

# АРТ-ТЕРАПИЯ

Арт-терапия - это метод лечения посредством художественного творчества. Арт-терапия – область психологии и психотерапии, которая практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, а при правильном использовании дает потрясающие результаты. Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Всякое представление, возникающее в психике, всякая мысль заканчивается движением. Если реальное движение по какой-либо причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления этого движения.

**Технология заключается в оказании помощи клиентам** в реализации имеющихся талантов, навыков и интересов в прикладном творчестве (лепка из соленого теста, глины, пластилина, рисование, вязание, вышивание, бисероплетения, аппликации, изготовление гончарных изделий, изделий из дерева, лозы и др.)

Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для "исцеления" отдельных лиц и групп, но и для "социального врачевания" в эру "аппаратурной медицины" и фармакологии. Цель арт-терапии, как и любой психотерапии, помочь человеку, понять в чем заключается проблема и, рассмотреть возможные варианты выхода из нее, выбрать для себя оптимальный. Цель арт-терапии в работе с пожилыми людьми, проживающими в стационарных учреждениях социального обслуживания: помощь в адаптации, психокоррекции и реабилитации.

Арт-терапия, как метод – безболезненна, практически не имеет ограничений, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, социальной работе и с разными возрастами. Арт-терапия ресурсна, так как 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.

Арт-терапия предоставляет возможность человеку понять самого себя, помогает произвести изменения в жизни в сторону гармонизации, развития глубинной уверенности в себе, повышения гибкости мышления и восприятия пожилого человека. Арт-терапия формирует творческое отношение к жизни с ее проблемами и «зигзагами судьбы», умение видеть многообразие способов и средств достижения

цели, развивает скрытые до сих пор способности к творческому решению сложных жизненных задач, служит поддержанию ощущения цельности личности у пожилого человека. Эффективным методом является использование арт-терапии и с целью мотивирования жизненной активности пожилых людей, т.к. она помогает преодолеть апатию и безынициативность, служит мощным средством сближения людей, своеобразным мостиком между специалистом и подопечным, облегчает включение последнего в общественную жизнь. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и состояний пожилого человека, что позволяет их использовать в качестве диагностического материала, и как средство обеспечения обратной связи, позволяющее отслеживать характеристики процесса изменения состояний.

Арт-терапия успешно сочетается практически со всеми методами реабилитации, психокоррекции и адаптации. В арт-терапии не играют роли способности к изобразительной деятельности или художественные навыки. Здесь важен творческий акт как таковой, как средство выявления внутреннего мира творца. В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

#### **Технология направлена на:**

- активизацию личностной активности клиентов, формирование, поддержку и повышение их жизненного тонуса;
- социокультурную реабилитацию через приобщение клиентов к искусству;
- развитие личностного потенциала клиентов, привитие либо использование остаточных трудовых и коммуникативных навыков;
- сохранение и продление активности клиентов;
- профилактику одиночества, улучшение качества жизни через активные контакты с участниками группы;
- пробуждение новых интересов;
- формирование позитивного взгляда на жизнь, активной жизненной позиции;
- профилактика возникновения или восстановления нарушений мелкой моторики, памяти, эмоционально-волевых нарушений.

#### **Положительный эффект применяемой технологии:**

- развитие интеллекта, творческого воображения, фантазии, овладение навыками профессионального мастерства;
- улучшение эмоционального фона и психо-физического самочувствия, снижение тревожности;
- расширение круга общения, повышение самооценки клиентов.





