ВЯТСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Гуманитарный факультет

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ПО ПРЕДМЕТУ:

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**Особенности консультативного процесса в Арт-терапии. Методы и техники Арт-терапии**

Выполнил:

Студентка 3 курса, группа ПС-33

Перминова Н.А.

Проверил:

Преподаватель Филиппова И.А.

г. Киров 2009

**1. Сущность консультативного процесса в современных подходах арт-терапии**

Арт-терапия — это метод лечения посредством художественного творчества [2].

Арт-терапия — один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

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. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком.

Слово «арт-терапия» (art therapy) стало впервые использоваться в 1940 гг. в англоязычных странах такими авторами, как М. Наумбург и А. Хилл для обозначения тех форм клинической практики, в рамках которых психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями осуществлялось в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации [1].

Большинство отечественных авторов, использующих понятие арт-терапии, следуют принятому в международной литературе определению и рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической практики, основанную на использовании пациентами визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений (Бурно, 1989; Каравасарский, 2000; Копытин, 1999, 2001, 2002а; Никольская, 2005; Хайкин, 1992) [3].

Суть консультативного процесса в арт-терапии сводится к тому, что арт-терапевты создают для клиента безопасную среду, каковой могут являться кабинет или студия, и обеспечивают его различными изобразительными материалами - красками, глиной и т. д., находясь рядом с ним в процессе его изобразительной работы. Клиенты могут использовать предоставленные им материалы по своему желанию, стремясь в присутствии арт-терапевта выразить в изобразительной работе свои мысли и чувства. Арт-терапевт побуждает клиента к взаимодействию с изобразительными материалами, благодаря чему арт-терапевтический процесс представляет собой одну из форм диалога.

Арт-терапия, так же как и любой иной вид психотерапии, направлена на осознание неосознаваемого психического материала - этому способствует богатство художественных символов и метафор. Арт-терапевты должны глубоко понимать особенности процесса изобразительного творчества, обладать профессиональными навыками невербальной, символической коммуникации и стремиться создавать для пациента такую рабочую среду, в которой он мог бы чувствовать себя достаточно защищенным для того, чтобы выражать сильные переживания. Эстетические стандарты в контексте арт-терапии не имеют большого значения.

По мнению руководителя программы арт-терапевтического образования, профессора Лондонского Университета и почетного президента Британской ассоциации арт-терапевтов Д. Уоллер, арт-терапия основана на представлениях о том, что создание и восприятие визуальных образов является важным аспектом познавательной деятельности человека; что изобразительное творчество в присутствии специалиста позволяет клиенту актуализировать и выразить как ранние, так и актуальные в контексте «здесь-и-сейчас» осознаваемые и неосознаваемые чувства и потребности, в том числе те, выражение которых с помощью слов слишком сложно; и, наконец, что визуальный образ является средством коммуникации между психотерапевтом и клиентом [5].

Арт-терапевты констатируют, что в процессе арт-терапии депрессивная личность воссоздаёт в творчестве то, что ей кажется разрушенным, шизоидная - ищет скрытый смысл в предметах, а не в отношениях с людьми, обессивная защищается в творчестве от навязчивостей.

В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части

* невербальная, творческая, неструктурированная часть. Основное средство самовыражения — изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии).
* вербальная, апперцептивная и формально более структурированная часть. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы ербального самовыражения и визуальной коммуникации (30% сессии).

Сферы анализа, то, что имеет значение при анализе творчества:

- как человек себя выражает;

- что он выражает;

- в какой форме;

* как это воздействует на человека или группу [7].

Одно из важных преимуществ арт-терапии в том, что искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество — является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним конфликтом. Метод арт-терапии позволяет каждому человеку творить свою жизнь в буквальном смысле слова: лепить счастье, рисовать печаль, писать о конфликтах.

Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Поэтому арт-терапия с успехом используется при работе с детьми, взрослыми, в индивидуальной и семейной терапии, при решении широкого спектра межличностных и внутриличностных проблем, а также вопросов, касающихся физического здоровья.

Эффективность занятий напрямую зависит от профессионализма арт-терапевта. Он должен не только владеть техниками и приемами тех видов искусств, с которыми работает, но и иметь медицинское, психотерапевтическое или психологическое образование. Художник или танцор, не имеющий таких знаний, не может быть арт-терапевтом, так как он не знаком с причинами и механизмом развития тревожных состояний. Немалое значение для результата арт-терапии имеет и творческая индивидуальность психотерапевта, его эрудиция, гибкость мышления, мобильность.

Таким образом, арт-терапия представляет собой совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска [5].

**2. Сравнительный анализ основных методов и техник консультативного процесса в арт-терапии**

Для арт-терапевтической работы необходимо иметь широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто используются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, специальное тесто - для лепки, песок с миниатюрными фигурками - для "игры с песочницей", дерево и иные материалы. Бумага для рисования должна быть разных форматов и оттенков. Необходимо также иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д.

Следует учитывать то, что выбор того или иного материала может быть связан с особенностями состояния и личности клиента, а также с динамикой арт-терапевтического процесса. Клиенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Как правило, в начале работы клиенты предпочитают пользоваться карандашами, восковыми мелками или фломастерами. Эти средства работы позволяют им хорошо контролировать процесс рисования, что отвечает потребности избегать конфронтации со своими чувствами на начальных этапах работы. Выбор этих средств может быть связан с потребностью в психологической защищённости.

На последующих этапах арт-терапевтического процесса клиенты постепенно осваивают другие материалы, в том числе краски, предоставляющие им большие возможности для выражения разнообразных переживаний и работы с собственными чувствами. Кроме того, краски, смешиваясь и создавая разнообразные оттенки, делают изобразительный процесс менее предсказуемым, сопряжённым с проявлением тонких нюансов эмоциональных состояний и различных аспектов опыта клиента. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызывать сильный эмоциональный отклик, ощущения радости открытия, стимулировать воображение [2].

Глина, тесто, песок и иные пластические материалы обладают значительными возможностями для выражения сильных переживаний, в том числе чувства гнева. Работа с ними предполагает большую степень физической вовлечённости и мышечной активности, что делает её более "энергоёмкой", затрагивающей психофизиологические процессы. Поэтому при работе с ними нередко может иметь место положительный эффект при психосоматических нарушениях и соматовегетативных проявлениях невротических состояний.

Использование техники коллажа нередко помогает пациентам преодолеть робость, связанную с отсутствием "художественного таланта" и умений. Кроме того, использование уже готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции даёт пациентам чувство защищённости, поскольку они не так отождествляют свои переживания с этими предметами и изображениями, как, например, при рисовании. Это обеспечивает им необходимую степень дистанцированности от слишком сильных или деликатных чувств и необходимую степень безопасности при изобразительной работе.

Среди современных средств и направлений в арт-терапии все ярче заявляет о себе относительно новое перспективное направление – оригами - конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что занятия оригами улучшают качество жизни больных, уменьшают уровень тревожности, помогают забыть боль и горе, повышают самооценку, способствуют налаживанию дружеских отношений, взаимопомощи в коллективе, помогают установить контакт между врачом и пациентом.

Занимаясь оригами, пациент становится участником захватывающего действия - превращения бумажного квадрата в оригинальную фигурку – цветок, коробочку, бабочку, динозавра. Этот процесс напоминает фокус, маленькое представление, что всегда вызывает радостное удивление. Путем последовательного несложного складывания бумаги вдоль геометрических линий получаем модель, которая поражает своей красотой и изменяет в лучшую сторону эмоциональное состояние больного. Возникает желание показать кому-то это чудо, сложить что-то еще. Исчезает чувство изолированности, налаживается общение, в том числе и врача с пациентом, что является особенно важным, если пациент – ребенок [1].

Метод **sandplay** (дословно - песочная игра) представляет собой одну из необычных техник арт-терапии, во время которой ребенок (а иногда и взрослый) строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок, выражая на песке то, что спонтанно возникает в течение занятия. В процессе работы, ребенок может смешивать песок с водой, если ему необходимо сформировать холмы, горы, или создать различные влажные ландшафты, например, болото. Кроме того, в работе используется множество миниатюрных фигур: людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир.

Этот метод можно использовать в работе с детьми от трех лет (а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми), со следующим спектром проблем:

- различные формы нарушений поведения

- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками

- психосоматические заболевания

- повышенная тревожность, страхи

- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа)

- неврозы [4].

Многие арт-терапевты используют работу с эффектами. Целью данной работы всегда является углублённое самопознание, освоение новых видов деятельности и способов поведения в неизвестной ситуации, актуализация сильных переживаний, чувств, фантазий и страхов. В этом направлении нет чёткой тематической обусловленности. Приемы пименимы на рабочей стадии группы в условиях сформировавшейся атмосферы доверия и принятия. Эти техники относятся к техникам работы с глубинным бессознательным и используются в контексте аналитической и экзистенциальной арт-терапии. Среди техник этого направления можно выделить следующие: создание объёмной композиции или скульптуры из бумаги, рисунок на мятой или на мокрой бумаге, эксперименты с цветом, использование контрастных цветов и стилей, свободные каракули, монотипии (создание рисунка на стекле и оттиск на бумаге), отпечатки различных предметов, техника раздувания краски, чернильные пятна и бабочки, смешивание красок, рисунок угольными мелками и т.д.[2]

В арт-терапии используются индивидуальные и групповые формы работы. Особенно яркий эффект дает работа в группе. Например, предлагается создание индивидуальных работ в группе, а также создание общей работы. Каждый участник вкладывает в эту работу что-то свое. Многие работы, сделанные из бумаги, композиции из природного материала и другое клиенты уносят с собой домой, показывают своим родственникам и знакомым, стремятся обучить их тому, что научились сами.

При групповой работе с детьми арт-терапевты используют особые приемы вербальной и невербальной обратной связи, включая адаптированные к особенностям детской психики интерпретации. Так, например, в ходе работы с группой ведущий может комментировать действия и изобразительную продукцию участников занятий. Такие комментарии могут включать не только «отзеркаливания», но и использование простейших пояснений того, почему ребенок это рисует или делает, или какие переживания он при этом может испытывать. Использовать этот прием психотерапевт должен, однако, с большой осторожностью, чтобы не навязать детям собственных чувств.

Поскольку абстрактное мышление у детей развито слабо, арт-терапевт комментирует их действия и рисунки как можно проще и конкретнее. С учетом недостаточной способности детей к саморефлексии арт-терапевт избегает психологических определений. При использовании интерпретаций арт-терапевт также может пользоваться метафорами.

Ценность адаптированных к особенностям детского восприятия интерпретаций заключается в том, что они ведут к развитию у детей способности к пониманию и словесному выражению своих чувств и потребностей, осознанию мотивов своих поступков и их воздействия на окружающих. Интерпретации имеют и важную социализирующую функцию, позволяя ребенку развить механизмы контроля над переживаниями и психологические защитные механизмы.

Используемые арт-терапевтом в ходе его работы с ребенком приемы вербальной и невербальной обратной связи могут включать активное наблюдение, переформулировку его высказываний, селективные вопросы, констатацию отраженных в рисунке, поступках и мимике чувств, сообщение арт-терапевтом о своих чувствах и асоциациях с рисунком, ограничивающие воздействия и другие приемы [4; 5; 6].

Применительно к подросткам групповая арт-терапия во многих случаях обладает определенными преимуществами перед индивидуальной. Она дает подросткам возможность самим контролировать, в какой мере доверять окружающим свои мысли и переживания и в силу этого обеспечивает их большую, чем в индивидуальной арт-терапии, психологическую защищенность. Это имеет особое значение при работе с подростками, у которых наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройтсва. Кроме того, в отличие от индивидуальной психотерапии и арт-терапии, работа в условиях арт-терапевтической группы дает подросткам ощущение большей независимости и, тем самым, удовлетворяет их потребность в самостоятельности и защите своего личного пространства.

Групповая арт-терапия обеспечивает подросткам возможность взаимной эмоциональной поддержки в период их дистанцирования от семьи и психологического самоопределения. При работе с подростками служит преодолению чувства социальной изоляции и стигматизированности. Групповое взаимодействие со сверстниками в присутствии психотерапевта способствует формированию у подростков из дисфункциональных семей опыта более здоровых семейных отношений [5].

Таким образом, современные арт-терапевты используют в работе с клиентами множество методов, среди которых рисование карандашами, красками, мелками и т.д., лепку из теста, глины, пластилина и т.п., оригами, песочную игру и многие другие методы. В каждом методе существует большое количество техник, которые терапевт подбирает в зависимости от особенностей клиента. Существуют две формы арт-терапевтических занятий: индивидуальная и групповая. Какую форму выбрать для более эффективной работы с клиентом так же решает арт-терапевт.

**Список литературы**

1. Арт-тарапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. – М.:Когито-Центр,2006. – 336с.
2. **Арт-терапия: Хрестоматия / Под. ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.**
3. **Вальдес Одриосола М. С. Арт-терапия в работе с подростками: Психотерапевтические виды художественной деятельности: Методическое пособие. – М.: Владос, 2007. – 63 с.**
4. **Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006. – 160 с.**
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - Когнито-центр, 2007.
6. Кроль, В.М. Психология и педагогика: Уч. пособие для техн. вузов/ В.М.Кроль – М.: Высшая школа, 2001
7. МакНифф Ш. Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – 2002. – Том 5, №2. – С. 8-25.
8. Шевандрин, Н.И. Основы психологической диагностики: Учебник для студ.вузов: В 3ч./ Н.И.Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 2003.