**Содержание**

Введение

1. История возникновения арт-терапии

2. Теория арт-терапии

3. Суть, подходы, цели арт-терапии

4. Оригами – относительно новое направление в арт-терапии

Заключение

Список литературы

**Введение**

Арт-терапия – это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством. Арт-терапия может рассматриваться как одно из ответвлений психотерапии искусством наряду с музыкальной терапией, драмтерапией и танцедвигательной терапией.

Термин «арт-терапия» впервые стал использоваться в англоязычных странах примерно в 40-е годы ХХ века. Им обозначались разные по форме и теоретическому обоснованию варианты лечебной и реабилитационной практики. Одни были инициированы художниками и реализовывались преимущественно в студиях, организованных в крупных больницах. Другие допускали элементы психоаналитической трактовки изобразительной продукции пациентов и акцентировали внимание на их отношениях с аналитиком. В наше время арт-терапия представляет собой лечебное применение изобразительного творчества клиента, предполагающее взаимодействие между автором художественной работы, самой работой и специалистом. Создание визуальных образов рассматривается как важное средство межличностной коммуникации и как форма познавательной деятельности клиента, позволяющая ему выразить ранние либо актуальные «здесь-и-сейчас» переживания, которые ему непросто выразить словами.

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приёмы разных направлений психотерапии, опыт и стратегии изобразительного искусства, методы педагогики, отдельные представления теории культуры, социологии и других наук. Она продолжает активно развиваться и в настоящее время, осваивая новые области практического применения и обогащаясь идеями благодаря объединению с другими научными дисциплинами.

**1. История возникновения арт-терапии**

Арт-терапия является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с так называемыми визуальными искусствами (живописью, графикой, фотографией, скульптурой, а также их различными комбинациями с другими формами творческой деятельности). В отечественной литературе наиболее близким западному понятию арт-терапии является изо-терапия. В группу различных видов терапии творчеством наряду, с арт-терапией, входят также музыко-терапия, драма-терапия, терапия танцем и движениями и т. д. Некоторые авторы относят к терапии творчеством (или терапии творческим самовыражением) также и терапию творческим общением с искусством и наукой, терапию творческим коллекционированием и другие формы творческой деятельности, имеющие психотерапевтическое и психопрофилактическое значение.

Арт-терапия имеет древнее происхождение. В определенном смысле ее прототипом являются различные виды сакрального искусства, нередко используемого с лечебной целью и включающего в себя суггестивно-магический, дидактический, эстетический и иные компоненты терапевтического воздействия. Утратив атрибуты сакральности в эпоху господства ньютоно-картезианской научной парадигмы, так называемая терапия впечатлениями или терапия занятостью через различные формы творческой активности пациентов была довольно популярной разновидностью гуманной клинической психотерапии еще до середины прошлого века. Однако в последующем, в связи с дифференциацией психотерапевтических подходов, она была оттеснена на задний план.

Термин **арт-терапия** ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею Фрейда о том, что внутреннее "Я" человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он спонтанно рисует и лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах. Центральная фигура в арт-терапевтическом процессе — не пациент (как больной человек), а личность, стремящаяся к саморазвитию и расширению диапазона своих возможностей.

Новый рост интереса к терапии творчеством, в частности, к арт-терапии, отмечается примерно с середины XX века, когда она стала все более широко использоваться в качестве разновидности терапии занятостью преимущественно в психиатрических и общесоматических госпиталях. За исключением отдельных случаев, она рассматривалась как фактор вторичной психопрофилактики и психотерапии, позволяющий преодолевать последствия социальной изоляции больных. При этом арт-терапия находилась под большим влиянием биомедицинских представлений. Специалисты, проводящие арт-терапевтическую работу такого рода, как правило, не имели серьезной академической подготовки и были неспособны играть какую-либо активную роль в лечении больных. Их основная задача заключалась в том, чтобы предоставить больным возможность относительно свободно заниматься простейшими видами изобразительной деятельности, в процессе которой они могли бы отвлекаться от связанных с болезнью отрицательных переживаний.

Исключение составляли психодинамические подходы, представленные последователями Фрейда и, особенно, Юнга, которые использовали материал изобразительной деятельности своих клиентов для анализа отраженных в нем различных содержаний бессознательного. В нашей стране арт-терапия до последнего времени использовалась, в основном, в работе с психически больными и находилась под большим влиянием клинического мышления. Реорганизация западной психиатрической службы в50 – 60 годы, связанная с закрытием многих психиатрических клиник и с расширением сети амбулаторных и полустационарных услуг, привела к тому, что арт-терапевты стали работать в более тесном контакте с психотерапевтами, социальными работниками, педагогами и другими специалистами, а также с религиозными конгрегациями и населением. Это оказало большое влияние на развитие теории и практики арт-терапии, обогатив ее новыми представлениями в духе экзистенциально-гуманистического подхода, одного из наиболее влиятельных в психологии, психотерапии и педагогике того времени. Арт-терапия значительно расширила диапазон своих эмпирических возможностей, удачно сочетаясь с характерными для названного подхода установками на развитие человеческого потенциала, самоактуализацию личности и интеграцию различных аспектов психической деятельности.

В последние два-три десятилетия арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства психотерапевтических подходов, начинает оформляться в самостоятельный метод с собственной методологией и разнообразным, высокодифференцированным инструментарием. Хотя накопление и обобщение эмпирических данных, связанных с арт-терапией, несколько опережает развитие ее теории, применение некоторых теоретических представлений способствовало выходу арт-терапии на уровень самостоятельного психотерапевтического метода. Среди этих теоретических представлений последнего времени наиболее значимыми являются, в частности, следующие:

- психология игровой деятельности, концепции онтогенетического развития разных видов игровой активности;

- психология измененных состояний сознания, трактующая арт-терапевтическую активность в состоянии творческого вдохновения как прогрессивный адаптационный механизм, один из множества компонентов целостной реакции организма, направленной на достижение динамического равновесия;

- современные представления общей теории систем, касающиеся психической деятельности, в частности, концепция множественности ответов психики на состояния стресса, болезни и духовного кризиса. Согласно этим представлениям, исцеляющие силы, присущие каждому живому организму и психике, могут действовать в двух направлениях. После нарушения организм и психика могут вернуться в свое прежнее состояние вследствие различных процессов самосохранения. С другой стороны, организм и психику может охватить процесс самотрансформации, включающий стадии кризиса и перехода и приводящий к совершенно иному состоянию равновесия. Творческая активность рассматривается при этом как значимый фактор развития адаптивных реакций данного типа;

- трансперсональная методология, рассматривающая арт-терапию как универсальный метод, способствующий интеграции биографического, перинатального и трансперсонального опыта, а также балансу так называемых хило- и холотропического модуса психической деятельности.

**2.Теория арт-терапии**

Психоанализ с самого начала своего появления стал обращаться к анализу изобразительного творчества. Дело в том, что спонтанная изобразительная деятельность способна выражать неосознаваемые содержания психической жизни. Изобразительное творчество является частным видом сублимации, возникающей, когда инстинктивный импульс заменяется художественно-образным представлением. Согласно Фрейду, изобразительное творчество имеет много общего с фантазиями и сновидениями, так как, подобно им, выполняет компенсирующую роль и снимает психическое напряжение, возникающее при фрустрации (невозможности осуществления инстинктивных потребностей). Оно является компромиссной формой их удовлетворения, осуществляющегося не в прямом, а в опосредованном виде.

Каковы же мотивы к творчеству? Депрессивная личность воссоздаёт в творчестве то, что ей кажется разрушенным, шизоидная - ищет скрытый смысл в предметах, а не в отношениях с людьми, обсессивная защищается в творчестве от навязчивостей.

"Символические игры" являются обязательным элементом любого изобразительного творчества, поскольку язык изобразительного искусства глубоко символичен, а цвет, формы, линия, объём и другие его изобразительные элементы обладают глубоким и многозначным смыслом, хотя он зачастую может и не осознаваться. Арт-терапия апеллирует к символической функции изобразительного искусства, поскольку она является одним из факторов психотерапевтического процесса, помогая пациенту осмыслить и интегрировать материал бессознательного, а арт-терапевту - судить о динамике этого процесса и происходящих в психике пациента изменениях.

"Социальные игры" или "игры с правилами" - наиболее значим при осуществлении групповых форм арт-терапевтической работы, которые предполагают использование определённых норм группового поведения, в том числе в процессе совместной изобразительной деятельности участников группы.

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. Качество материалов должно по возможности быть достаточно высоким, так как в противном случае это может снизить ценность самой работы и её результатов в глазах пациентов.

Следует учитывать то, что выбор того или иного материала может быть связан с особенностями состояния и личности пациента, а также с динамикой арт-терапевтического процесса. Пациенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Как правило, в начале работы пациенты предпочитают пользоваться карандашами, восковыми мелками или фломастерами. Эти средства работы позволяют им хорошо контролировать процесс рисования, что отвечает потребности больных избегать конфронтации со своими чувствами на начальных этапах работы. Выбор этих средств может быть связан с потребностью больных в психологической защищённости. На последующих этапах арт-терапевтического процесса пациенты 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 пациента и различных аспектов его опыта. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызывать сильный эмоциональный отклик, ощущения радости открытия, стимулировать воображение. 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.

**3. Суть, подходы, цели арт-терапии**

Привлекательность метода арт-терапии состоит для современного человека в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения. В процессе творчества активно задействуется правое полушарие мозга. Современная же цивилизация задействует в основном вербальную систему общения и левое «логическое» полушарие. Нормальное, гармоничное развитие человека предполагает равноценное развитие обоих полушарий и нормальное межполушарное взаимодействие. Более того, некоторые виды активности человека требуют как раз работы правого полушария – творчество, интуиция, культурное образование, устройство семьи, воспитание детей и, конечно, романтизм в любовных отношениях. Арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанными с его творческими возможностями. Отличительной особенностью человека является способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. Эта особенность позволяет активно перерабатывать информацию, которая поступает извне. В результате в психике индивидуума вырабатываются различные адаптивные механизмы. Они позволяют человеку лучше приспосабливаться к жизни, быть более успешным в постоянно меняющемся мире. В процессе взаимодействия с миром человек стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни, оставить «след». Этот след остается не только в виде хозяйственной деятельности, но и в продуктах его активной психической деятельности. Одной из ярких форм ее проявления можно считать искусство и творчество. Искусство и творчество являются следствием процессов переработки информации при взаимодействии с окружающим миром. Причем личность будет развиваться гармонично, если эти процессы, в целом, несут конструктивный, характер.

Наиболее часто к методу арт-терапии прибегают в реабилитации людей с особенностями развития и в работе с детьми. Дети с отклонениями в развитии имеют сложности в адекватном восприятии мира. У такого человека нарушено представление о целостной картине мира. Ребенок может воспринимать мир как разрозненный хаотичный набор элементов. В результате он не может найти свое место в жизни, быть полноценным членом общества. Как следствие, характер взаимодействия со средой становится в целом деструктивным. Влиять на такую ситуацию можно по-разному. Наиболее естественным является создание условий для развития человека, его «выстраивания» с помощью природных элементов, а также включенных в жизнь человека гармонизирующих видов деятельности – уход за домашними питомцами, украшение своего жилища, занятия рукоделием и творчеством. Человек также является частью природы и специально организованное взаимодействие с элементами природной системы, очевидно, должно иметь положительный результат. В творческих работах, как правило, отражена природа и способы взаимодействия с ней. Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Можно также применять другие формы искусства - телесные импровизации, театральные постановки, литературное творчество. Таким образом, достигаются цели:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;

- активный поиск новых форм взаимодействия с миром;

- подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;

- и, как следствие трех предыдущих, – повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).

Эти цели арт-терапевт преследует, работая как со взрослыми, так и с детьми. Ребенок еще не может точно сформулировать то, что его тревожит. Он может выражать свои страхи простыми предложениями, например: «Мне страшно, что в темноте может кто-то прийти и меня украсть». Когда спрашиваешь ребенка, кто же это может быть, ребенок может не ответить, но попробует нарисовать или придать образное значение своему страху (кто-то, кто ходит в темноте, это может быть Баба-Яга). Арт-терапия - это наиболее мягкий метод работы, контакта с трудными проблемами. Ребенок может не говорить, или не может признать свои проблемы своими, но при этом лепить, двигаться и выражать себя через движения телом. Также занятия арт-терапией могут снимать психическое напряжение.

Многие психические и некоторые физические отклонения делают ребенка пассивным. Круг его интересов становится узким. Потребность в активном взаимодействии с миром снижается. В результате снижается и способность к адаптации. Он уходит в себя. Он считает, что не сможет найти выход из сложившейся ситуации. Арт-терапия позволяет разорвать этот порочный круг. Когда ребенок занимается творчеством, он изобретает новые и новые способы выражения своих эмоций. И бессознательно новые и новые способы общения с миром. Т.е. утраченные способности восстанавливаются.

В занятии искусством очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Человек замечает, что из бросового материала (веточки, листья, клочки бумаги, песок, глина, камни) можно создавать красивые изделия. Также можно решить и сложную психологическую проблему - посмотреть на нее по-другому, не так как смотрел раньше. Психика человека приобретает гибкость. Это свойство позволяет быть более адаптивным. Это и есть цель реабилитации. Арт-терапия позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

Впоследствии, дети и взрослые, проходящие курс арт-терапии, могут приобрести хобби, научиться новому виду прикладного искусства. Новое увлечение позволяет уделять больше внимания к себе. Это делает отношения и родителей и ребенка более гармоничными.

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 пациенты уносят с собой домой, показывают своим родственникам и знакомым, стремятся обучить их тому, что научились сами.

Как это ни удивительно, но современная научная арт-терапия при всем многообразии ее связей с культурными феноменами ближе всего стоит к первобытному, «примитивному» доисторическому искусству. Оно, как и арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен процесс творчества, а не результат.

Архаические формы искусства дольше всего сохранились в народном творчестве. Присущие ему наивность и непосредственно-действенный характер, а также опора на символический язык коллективного бессознательного в период существования «высокого», академического искусства для многих людей были источником душевного здоровья. Примитивность узоров, ритмика орнамента успокаивают. Простейший орнамент – последовательность крестиков во время вышивки или на посуде или резьбы на фигурке – своеобразная медитация, которая приводит в состояние покоя, удовлетворенности.

Многие «первобытные» рисунки и изделия напоминают по своему виду творения детей, что также связано с особыми переживаниями, носящими, скорее, положительный для творящего человека оттенок.

**Два основных подхода в арт-терапии:**

1. Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт-терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала, основной механизм – сублимация и трансформация. Ведущий стимулирует членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы.

2. На первом месте – терапевтические цели, творческие цели вторичны, арт-терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию, основной механизм - трансфер. Руководителем группы поощряются свободные ассоциации членов групп и их попытки самостоятельно обнаружить значение собственных работ. Некоторые упражнения заключаются в совместной групповой работе, например создание групповых фресок и создание всеобщего группового образа.

**Основные цели арт-терапии** – самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, внутренняя интеграция личности (различных ее аспектов и компонентов) и интеграция с внешней реальностью (социальной, этнической, культурной). В арт-терапии спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Изобразительное творчество является мостом между миром фантазии и реальностью. Оно включает в себя элементы того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств.

Важным понятием арт-терапии является сублимация - выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха.

 Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально – приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии (то, что оказывает исцеляющий эффект):

 1) фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами и художественным образом;

2) фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента-терапевта-группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта;

3) фактор интерпретаций и вербальной обратной связи – трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества Помещение должно обеспечивать место для движений и шумных игр. Роль руководителя - способствовать творчеству. Участники получают инструкцию полностью отдаться своим чувствам и не заботиться о художественности своих творений.

 В структуре арт-терапевтического занятия выделяются две основные части:

 - одна — **невербальная, творческая, неструктурированная**. Основное средство самовыражения — изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70% сессии).

- другая часть — **вербальная, апперцептивная и формально более структурированная**. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального 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.

В контексте арт-терапии художественную деятельность можно назвать спонтанной в отличие от планируемой и тщательно организованной деятельности по обучению искусству или ремеслам различных групп людей. Исследователи, занимающиеся терапией искусством, соглашаются в том, что художественные способности или специальная подготовка пациентов не нужны для использования художественного творчества в качестве терапевтического средства. Для терапии искусством важен сам процесс и те особенности, которые конечный продукт творчества помогает обнаружить в психической жизни творца. Руководитель поощряет членов группы выражать внутренние переживания спонтанно и не беспокоиться о художественных достоинствах своих произведений.

Карл Юнг считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования. Он использовал термин "активное воображение" для обозначения такого творческого процесса, когда человек просто наблюдает за развитием своей фантазии и не пытается воздействовать на нее. Примером спонтанного использования фантазии в терапии искусством может служить упражнение по рисованию каракулей. Участник безо всякого плана рисует в течение продолжительного времени волнистую линию, не отрывая ручки или кисти от бумаги. Цель этого упражнения - дать участнику возможность спонтанно выразить свои эмоции. По мере выполнения упражнения проявляются подсознательные компоненты психики участника. Затем участник в течение некоторого времени смотрит на рисунок и пытается понять, не могут ли возникшие зрительные образы помочь осознать какие-либо ситуации, объекты или персонажи в его подсознании. Методики терапии искусством типа упражнения по рисованию каракулей аналогичны используемым Юнгом упражнениям "активного воображения", когда пациенты получают инструкцию продолжать свои прерванные мечты в фантазии.

К сферам применения арт-тарапии относятся:

1) индивидуальная, групповая и семейная арт-терапия;

2) арт-терапевтические центры при психиатрических клиниках, консультативные, психотерапевтические, социальные центры и специализированные медицинские центры;

3) в общеобразовательных школах, детских садах, в специализированных школах, в домах-интернатах, в центрах детского творчества – работа с детьми с ограниченными способностями к обучению, с задержками развития, с эмоциональными проблемами или живущих в тяжелых социальных условиях, с педагогически и психологически запущенными детьми, с детьми, имеющими нарушения в поведении, личностные нарушения или акцентуации характера, с одаренными детьми, с детьми, проявляющими интерес к художественному творчеству;

4) с престарелыми людьми (в домах престарелых, в специализированных центрах);

5) с лицами, страдающими различного рода зависимостями (наркотическая, алкогольная и пр.),

6) в медицинских учреждениях общесоматического и психиатрического назначения.

**4. Оригами – относительно новое направление в арт-терапии**

Среди современных средств и направлений в арт-терапии все ярче заявляет о себе относительно новое перспективное направление – **оригами**.

Традиционное японское искусство оригами- конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания - все шире интегрируется в мировую культуру и науку, становится предметом исследований специалистов таких отраслей, как конструирование, архитектура, математика, технический дизайн, педагогика, практическая психология и арт-терапия . В наше время оригами как метод арт-терапии с успехом используют в лечебной и реабилитационной практике врачи самых разных специализаций. В материалах Первой международной конференции «Оригами в педагогике и арт-терапии» отмечается позитивное влияние занятий оригами в работе с инвалидами слуха, зрения, опорно-двигательной системы, пациентами психоневрологических диспансеров, психиатрических больниц, глухонемыми, онкологическими больными, а также социальной реабилитации наркоманов, алкоголиков и заключенных. 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. Поэтому неслучайным является появление нового термина в арт-терапевтической практике - «образ жизни оригами».

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. Бывают случаи, когда дети, в состоянии страха, тревоги отказываются принимать еду или лекарства. Тогда на помощь приходит кукла в руках арт-терапевта и невозможное становится возможным. Такой же «волшебной палочкой» служит оригами. Но далеко не в каждой больнице найдется специалист по куклотерапии, в то время как складывание в технике оригами доступно практически всем, да и бумага есть всегда под рукой. Известны примеры успешного применения оригами даже в случаях аутизма. Известно, что сын Николая II, Алексей был болезненным и замкнутым ребенком с симптомами аутизма. Преподаватель из Англии, при помощи занятий оригами, не только сумел разговорить мальчика, но и повысил его интерес к английскому языку. Вот еще один пример со взрослым человеком: терапевт пытается привлечь внимание больного, листая перед ним красочный иллюстрированный журнал. Пациент безучастен. Тогда врач вырывает страницу из журнала, складывает из нее фигурку оригами, и пациент начинает проявлять к увиденному интерес, - контакт установлен. Эффект усиливается, если применить подвижные фигуры оригами, такие как прыгающая лягушка, каркающая ворона, журавлик, машущий крыльями и др. Такие бумажные игрушки интересны и взрослым и детям, особенно, если они сложены собственными руками. С ними, в условиях стационара, можно устраивать игры-соревнования для детей. А тем, кто ограничен в передвижении, будут доступны и поднимут настроение пальчиковый кукольный театр и сказки оригами, разнообразные головоломки из бумаги - все это внесет новые яркие цвета в серую действительность больничной жизни пациента. Врачи из разных стран мира, где уже более 20 лет используется оригами утверждают, что эти занятия значительно улучшают эмоциональное состояние больных, снимают депрессию, повышают уверенность в собственных силах, способствуют установлению дружеских контактов, что в целом улучшает психологическое состояние пациентов и делает лечение более эффективным. Уникальность арт-терапевтического влияния оригами заключается также в том, что человек, даже в условиях полной изоляции, имеет возможность вести диалог с собой, со своим интеллектом. Это приносит огромное удовольствие.

Причин успеха занятий оригами в атр-терапии и организации досуга больных в больницах и реабилитационных центрах много:

 - во-первых, – это сама бумага с ее привычным, неагрессивным статусом. С бумагой можно делать все, что угодно: смять, разорвать, рисовать на ней, а в оригами бумага выступает в новой необычной роли - из нее можно сложить множество интересных моделей. Появляется мотивация, желание научиться этому;

- освоить технику оригами очень легко, в любом возрасте, как детям, так и взрослым,( в условиях больницы учителями могут быть и специалисты-психологи, и родители, и медицинский персонал);

-результат достигается быстро;

- имеет место прогнозируемый позитивный результат – если складывать фигурку аккуратно и точно, она обязательно получится красивой, и залог этому – сама природа этой техники конструирования, где царят точность, симметрия и гармония геометрических линий;

-есть возможность руководить процессом», то есть вносить изменения в фигурку по своему желанию, изобрести много собственных моделей;

- устраняется барьер между врачом и пациентом, возникает атмосфера доверия;

- на занятиях оригами осуществляется невербальный контакт в общении, что в отдельных случаях бывает единственно возможным;

- оригами объединяет в себе приемы и формы работы некоторых других арт-терапевтических направлений: сказкотерапию (сказки оригами), игротерапию (игры с подвижными фигурками), терапию средствами драмы и куклотерапии (разыгрывание сцен с куклами оригами, маскам, и тому подобное), терапию средствами музыки, хорового пения и эвритмии с присущими им гармонией и ритмичностью движений ( что также имеет место при складывании в технике оригами и дает терапевтический эффект), терапию цветом (используется разноцветная бумага);

- метод повтора и ритмичность в складывании модульного оригами (звезды, орнаменты, «3-D»-модели) уравновешивают психическое состояние человека;

- сама форма некоторых фигур (кусудам, многогранников, каркасных структур) несет положительный гармонизирующий и оздоровительный эффект.

Интересно, что одни из самых древних фигур оригами - кусудамы – бумажные шары из шести или более модулей, и в наше время не утратили своего традиционного назначения - нести здоровье людям. Считается, что такой шар, если его подвесить над кроватью больного, будет способствовать выздоровлению. Такие представления относятся к области сакральной геометрии , а сам термин используется археологами, антропологами, философами и культурологами. Его применяют для описания системы религиозных, философских и духовных архетипов, которые наблюдаются на протяжении всей истории человечества и так или иначе связаны с геометрическими воззрениями относительно устройства Вселенной и человека. Согласно этим представлениям, человек, с помощью некоторых геометрических объектов ( правильных многогранников, к примеру), вступает в контакт с энергетическим миром, земной и космической энергией, что дает силы для его физического и духовного развития. Возможно, в этом и секрет притягательной силы и оздоровительного потенциала оригами. В нем царит геометрия. Современные исследования показывают, что правильные многогранники (Платоновы тела) могут защищать от излучений техногенного свойства, активизировать саморегуляцию организма, восстанавливать энергообмен человека. Внутри помещений в форме пирамид процессы заживления и выздоровления идут быстрее. Выпуклая форма без граней позволяет накапливать энергию и передавать владельцу. Овальная форма положительно влияет на психику и поведение. Круглая форма конденсирует энергию лучшим образом и служит для усиления здоровья.

Есть еще одна фигурка оригами, которая всегда будет ассоциироваться с надеждой на выздоровление. Это японский журавлик, «цуру», - птица с длинной шеей - символ долголетия и счастливой жизни. Согласно японской легенде, если сложить тысячу таких журавлей, исполнится желание. Через десять лет после атомной бомбардировки Хиросимы и Нагасаки, японская девочка Садако заболела лейкемией, - она стала складывать тысячу бумажных журавлей, чтобы выжить. Когда она поняла, что не выздоровеет, то, складывая журавликов оригами, стала молиться за мир во всем мире. Садако не успела сложить тысячу журавликов, но в память о ней летят теперь тысячи бумажных журавлей к мемориальному комплексу в Хиросиму, как символы надежды.

Практика использования оригами в арт-терапии дает стойкий положительный эффект, о чем свидетельствует опыт работы врачей разных стран мира в течение почти двух десятков лет. Имеются примеры успешного использования оригами в России (Московский институт детской онкологии и гематологии). Применение сказок оригами, подвижных фигур и коллективной работы в складывании кусудам является наиболее производительными формами в организации досуга больных детей. Занятия оригами способны отвлечь их внимание от болезни и облегчить тяжелое душевное состояние.

Оригами обладают следующими психотерапевтическими свойствами:

-повышают активность правого полушария мозга и уравновешивают работу обоих полушарий;

- повышают уровень интеллекта в целом;

- активизируют творческое мышление;

- повышают и стабилизируют на высоком уровне психоэмоциональное состояние;

 - снижают тревожность и помогают легче адаптироваться к тяжелым ситуациям;

- улучшают двигательную активность рук, развивают моторику пальцев;

- улучшают память и глазомер.

Эти наблюдения одинаково ценны как для работы со здоровыми детьми, так и в условиях больницы, когда мобилизация психологического состояния является очень важным условием выздоровления.

Положительный опыт в работе со слепыми и плохо видящими описан Е.Л. Кабачинской (Санкт-Петербургский центр оригами). Она отмечает, что польза оригами состоит не только в развитии мелкой моторики, концентрации внимания, но и в развитии тактильной чувствительности, микроориентировании, возможности одномоментного восприятия целостности образа предмета, стимуляции творческих способностей. Перспективными являются исследования скорости усвоения точечно-рельефного шрифта и пространственного ориентирования в процессе занятий оригами – прекрасного средства реабилитации.

В нашей стране оригами в арт-терапии только начинает свой путь, а в педагогической практике существует уже более, 15 лет. И первыми весомый вклад в дело популяризации этого искусства сделали М.Г.Яременко и О.М.Сухаревская из Полтавы. Вот любопытный случай психологической реабилитации ребенка, одного из их учеников, воспитанника детского дома, который находился в санатории. Им мало кто интересовался, до тех пор, пока он не сложил кусудаму, из обычных тетрадных листов. Сначала ею заинтересовались дети из палаты, Где находился мальчик, потом обслуживающий персонал санатория, и, наконец, слух дошел до самого директора. Он пригласил парня к себе и спросил, верно ли, что тот сам сложил такую удивительную вещь. Парень ответил, что это так, и по просьбе директора сложил еще одну кусудаму. Никому не известный до этого мальчик из детского дома стал героем, центром внимания всех, кто был в санатории. Этот случай запомнится на всю жизнь, даст ребенку уверенность в своих силах, повысит самооценку и улучшит эмоциональное состояние маленького пациента. Есть и другие примеры социальной реабилитации детей, занимающихся оригами. Ученик 4 класса одной из киевских школ, благодаря увлечению оригами, не только преодолел обусловленную болезнью (нарушение речи) застенчивость, но и стал лидером группы детей, которых он обучал этому искусству. В моей практике были случаи, когда «отстающие» по основным предметам ребята, дети с ослабленным зрением, тревожные, необщительные, неуверенные в себе, были успешны в оригами и это им помогало справиться с их проблемами.

Обучение оригами и занятия с детьми в реабилитационных центрах не требуют много времени, или какого-то специального оборудования. В большинстве случаев нужны только бумажные квадраты или бумага формата А4 и элементарные знания работы в этой технике. Начальный курс оригами включает изучение базовых форм, основных приемов складывания, международных условных знаков для работы по схемам, знакомит с простыми классическими моделями , модульным оригами и техникой гофрировки. Изучаются также игровые методы работы с детьми. В оригами есть огромное количество моделей, разных по уровню сложности. Их выбор зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья.

Развитие оригами в нашей стране, внедрение его в педагогику и арт-терапевтическую практику больниц, интернатов, детских домов, работу социальных служб для детей и молодежи, работу с пожилыми людьми – одно из приоритетных направлений работы Киевского клуба оригами, созданного в 2000 г. При поддержке Посольства Японии, Киевский клуб оригами ежемесячно проводит открытые занятия для всех, кто хочет приобщиться к этому искусству (преподавателей, врачей, студентов, детей и их родителей). Ежегодно организуются международные выставки, семинары, мастер-классы, проводятся консультации. Цель – популяризация оригами в нашей стране, использование его огромного потенциала в таких социально важных сферах, как педагогика и арт-терапия.

**Заключение**

В настоящее время арт-терапия приобретает всё большую популярность. Творя и созидая, человек в используемых для творчества материалах высказывает свои опасения, страхи, проблемы. Здесь не нужно подбирать слова и с оглядкой на специалиста думать: « А вдруг меня не поймут или осудят?». Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что нас наиболее беспокоит. В процессе терапевтической работы происходит мягкая проработка и коррекция тревожащих событий.

Большой интерес представляют попытки некоторых арт-терапевтов расширить границы своих исследований за счёт использования нейропсихологических данных, представлений психосоматической медицины, данных о психологии восприятия визуальных образов и физиологии эмоций, некоторых положений теории привязанности, а так же результатов изучения плацебо-эффекта. Несомненно, даже в век развитой медицины нельзя справится с проблемой только традиционным лечением: выписать для тела процедуры и микстуры, а для души – антидепрессанты. Подходить к решению проблем необходимо интегрально, ведь тело неотделимо от души, а душа от тела. Арт-терапия – это, прежде всего, интегральное лекарство, без ограничений в возрасте и побочных эффектов. На мой взгляд, терапия творчеством очень прогрессивное направление. Используя знания смежных наук как дополнение нанесённое на канву творчества арт-терапия постепенно займёт достойное место среди других терапевтических методов.

**Список литературы**

1. Арт-тарапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. – М.:Когито-Центр,2006. – 336с.

2. Гулинкина О. Геометрия жизни. Влияние формы упаковки на человека и ространство. Packagin, №1(15),февраль,2008,с.56-62..

3. Осадчук Л.О. Образ жизни оригами: оригами в педагогике и арт-терапии. Простір арт-терапії: разом з вами,Вип.2 Арт-терапевтична асоціація, Київ,2006, с.54-60.

4. Кабачинская Е.Л. Преподавание оригами слепым и слабовидящим //Оригами и педагогика: Материалы 1 Всероссийской конференции преподавателей оригами 23-24 апреля 1996 г., Санкт-Петербург,-СПб,1996г.,с.36.

6. Оригами, журнал,№№5(9),6(10),1997 г.

7. Использованы материалы сайта http://sasha-te.narod.ru.ru. Крайнер Анастасия. 10/03/2009.