Департамент по труду и социальной защите населения Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме »

Ресурсно-методическое отделение

**Арт-терапия**

****

Кострома

2016

Арт-терапия — междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки здоровья; они предполагают также использование получателем социальных услуг различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

В настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая).

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Основные этапы арт-терапевтического процесса таковы:

1. подготовительный этап;
2. этап формирования системы начала творческой деятельности получателя социальных услуг;
3. этап наиболее продуктивной творческой деятельности получателя социальных услуг;
4. завершающий этап.

**Подготовительный этап**

 Подготовительный этап арт-терапевтического процесса включает следующие стадии:

 1) первая встреча с получателем социальных услуг, получение от него первичных данных и определение показаний для арт-терапии;

2) разъяснение получателю социальных услуг содержания и особенностей арт- терапевтической работы, основных правил его поведения;

 3) заключение арт-терапевтического «соглашения», регламентирующего общие цели и условия арт-терапевтической работы, количество, частоту и продолжительность занятий, а также другие моменты;

4) рассказ основных направлений работы:

- в чем будет заключаться их совместная работа;

- что получатель социальных услуг может, а что он не может делать (например, портить инвентарь арт-терапевтического кабинета, использовать изобразительные материалы опасным для себя и окружающих образом);

- что эта работа не предполагает наличия каких-либо особенных творческих способностей или навыков изобразительной деятельности и не ставит своей целью создание высокохудожественных произведений;

- что акцент будет сделан на свободном выражении получателем социальных услуг своих чувств и мыслей с помощью имеющихся в его распоряжении возможностей (изобразительных материалов, музыкальных инструментов и т. п.); это будет необходимо или весьма желательно для достижения положительных результатов арт-терапевтической работы.

 5) Принципиально важным моментом подготовительного этапа арт-терапевтического процесса является получение от получателя социальных услуг добровольного согласия на проведение арт-терапии, а для этого необходимо предоставить ему информацию о характере, задачах и содержании арт-терапевтической работы.

**Этап наиболее продуктивной творческой деятельности получателя социальных услуг.**

Приемы работы специалиста на данном этапе таковы:

1) Обсуждения, направленные на прояснение скрытого смысла творческой продукции, высказываний и поведения получателя социальных услуг. Как правило, воздерживаясь от собственных оценок, специалист использует вопросы для того, чтобы помочь получателю социальных услуг как можно более полно раскрыть этот смысл;

2) Некоторые вопросы могут быть направлены на прояснение смысла эмоциональных реакций или действий получателя социальных услуг, вызванных его взаимодействием со специалистом.

3) Различные виды игровой деятельности;

4) Художественные описания изобразительной продукции;

5) Работа с голосом.

**Завершающий этап**

Завершающий этап арт-терапии является логическим продолжением тех процессов, которые были запущены на предыдущих этапах работы и которые в конечном итоге приводят к достижению определенных результатов. Данный этап можно также рассматривать как период подведения итогов и оценки результатов.

Поскольку завершение терапии может сопровождаться оживлением сильных чувств (утраты, горя, страха, гнева и др.), нередко отражающих пережитый получатель социальных услуг опыт расставаний, они должны быть специально проработаны.

Основные задачи специалиста на завершающем этапе арт-терапевтического процесса:

1) создание условий для выражения получателем социальных услуг своих чувств и потребностей, а также структурирование и организация при этом его поведения и деятельности;

2) продолжение «диалога» с получателем социальных услуг, необходимого для его дистанцирования от прошлого опыта, осознания им своих переживаний и оценки результатов арт-терапии;

3) фокусирование внимания получателя социальных услуг на себе и своих внутренних ресурсах, необходимое для укрепления его личных границ, увеличения межличностной дистанции и укрепления веры в свои силы;

**Арт-терапевтическая работа с пожилыми людьми**

Специфическими задачами арт-терапевтической работы являются:

- преодоление социальной изоляции;

- повышение самооценки пожилого человека;

- создание условий для актуализации его жизненного опыта;

- признание его ценностей, реализация им своего творческого потенциала.

Несомненную значимость имеет социальный контекст, в котором реализуется такого рода работа:

- нередкое одиночество и изолированность пожилых людей;

- их беспомощность;

- относительная ограниченность материальных ресурсов общества для помощи им;

**Особенности проведения арт-терапии с пожилыми людьми**

Производится предварительная тщательная оценка физического состояния пожилых людей, поскольку в большинстве случаев они имеют соматические заболевания. Арт-терапевтическая работа с ними может строиться по-разному, но, как правило, предпочтение отдается ее групповым формам. Допускается участие пожилых лиц в смешанных (по возрастному составу) группах, однако в ряде случаев целесообразно формировать группы исключительно из пожилых людей — так можно сосредоточиться на их специфических потребностях или проблемах, а также учесть возрастные требования.

Особенности состояния граждан пожилого возраста и работы с ними таковы:

- быстрая утомляемость, поэтому групповые занятия должны быть непродолжительными;

- занятия необходимо проводить по возможности по утрам и делать длительные перерывы;

- необходимо учитывать и такие вероятные факторы, как слабость зрения и слуха, тугоподвижность суставов;

- выраженное в различной степени снижение памяти и интеллекта, возможное нарушение речи.

Компенсировать эти недостатки в какой-то мере могут дополнительное освещение, крупные кисти или мелки. Хотя все это затрудняет групповую работу, а иногда и делает невозможным участие в ней пожилых людей, не исключено использование отдельных методик, связанных, например, преимущественно с применением материалов в работе.

В арт-терапевтической работе с этой группой получателей социальных услуг делается основной акцент на:

- воспоминаниях;

- обзоре жизненного пути;

**Индивидуальная арт-терапия с пожилыми людьми**

Использование изобразительных техник в индивидуальной работе с пожилыми людьми предполагает меньшую структурированность занятий.

Здесь можно предложить получателем социальных услуг отразить в рисунке тот или иной сюжет из их жизни.

Для установления доверительных отношений со специалистом рекомендуется использовать технику совместного рисования. Многие пожилые люди испытывают в изо-терапии определенные затруднения: оно напоминает им о детских годах и кажется «несерьезным занятием».

Люди этой возрастной группы особенно нуждаются в обращении к прошлому для того, чтобы увидеть смысл в событиях собственной жизни.

**Групповая арт-терапия с пожилыми людьми**

*Подготовительный этап*

При групповых занятиях используются определенные упражнения для подготовки получателей социальных услуг к работе, чтобы мобилизовать их внимание, а в группе — сблизить ее членов совместными действиями. Используются такие техники, как «передача листа» и «завершение каракулей».

**Упражнение «Передача листа».**

Это упражнение ценно тем, что рисунок не имеет одного автора, а потому не может стать предметом для критики.

Инструкция — что-нибудь нарисовать (это может быть композиция или знакомый всем образ).

Через десять минут каждый должен передать свой рисунок соседу справа. Он, в свою очередь, что-нибудь добавляет к изображению и передает его дальше по кругу до тех пор, пока оно не вернется к своему первому автору.

**Техника «Завершение каракулей».**

Эта техника удобна тем, что позволяет людям начать работу не «с белого листа». На отдельных листах специалист рисует разные извилистые линии, среди которых нет повторяющихся, а затем передает изображения участникам группы и просит их превратить линию в образ. Затем клиенты показывают друг другу свои Рисунки и обсуждают их.

Этап формирования отношений

Приступать к работе лучше с простого задания (например, «Напишите свои имена»). Получателям социальных услуг предлагается изобразить свои имена в произвольно выбранном стиле и форме.

Этап укрепления и развития терапевтических отношений

Обычно сюжеты для групповой работы возникают на основе тем предыдущих занятий. Для стимуляции общения весьма ценна техника коллажа из цветной бумаги и ткани.

**Арт-терапия с престарелыми людьми, страдающими выраженными расстройствами памяти**

В арт-терапевтической практике многие престарелые люди с выраженными нарушениями памяти не проявляют интерес к рисованию. Они больше расположены к игре с материалами, что указывает на особый смысл, который имеет для них это занятие. Такая деятельность протекает в «пространстве» между получателем социальной услуги и специалистом. В этом процессе можно наблюдать повторяющиеся элементы. Поскольку клиент не в состоянии сохранить образ в своем сознании надолго, его работа не развивается.

Очевидно, что такая работа больше напоминает игровую терапию — их деятельность не ведет к созданию законченного продукта творчества.

Материалы для игровой терапии: разные виды бумаги, куски текстиля, небольшие пластиковые емкости с пробками и без них, проволока, шерсть, липкая лента, оберточная бумага, карандаш, линейка и ножницы.

Примерный тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Мероприятие | На что направлено | Время проведение |
| 1 | Урок «Знакомство» | Познакомить с программой занятий | 40 минут |
| 2 | **«Музыка-настроение».**  | ***Музыкотерапия.*****Цель:** способствовать умению передавать настроение музыки, снятие эмоционального напряжения, развитие творческого самовыражения.**Материалы:** краски, альбомы, музыка.. | 60 мин |
| 3 |  **«Яркие впечатления»** | **Цель:**Снятие эмоционального напряжения.1.Ритуал приветствия.2. Рефлексия предыдущего занятия.3  Изотерапия. «Яркие впечатления».Цель: развитие образного мышления, творческого воображения и фантазии, произвольности, мелкой моторики рук, сплочение коллектива.Обсуждение этого задания.Ритуал прощания. | 40 мин |
| 4 | ***Я и мои эмоции.*** | **Цель:** обучение выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих, обучение навыкам саморегуляции.**«Рисование собственной эмоции»**На листах бумаги предлагается изобразить собственную эмоцию. После окончания работы каждый участник рассказывает про свои эмоции, называя их.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 40 мин |
| 6 | ***«Прощание со страхами». Рисование карандашами.*** | **Цель:** коррекция страхов, агрессии, снятие напряжения, развитие творческого воображения, гармонизация эмоционального состояния.**Беседа на тему «Страхи».** Рассуждение на тему страхов. Каждый рассказывает о том, чего он боится или боялся.- чего мы боимся?- какой он страх?**«Мой страх**»Предлагается нарисовать свой страх (на что он похож). После предлагается разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.**Упражнение «нитки»**С помощью ниток предлагается на альбомном листе выложить свой страх. Затем предлагается из уже получившегося страха выложить что то совсем не страшное. Например, цветок, бабочку. Таким образом, страх, выложенный нитками, является бестелесным, нестрашным, легкозаменяемым. Его можно превратить во что то смешное, быстро сматываемое.  Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 1час 20 мин |
| 7 | **«Моя автобиография»** | **Цель:** установление более тесного эмоциональногоконтакта между участниками.1.Ритуал приветствия.2.Психологическое упражнение  «Полянка».3.Изотерапия. Рисунок «Прошлое /настоящее/ будущее».4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.Цели: установление «мостов» между различными периодами своей жизни; укрепление единства между прошлым, настоящим и будущим; создание предпосылок для развития способностей видеть перспективу своей будущей жизни, уметь её проектировать.Каждому предлагается нарисовать свое «прошлое, настоящее, будущее». Обсуждение этого задания.4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 40 мин. |
| 8 | **"Мир, в котором я живу»** | **Цель:**установление психологического комфорта.1.Ритуал приветствия.2.Упражнение  «Рисование в воздухе».3.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания | 40 мин. |
| 9 | **«Желания и чувства»** | **Цель:**обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.1.Ритуал приветствия.2. Психологическая игра «Подбор ассоциаций».3Цель: Достижение эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения, снятие эмоционального напряжения.Участников знакомят с техникой рисования песком на стекле. Потом предлагают создать песочную картину под музыкальное сопровождение.4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 40 мин. |
| 10 | **«Я и мое здоровье»** | **Цель:**воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.1.Ритуал приветствия.2. Психологическая игра ««Слепой — поводырь».3.Сказкотерапия. «Два ручья».Задача: дать представление о том, что движение наполняет жизнь радостью, а лень, малоподвижностью отрицательно действуют на здоровье.Беседа по сказке.Коллаж «Я и мое здоровье».4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 40 мин. |
| 11 | **«Подарок на память»** | **Цель:**снятие эмоционального напряжения, закрепление знаний полученных на арт-терапевтических занятиях, развитие креативности.2. Психологическая игра ««Прогулка по...»3. Изотерапия.  «Подарок на память».Цель:  развитие творческого воображения, фантазии, способствовать созданию положительных эмоции и получение обратной связи.Используя различные вариации арт-терапии (глина, тесто, гипс, картинки из журналов, фотографию, выжигание по дереву, аппликации на сосуд и т.д.) изготовить подарок  члену группы.                                                                             Обсуждение этого задания.4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 60 мин. |
| 12 | **«Разговор без слов»** | **Цель:**способствовать групповому сплочению воспитанников.1.Ритуал приветствия.2. Музыкотерапия. «Спонтанное рисование под музыку»Цель: творческая деятельность под музыкальное сопровождение, снятиеэмоционального напряжения.Предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка – яркая, эмоционально богатая, негромкая, но не более 60-65 ударов в минуту.Обсуждение этого задания.4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания. | 40 мин. |