

**«Арт – терапия и игровые методы в психологическом
консультировании»**

Введение

В настоящее время арт-терапия получает все большее распространение как самостоятельное направление в психотерапии. Однако методы и техники арт-терапии могут быть использованы в контексте других подходов и методов психотерапии и в консультировании

Основателем этого направления является Адриан Хилл, британский художник, живший в двадцатом веке. В конце тридцатых годов в процессе лечения туберкулеза он обнаружил, что рисование позволяет ему ощущать себя лучше. В 1938 году Адриан начал обучать рисованию пациентов (преимущественно раненых военных) и заметил, что творчество позволяет не только отстраниться от ощущений, связанных с заболеваниями, но и значительно улучшает общее психическое самочувствие.

В первый раз определение «арт-терапия» было использовано Адрианом Хиллом в 1942 году. В 1945 году была опубликована его книга «Искусство против болезней».

Согласно психоаналитическим воззрениям, арт-терапия позволяет пациентам перенаправлять нерастраченную внутреннюю энергию в социально одобряемые сферы, поэтому психическое состояние улучшается.

Пациенты, проходящие курсы арт-терапии, рисуют, лепят, слушают музыку, играют на музыкальных инструментах, пишут и читают художественные произведения, танцуют и так далее. В процессе они учатся получать удовольствие от собственной деятельности, принимать себя и свои недостатки, выплескивать негативные эмоции, что приводит к улучшению их ментального самочувствия.

Арт-терапия считается одним из наиболее эффективных методов лечения психических расстройств. Это направление способно помочь людям любого возраста, даже детям раннего дошкольного возраста, поскольку его легко адаптировать. Ранее это направление чаще применялось в индивидуальной работе с пациентом. Его часто применяют для помощи маленьким детям, поскольку их рисунки могут рассказать о самочувствии не меньше, а то и больше, чем их поведение.

Любой вид искусства способен оказать благоприятный эффект на состояние пациентов, поэтому можно не только рисовать или заниматься лепкой из пластилина, но и выжигать по дереву, выкладывать мозаику, заниматься шитьем, вязанием, вышивкой: все зависит лишь от возможностей пациентов и клиники.

1. Диагностические образы арт-терапии:

Диагностические и оценочные процедуры в арт-терапии основаны на признании бессознательного и того, что образы являются его естественным «языком». Определенная информация может быть усвоена сознанием лишь благодаря ее передаче посредством образов, и эта информация не может быть передана словами. В процессе формирования и создания визуальных образов происходит оживление воспоминаний и фантазий, и клиент зачастую не осознает, какое психологическое содержание раскрывается в образах. Поэтому содержащаяся в образах информация не подвергается цензуре. В тех случаях, когда переживания нельзя выразить словами из-за их связи с тем периодом развития, когда речь еще не была сформирована, либо из-за перенесенной психической травмы, изобразительные средства обеспечивают доступ к этим переживаниям. Исходя из имеющихся публикаций, можно выделить следующие основные аргументы в пользу эффективности использования образов в консультировании.

Образы позволяют выразить чувства; они также вызывают разнообразные эмоциональные реакции и служат психологическим изменениям;

- образы затрагивают как сознательный, так и бессознательный уровень психической деятельности, обеспечивают доступ к довербальным формам психического опыта;

- помогают в раскрытии проблемного психологического материала и преодолении защит;

- техники спонтанного и направленного воображения обеспечивают психологические изменения даже при отсутствии интерпретаций;

- образы затрагивают прошлый и текущий опыт, а также позволяют выразить представления о будущем;

- новые ситуации и модели поведения могут быть смоделированы и проиграны в образной форме, прежде, чем они найдут свое выражение в реальном поведении и будут осмыслены;

- образы позволяют выразить те мысли и чувства, которые трудно выразить в словах, а также способствуют абстракции; восприятие и переработка образной информации имеют равную ценность и дополняют друг друга; в то же время они могут осуществляться на разных уровнях, иногда переработка визуальной информации может затруднять или нарушать восприятие.

Многие авторы считают наиболее целесообразным использование методов арт-терапии с детьми. В работе с взрослыми клиентами основным методом сбора информации о семейном контексте выступает беседа, тема которой определяется жизненной ситуацией (запросом клиента). В тех случаях, когда проблема семьи связана с ребенком и на прием приходят дети и их родители, перед консультантом встает задача изучения этой ситуации не только с точки зрения взрослых, но также с позиции ребенка. «Нередко это необходимо для того, чтобы, охарактеризовав ребенка как личность, имеющую проблему, воздействовать затем не на него, а на окружающую среду, в первую очередь на родительскую реакцию, и, изменяя эту реакцию, модифицировать поведение ребенка»

При взаимодействии консультанта с детьми возможно применение беседы, но этот метод не всегда адекватен уровню психического развития ребенка и его личностным ресурсам, поэтому в практике консультативной и психотерапевтической работы с детьми и подростками эффективен метод серийных рисунков и рассказов

2. Виды и методы арт-терапии

Изотерапия как вариант арт-терапии всегда обращается к чувствам, запечатленным в образах, поэтому рисование позволяет выразить, отреагировать и осознать различные эмоциональные состояния. Рисунок способствует преодолению вытеснения, прорыву содержания подавленных комплексов и сопутствующих им отрицательных эмоций в сознание. Это особенно важно для детей, которые не умеют или не могут выговориться, тем более что нарисовать фантазии легче, чем о них рассказать. Фантазии, будучи изображенными на бумаге, ускоряют и облегчают вербализацию переживаний

Дети часто и легко изображают себя в рисунках. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат изотерапии может быть получен и при непосредственном изображении конфликта, когда его можно разрешить как бы магически, как в игре. Поскольку дети чувствуют и понимают больше, чем способны выразить в словах, рисунок дает ребенку возможность преодолеть психологический барьер неуверенности и разобраться в себе. Детский рисунок – это особый материал, который помимо художественно-творческого начала несет важный коммуникативный смысл и, благодаря возможности проекции, без обдумывания, содержит важную и доступную для психолога информацию о ребенке. Ребенок может демонстрировать окружающим свое умение и достижения в виде конкретных результатов. Рисование помогает отвлекать его от болезненных переживаний, снимает напряжение, успокаивает, возвращает ощущение собственной ценности.

Цель такой работы – воплощение проблем и переживаний детей, составление в диалоге с психологом устных или письменных рассказов об их содержании и в результате, посредством визуализации и вербализации, – осознание этих проблем. После того как ребенок создаст рисунок на первую заданную тему, консультант с помощью уточняющих вопросов побуждает его составить рассказ по рисунку. Важнейшим принципом взаимодействия психолога с детьми в процессе серийного рисования выступает безусловное одобрение и принятие всех продуктов их творческой деятельности, независимо от содержания, формы и качества. получая положительное подкрепление от психолога, дети достаточно быстро втягиваются в работу, начинают рисовать уверенно и сами дают устные или письменные комментарии к рисункам». Таким образом, создаются условия для снятия внешних социальных преград на пути развертывания интрапсихических конфликтов, что является важнейшей целью психодинамического подхода к коррекции личности ребенка. Воплощение в рисунках трудных жизненных ситуаций и переживаний и составление рассказов об их содержании в диалоге психолога с ребенком позволяет детям посредством визуализации не только описать словами и осознать свои проблемы, но также разделить их с другим

человеком. Ребенок переносит на бумагу свое беспокойство и напряжение, учится словами дифференцировать и обобщать переживания, рассказывать собеседнику о том значимом, что происходит в его внутреннем мире. Такая работа не только способствует развитию детского самосознания, но также содержит в себе терапевтический эффект, помогая отреагировать внутренние конфликты и принять факт нормализации своего состояния.

Прежде чем использовать методы арт-терапии с взрослыми клиентами следует принять во внимание разнообразные факторы. Этот подход становится несбалансированным, если консультант предлагает клиенту такой вид деятельности без тщательного взвешивания их целесообразности, или не оставляя достаточного времени для обработки ее результатов. Использование арт-терапии в консультировании может быть также непродуктивным, если клиенты являются профессиональными художниками. Причиной этого может являться то, что такие клиенты уже поддерживают себя через творческое самовыражение, поэтому подобные задания в процессе терапии могут вызывать ощущения того, что человек работает. Очевидно, подобный барьер может быть преодолен, если таким клиентам предложить виды деятельности, которые очень сильно отличаются от их профессиональной сферы.

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева

Сказки возвращают и ребенка, и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире, о человеческих взаимоотношениях.

При проведении психологического анализа сказок психологу следует придерживаться трехосновных принципов.

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира клиента. Данный принцип позволяет воспринимать мир, представленный в сказке, целостно, безоценочно.

2. Принцип объективности. Рекомендуется рассмотреть сказку с разных точек зрения, исследовать разные ее «слои» и «границы».

3. Принцип результативности. Психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью — формированием перспективных задач психологической работы с клиентом.

Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий. Игровую терапию можно описать как опыт, чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и на различные вещества, такие как песок, краска или вода. Клиент выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, затем использует эти объекты, чтобы примерить на них

исследуемые роли и взаимоотношения. Важность символической игры состоит в том, что это способ исследования клиентом своего прошлого опыта с возможностью оставаться на безопасном расстоянии от реальной действительности.

Игра — это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат

Основные задачи игровой терапии таковы:

- 1) облегчение психологического страдания ребенка;
- 2) укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самооценности;
- 3) развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- 4) восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок — взрослые», «ребенок — другие дети»;
- 5) коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я-концепции;
- 6) коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Эти образы проявляются в символической форме, в процессе создания творческого продукта — композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции), экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе с взрослыми и детьми. Основная цель песочной терапии — достижение клиентом эффекта само исцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного. Включение этих содержаний в сознание, укрепление Эго и установление качественно нового взаимодействия Эго с глубинным источником психической жизни — целостным Я. В результате происходит значительное усиление способности человека к самодетерминации и саморазвитию.

Техника игры с песочницей и семейная терапия при их сочетании предоставляют различные возможности. В процессе игры с песочницей хорошо проявляются неосознаваемые переживания членов семьи, которые затем могут стать предметом специального обсуждения и анализа. Техника игры с песочницей отвечает потребностям ребенка и других членов семьи. Она

является средством, благодаря которому себя проявляет «внутренний ребенок», пребывающий во всяком родителе. В ходе игры с песочницей проявляется уникальность семейной системы, с характерными для нее духовными потребностями

Музыкальная терапия — это контролируемое использование музыки влечение, реабилитации, образовании и воспитания детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыка на сеансах игровой терапии и музыкальная терапия сама по себе реализует ряд целей:

1) позволяет преодолеть психологическую защиту клиента — успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать; 2) помогает установить контакт между психологом и клиентом;

3) помогает развить коммуникативные и творческие возможности;

4) повышает самооценку на основе самоактуализации;

5) помогает пережить катарсис;

6) развивает эмпатические способности;

7) помогает укрепить отношения с психологом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений; 8) формирует ценные практические навыки — игры на музыкальных инструментах;

9) помогает занять клиента увлекательным делом — музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах;

10) непродолжительное музицирование на каждом занятии хорошо усваивается детьми, плохо переносящими учебные нагрузки;

11) увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей;

12) замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми. Улучшается речевая функция.

Фототерапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, является одним из направлений арт-терапии. Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений. Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром могут проявляться как при просмотре и обсуждении фотоснимков (слайдов) совместно с психологом, так и с участниками группы при групповых занятиях. В основе фотографии (слайда) лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства. Творческая фотография, в отличие от обычной, есть отражение в снимке индивидуальных

душевных особенностей. Камерой художник-фотограф отбирает свое, помогающее понять себя, испытывает вследствие этого творческое вдохновение — резонанс с окружающим миром красоты... Лишь вдохновение даст тот невидимо тончайший поворот, угол съемки, высветит душу снимающего.

Семейные фотографии являются средством изучения семейной структуры, характера общения между членами семьи, их ролей и стилей поведения, исследование семейных фотографий может дать богатые данные об истории развития семьи и взаимоотношений ее членов. Фотографии могут поощрять членов семьи подвергать сомнению семейные мифы, правила, системы верований и роли, которые играет каждый член семьи. Узнавание себя в зеркале семейных фотографий может в психотерапевтическом плане оказаться очень полезным. Фотографии могут также служить средством благоприятствующим общению между психологом-консультантом и клиентом.

Заключение

Несмотря на имеющиеся отдельные недостатки, аккуратное и умелое использование подобных методов открывает большой простор для профессиональной работы психолога-консультанта, а также для самого клиента в понимании и разрешении существующих проблем, и может иметь положительный, терапевтические эффект.

Похвала, одобрение. Теплые и искренние слова способны поддержать мотивацию пациента, дать ему понять, что то, что он делает, важно. Самому больному также стоит учиться хвалить себя, даже если он (отчасти из-за психической болезни) никогда этого не делает. Само похвала может быть немного отстраненной от темы искусства, к примеру: «Я молодец, потому что заставил себя заняться рисованием, и теперь у меня хорошее настроение».

И люди, у которых вышло хуже или не слишком похоже, могут почувствовать себя плохо. Арт-терапия. нацелена не на получение наилучших результатов, а на помощь поэтому эти моменты следует исключить. Психологи предлагают пациентам тему и обычно говорят, что им следует рисовать так, как хочется, исходя из фантазий.

Психологам важно не просто дать тему и замолчать до конца занятия, а наблюдать за процессом, хвалить, беседовать.

Поддержание доброжелательной атмосферы в группе. Должны быть определены правила, которые помогут всем участникам чувствовать себя комфортно.

Внутригрупповые диалоги. Доброжелательные беседы, касающиеся искусства в целом, темы занятия, помогут сплотить пациентов и дадут им возможность чувствовать себя хорошо, защищенно. Каждый желающий всегда должен иметь возможность высказаться

Несколько слов следует сказать также об этической стороне использования арт-терапевтических методов в консультировании. Все этические кодексы отмечают, что ни один профессионал не должен использовать методы, в которых он не имеет достаточной подготовки. Все объекты, созданные клиентом в процессе арт-терапии, должны оставаться конфиденциальными: их можно вносить в карту клиента, фотографировать и публиковать только после получения информированного согласия.

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006\
2. Кудрина А.В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009.
3. Киселева М. В. К44 Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.