

УДК 159. 938. 3; 378

Филимоненко А.В. ¹

Арсентьева Г.О. ²

¹ студ. гр. Е-410МА НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. каф. філософії, НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ТЕРАПІЇ МИСТЕЦТВОМ

У сучасній психолого-педагогічній літературі арт-терапія розглядається як інструмент прогресивної психолого-педагогічної допомоги, що сприяє

формуванню здорової та творчої особистості, а також реалізації на практиці таких функцій, як діагностична, прогностична, організаційно-комунікативна, психокорекційна, соціально-педагогічної підтримки, психотерапевтична, реабілітаційна, аніматорська, фасилітативна.

Існують різні методи арт-терапії.

Ізотерапія дозволяє клієнту відчувати й зрозуміти себе, виразити свої думки та почуття, звільнитися від негативних переживань. Даний метод є не лише відображенням у свідомості клієнтів оточуючої та соціальної дійсності, але і її моделювання. Зазначений метод можна використовувати з різними категоріями клієнтів, особливої актуальності він набуває в роботі з дітьми, оскільки малювання сприяє узгодженню міжпівкульових взаємозв'язків, активізації конкретно-образного мислення, пов'язаного з роботою правої півкулі й абстрактно-логічного, за яке відповідає ліва півкуля.

Мандалотерапія є однією з технік ізотерапії, що полягає у створенні циркулярних композицій – мандал. Поняття «мандала» має санскритське походження і означає «магічне коло».

Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цілісності.

Казкотерапія – метод арт-терапії, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення способів взаємодії з оточуючим світом. Концепція даного методу заснована на ідеї цінності метафори як носія інформації.

Музикотерапія – контрольований процес використання звуків та музики, що являє собою діяльність, яка містить відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою людського голосу та вибраних музичних інструментів чи прослуховування спеціально підібраних музичних творів.

Танцювальна терапія - психотерапевтичне використання танцю і рухів як процесуальної дії, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Дана техніка застосовується в роботі з клієнтами, що мають емоційні розлади, порушення спілкування і міжособистісної взаємодії. При творчому підході до рухів під музику танок набуває експресивності, яка дозволяє вивільнити почуття та дослідити приховані протиріччя, що можуть бути причиною психічного напруження. Даний метод дуже ефективний в груповій роботі, оскільки на підсвідомому рівні утворює замкнутий стійкий комплекс – «магічне коло» (спільна діяльність учасників).

Ігрова терапія - психокорекційне використання гри, що здійснює вплив на розвиток особистості, сприяє створенню міцних взаємовідносин між членами групи, допомагає зняти стан тривожності, підвищує рівень самооцінки, дозволяє перевірити себе в різноманітних ситуаціях спілкування,

оскільки, як відомо, у процесі гри знімається небезпека соціально значущих наслідків.

Пісочна терапія – один із психокорекційних, розвиваючих методів, спрямованих на розв'язання особистісних проблем через роботу з образами особистості та колективної підсвідомості.

Основна мета даного методу – допомогти клієнтові досягти ефекту самоцілення за допомогою спонтанного творчого вираження особистісного та колективного підсвідомого, включення його у свідоме; посилення здатності особистості до самодетермінації та саморозвитку.

Фототерапія метод терапевтичного впливу, заснований на застосуванні фотографій або слайдів для вирішення психолого-педагогічних проблем, а також для розвитку й гармонізації особистості. У процесі здійснення консультування клієнтів можна послуговуватися такими техніками: особисті колекції клієнта (фотокартки, зроблені клієнтом або фото, які йому просто подобаються); робота з фотографіями клієнта, зробленими іншими особами (клієнт виступає суб'єктом зйомки для подальшого дослідження власного портрету); робота з автопортретом клієнта (ефективна при роботі з проблемою адекватної самооцінки, впевненості в собі); робота з сімейним/біографічним альбомом (фотознімки з сімейного архіву); робота з фотопроекціями (формування спонтанної, першочергової думки про фотокартки в процесі її перегляду чи створення; проекція – дуже корисний інструмент, що дозволяє клієнту зрозуміти власний спосіб сприйняття оточуючої реальності).