

Первый – тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй – наименее предпочтительный. Нарисуйте на одном листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

Упражнение 2. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые, по Вашему впечатлению, составят красивую гармоничную композицию, и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

Упражнение 3. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер, и создайте с их помощью композицию.

Упражнение 4. Выберите цвета, которые, по Вашему ощущению, «нейтрализуют» Ваши негативные переживания, и используйте их в создании любого рисунка.

Возможности арт-терапии

Эффективность арт-терапии высока как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. Она позволяет раскрыть внутренние силы человека. Способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки. Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений.

Рисование связывает между собой важнейшие психофизиологические функции организма (зрение, двигательную координацию, речь, мышление). И хотя обучить творческому акту искусства нельзя, это вовсе не значит, что нельзя содействовать его образованию и проявлению.

Рисую, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение, Вы как будто получаете закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания.

В МБАПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики» проводятся следующие мероприятия, направленные на профилактику весенней депрессии.

I. Цикл из 4 занятий по арт-терапии.

Цель: гармонизация личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Занятие №1: вводное занятие «Арт-терапия».

Занятие №2: «Дом».

Занятие №3: «Мой портрет».

Занятие №4: «Розовый куст».

II. Индивидуальные консультации психолога.

Консультация взрослого населения (от 18 лет) по различным вопросам трудных жизненных ситуаций. Психологическая консультация у специалиста-психолога нашего Центра поможет Вам снять остроту переживаний, найти первопричину проблемной ситуации, выработать наилучшую стратегию действия в будущем.

III. Индивидуальные консультации психотерапевта.

С октября 2011г. на базе МБАПУ ЗОТ "Центр медицинской профилактики" функционирует кабинет по диагностике и коррекции нарушений в сфере психической деятельности, где можно получить консультацию у квалифицированного психотерапевта. Прием в кабинете ведут специалисты по ОГУЗ "Томская клиническая психиатрическая больница".

Получить более подробную информацию по работе специалистов, а также записаться можно по телефону 282-448.

МБАПУ ЗОТ

**«Центр медицинской профилактики»
ул. Красноармейская, 68, тел. 282-448,
<http://profilaktika.tomsk.ru>**

Управление здравоохранения
администрации Города Томска



Арт-терапия

В историческом прошлом человек не отделял искусство от обыденной жизни. Пение, танцы, сочинение сказок, украшение быта были неотъемлемой частью существования людей. Например, у некоторых народов танец имел ритуальный характер и исполнялся в особых случаях – во время войн, в период засухи, эпидемий и т.п., таким образом люди получали необходимую энергию, чтобы пережить важные жизненные события.

Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали разные виды искусства для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния живописи, театра, движений, музыки, пытались определить их роль как в восстановлении функций организма, так и в формировании духовного мира личности и возможности оценки и восприятия окружающего. Целительная сила искусства заключается в том, что глубинные переживания, даже не до конца осознаваемые, могут быть выражены. Они перестают быть запретными и тем самым не уходят еще глубже, превращаясь в необъяснимую тревогу, а трансформируются в творческий продукт, помогая прояснить внутренние сложности и конфликты.

Арт-терапия (лат. ars – искусство, греч. therapeia – лечение) – это метод «лечения» человека искусством. Оживляя белый лист бумаги штрихами и красками, человек побуждает собственные жизненные силы, активизирует и укрепляет их. А значит, укрепляет иммунитет. В арт-терапии шедевры создает сам человек. Еще на первом уроке арт-терапии он может нарисовать рисунок на вольную тему – цветочные пятна или какой-нибудь оформленный предмет, например, проросшее зернышко. При этом

важно не то, что он рисует, а как он рисует, как он это делает. Причем арт-терапия не сводится к созданию «приятной» картины, более важными признаются переживания и мысли, сопровождающие творчество, глубоко связанные с реальной жизнью.

Таким образом, приобщаясь к искусству и творчеству, человек расширяет свой эмоциональный и духовный опыт, обогащает его, учится точнее и глубже воспринимать мир, людей и события. Изменение внутреннего эмоционального состояния ведет к изменению психологических установок, появлению новых взглядов на мир, на жизнь, на себя самого, на окружающих.

Терапия искусством позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми, развивает и усиливает внимание к чувствам, способствует возникновению ощущения внутреннего контроля и порядка. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Достаточно широкое применение нашла она также в педагогике, социальной работе и даже бизнесе.

Виды и техники арт-терапии

Классическая арт-терапия включает в себя только визуальные виды творчества, такие как живопись, графика, фотография, рисование и лепка.

Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драмотерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Комплексный метод – арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем количество методик все время увеличивается.

Библиотерапия. Выбор книг, ориентированных на круг проблем определенной личности или группы. После прочтения происходит общий анализ содержания.

Драмотерапия. Театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувство, внимание и мышление. В спектакле могут обыгрываться ситуации из жизни участника группы, его взаимоотношения и конфликты с другими людьми.

Фототерапия. Делается серия авторских фотографий, которые потом анализируются. Важно использовать семейные фотографии, поскольку изображенные события хотя и остались в прошлом, но подсознательно продолжают влиять на человека. Фотографии помогают вспомнить прошлое, осознать ошибки, увидеть обиды.

Маскотерапия. Маска лепится на лице. Сначала на кожу наносится крем, на который выкладывается первый слой бумаги, а сверху приклеивается второй. Потом она снимается и высушивается, а дальше раскрашивается.

Коллаж делается из газетных и журнальных вырезок, естественных (природных) материалов, фотографий, цветной бумаги. При изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием художественных способностей, именно поэтому он позволяет каждому получить успешный результат.

Рисование – одна из основных техник арт-терапии. Техника несложная – попробуйте сами!

Упражнения арт-терапии с цветом.

Упражнение 1. Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета.

