

АРТ-ТЕРАПИЯ

Егорова Ольга Сергеевна

студент Елабужского института КФУ, РФ, г. Елабуга

Гаттарова Лилия Хайдаровна

студент Елабужского института КФУ, РФ, г. Елабуга

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о профессии арт-терапевт, рассказывается, что это за направление и что нужно сделать, чтобы начать работу.

Ключевые слова: творчество, искусство, самовыражение, самоконтроль.

Возможности искусства для психотерапевтической работы безграничны: оно помогает решить глубоко спрятанные проблемы, устранить фобии, скорректировать заниженную самооценку, научить человека любви к себе и принятию собственного «Я». Стать терапевтом, который исцеляет творчеством, может каждый. Для этого необходимо изучить основы такого направления в психологической науке, как арт-терапия.

В переводе с английского «art» – искусство. Арт-терапия – это одно из направлений психотерапии, целью которого является гармонизация личности через творчество. Благодаря арт-терапии человек учится самовыражению, узнает себя.

При этом предполагается два способа терапевтической работы:

- созерцание уже существующих шедевров;
- создание человеком собственных произведений искусства.

В основе арт-терапии – учение Зигмунда Фрейда о психоанализе. Его последователи считали, что творчество помогает больным выражать бессознательные процессы. Сам термин ввел в обиход английский художник Адриан Хилл в 1938 году. Он говорил, что искусство мобилизует все защитные силы организма, а значит, с его помощью можно вылечить любые болезни. В частности, А. Хилл пытался таким образом излечить больных туберкулезом.

В будущем наука доказала неэффективность творчества и искусства в отношении инфекционных заболеваний, но увидела их возможности в психотерапии. Так, арт-терапевтические методы стали активно использовать в работе с детьми, которых вывезли из нацистских концентрационных лагерей, а уже в 1960 году появилась американская ассоциация арт-терапевтов.

Сегодня арт-терапия – полноценная психотерапевтическая техника. У нее несколько разновидностей:

- изотерапия;
- работа с глиной и пластилином;
- тестопластика;

- фототерапия;
- танцы и музыкотерапия;
- психодрама;
- метафорические карты.

Данный список не полный, его можно продолжать долго. Арт-терапевт в своей работе использует либо один из этих видов, либо несколько.

Арт-терапия может применяться при работе с детьми и взрослыми. Спектр проблем, которые решают с ее помощью, широк: возрастные кризисы и их преодоление; депрессия, апатия, высокий уровень стресса; психотравмы; эмоциональное выгорание и синдром хронической усталости; повышенная тревожность; панические атаки; негативное самовосприятие и наличие внутренних комплексов; сложности в общении и социализации; неустойчивость психики, неврозы.

Популярны две формы арт-терапевтической работы: индивидуальная и групповая. В первом случае клиент и терапевт работают вдвоем на индивидуальных сессиях. Один сеанс длится 45-60 минут.

Во втором терапевт работает с детской или взрослой группой. При этом ее члены могут быть как из одной семьи (например, муж и жена, родители и ребенок), так и совершенно не знакомы друг с другом. Такая сессия длится от 1,5 до 3 часов.

Путаница между этими смежными, но все же разными профессиями встречается не редко. Однако разница между ними огромна.

Арт-педагог учит с помощью искусства. Его предмет зачастую совершенно не связан с психотерапией, да и цели у него другие. Арт-педагогу необходимо «вложить» в голову ученика новые знания, а не стабилизировать его психическое состояние.

Цель арт-терапевта: помочь человеку справиться с психоэмоциональными проблемами, благодаря чему вывести его жизнь на новый уровень.

Если арт-педагог должен иметь педагогическое образование, то к арт-терапевту таких требований не предъявляется.

Стать арт-терапевтом можно по-разному. Состоявшийся психолог может пройти курсы повышения квалификации. Курсы разные по длительности: от нескольких месяцев до 2-3 лет. Уровень подготовки на них также разный: есть варианты, когда можно получить специализацию по конкретной арт-терапевтической технике (например, стать песочным терапевтом) или освоить все направление в целом.

Если психологического образования нет, можно стать арт-терапевтом «с нуля». Вариантов несколько: можно поступить в ВУЗ или средне-специальное учебное заведение, пройти программу подготовки в частных учебных центрах.

Навыки для работы

Арт-терапевт – профессия помогающая. Поэтому человеку, собирающемуся работать в этом направлении, понадобятся следующие навыки:

1. Высокий уровень эмпатии. Это поможет чувствовать клиента, принимать его эмоции и адекватно на них реагировать.
2. Умение общаться и слушать, выстраивать грамотный диалог.
3. Творческая жилка, которая поможет получать удовольствие от работы.
4. Знание основ человеческой психологии и умение использовать эту информацию.

Работа арт-терапевта творческая, поэтому подходить к ней нужно используя не только то, чему учили, но и собственный опыт.

Арт-терапевтом быть полезно. Благодаря этой профессии можно не только помогать людям, но и стать проводником в мир яркой и счастливой жизни для самого себя. Знание основ психологии и психотерапии, умение использовать полученные навыки могут пригодиться в разных ситуациях, порой весьма нестандартных.

Список литературы:

1. Ляшенко В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапии, 2014.2.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. –СПб: Речь, 2006.3.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб, 2002.4. Красный Ю.Е. Арт -всегда терапия, 2006.