

Н.В. Подгорная (Барнаул)

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Научный руководитель - К.А. Великжанина

В последние годы в социальных учреждениях Российской Федерации активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход как арт-терапия [1, с. 7]. Анализ отечественной и зарубежной литературы по данной тематике позволил нам систематизировать и выделить основные подходы к определению понятия «арт-терапия». Арт-терапия рассматривается с различных точек зрения: как совокупность видов искусства, используемых в лечении и коррекции; как комплекс арт-терапевтических методик; как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики [2, с. 26]. Методы арт-терапии активно используются как в медицине, психологии, так и в социальной работе. Применительно к практике последней арт-терапия выступает в качестве направления психосоциальной работы с различными категориям населения, например, с беженцами, лицами, переживающими посттравматическое стрессовое расстройство, людьми, имеющими различные по степени выраженности заболевания, а также с детьми и подростками разных возрастных групп, статусов и положений и т.д.

Арт-терапия сравнительно новая область в научной и социальной сферах функционирования общества. Она начала формироваться, как самостоятельная практическая деятельность в 40-х-50-х годах прошлого века в Великобритании и США, чуть позже она начала развиваться как профессиональная деятельность. В России арт-терапия как направление деятельности появилась примерно в 90-х гг. XX вв. и на сегодняшний день находится в числе передовых инновационных практик в системе социальной работы. Так, например, в Санкт-Петербурге создана арт-терапевтическая ассоциация, работает авторская программа кандидата медицинских наук А.И. Копытина, включающая базовую информацию по арт-терапии, а также

ежегодно проводится международная конференция, посвященная данному направлению [3, с. 4].

Большой вклад в развитие арт-терапии внесли такие ученые, как: З. Фрейд, К. Юнг, М. Наумбург, Э. Крамер, Я. Квитковская и др. З. Фрейд обнаружил, что его пациентам легче изобразить свой сон, нежели сказать словами. Отсюда следует вывод о том, что художественное самовыражение может стать ключом к внутреннему миру человеческой психики. Юнг, пришел к выводу, что эмоционально беспокоящие образы должны выходить из бессознательного как раз путем снов, воспоминаний и искусства, в противном случае эти эмоции будут негативно влиять на поведение личности [3, с. 9]. Я. Квитковская первой использовала методы арт-терапии в семейной психотерапии, и пришла к выводу, что семейная арт-терапия помогает идентифицировать роли, исполняемые членами семьи и их статусы [3, с. 13].

Арт-терапия в своей деятельности преследует две главные цели. Первая - это получить удовольствие от процесса, раскрыть творческий потенциал. Вторая призвана оказывать терапевтическое действие, решать внутренние психологические проблемы, конфликты. К основным задачам арт-терапии можно отнести: помочь перебороть человеку чувство отверженности; овладеть новыми знаниями, практическими навыками; вселить надежду на избавление от боли, страданий, мук; дать выход агрессии, негативу; получить материал для психологической диагностики; облегчить процесс лечения; развить самоконтроль; сконцентрировать внимание на чувствах, эмоциях; запустить механизм личностного роста; помочь успокоиться, расслабиться; выразить свои ощущения.

Все эти задачи выполняются в различных видах арт-терапии, таких как:

1. Изотерапия – самый распространенный вид арт-терапии. Во время рисования из подсознания выходит все скрытое и неосознанное, что оказывает давление на личность. [4, с 15].

2. Танцевальная терапия – выражение своих внутренних эмоций через танец, движения.

3. Музыкаотерапия – прослушивание музыки, игра на музыкальных инструментах, что способствует изменению внутреннего состояния человека. Классическая и медитативная музыка обладает значительным терапевтическим эффектом [4, с 75].

4. Игровая терапия – постановка театральных сценок, участие в которых оказывает целительный эффект. Разыгрывая трудные ситуации из жизни, данный метод помогает обратиться к сокровенным уголкам психики клиента, найти и «разблокировать» важные эмоции человека, открыть доступ к его подсознанию. [4, с. 46].

5. Сказкотерапия – использование сказочной формы для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. [1, с 33].

6. Песочная терапия - это игра песком или рисование на нем. Данный вид помогает установить контакт с природой, развить мелкую моторику, снять волнение, напряжение, усталость. [4, с 56].

Таким образом, арт-терапия довольно молодое направление в психосоциальной работе с клиентами, которое находится на стадии своего становления и имеет огромный эффект в терапии и диагностике различных трудностей человека. Применение различных видов арт-терапии подходит каждой категории людей, она доступна и проста, в виду того, что может применяться при работе с детьми и взрослыми разного возрастного ценза независимо от социального, медицинского, психологического и иного аспекта жизнедеятельности человека. Следовательно, арт-терапия как направление деятельности в социальной работе имеет наибольший потенциал и гарантирует положительную динамику изменений в процессе реабилитации, раскрепощении, лечении человека, а также в снятие напряженного эмоционального и психического состояния.

Библиографический список

1. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии/ А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2014. – 288с.

2. Артпедагогика и арт-терапия в специальном образовании. Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 248 с

3. Сусанина И.В.. Введение в арт-терапию: учебное пособие / И.В. Сусанина. - Москва.: Когито-Центр, 2007. – 93 с.

4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. - 158 с.