, ниток и иных подручных материалов. В ходе работы анализируйте плохие сновидения, это поможет избавиться от негатива, который они в себе несут.
5. Упражнение «Раскрась свое физическое состояние». Нарисуйте на листе бумаги контур тела в полный рост, подразумевая себя. Разными цветами изобразите физическое состояние всех частей тела. Тщательно подбирайте цвета. Рисуйте под приятную музыку. Анализируйте свои чувства в момент рисования. Результатом работы станет получение собственного релаксирующего портрета.
6. Упражнение «Страна моей мечты». Подготовьте большой лист бумаги, клей, ножницы, маркеры и стопку журналов. Вырезайте из журналов картинки, отражающие ваши желания, как абстрактные, так и конкретные. Наклеивайте эти картинки на бумагу. Если остались нереализованные мысли или желания, их можно дописать или дорисовать. Наклейте на коллаж собственное фото. Повесьте готовую картину на видном месте и любуйтесь произведением своих мыслей. Это упражнение подходит людям, которые давно не мечтали. Оно может быть реализовано как одним человеком, так и группой. Можно сделать семейный коллаж.
7. Упражнение «Автобиография». Нарисуйте картину своей жизни, изобразив важные события, большие изменения и то, что для вас важно. Например, помните ли вы, прошлый Новый Год? Переезжали ли вы? Есть ли у вас какие-то особенно радостные или печальные воспоминания, которые вам хотелось бы включить в картину? Способов изобразить свою жизнь очень много. Например, в виде карты, или в виде соединенных между собой рисунков. Вы можете нарисовать так, как вам захочется.

8. Упражнение «Мой день/Моя неделя». Нарисуйте картину своего прошедшего дня/недели. Затем подумайте, каким будет ваш следующий день/неделя. Нарисуйте и его.

Простые советы по арт-терапии для саморегуляции «Добавь творчества в свою жизнь»

1. Хочешь разобраться в себе? Сомневаешься? Нужны силы?
   - поучаствуй в фотосессии;
   - нарисуйте собственные положительные черты характера;
   - сделай фотоальбом на любую тематику (своих фото, фотографии ребенка, природы и пр.);
   - фотографируй красоту мира и людей;
   - изобразите на бумаге свои сокровенные мечты;

2. Беспокоишься? Отчаялся? Разочаровался в чем-либо?
   - складывай оригами;
   - нарисуй дорогу;
   - нарисуй копию картины;
   - придумай и сделай свой талисман, оберег, амулет (на счастье и хорошее настроение, удачу, любовь, исполнение желаний и пр.);
   - рисуй радугу;
   - рисуй пейзажи;

3. Нужны положительные эмоции?
   - изобразите себя в виде любого животного;
   - придумайте и изобразите на бумаге свой личный герб;
   - раскрасьте кирпич или камень, или другой подручный предмет;

4. Страшно? Чувствуешь напряжение? Не можешь найти выход из удручающей ситуации?
   - плети макраме или делай аппликации из ткани;
   - рисуй волны и круги;
   - рисуй (разукрашивай) узоры;
   - рисуй цветы;
   - нарисуй мандалы;

Составила:
Психолог отделения социального сопровождения
и социальной реабилитации инвалидов
Веснина Екатерина Олеговна