## Арт-терапия и ее методы

*Гусликов Дмитрий Денисович –* студент группы 3ТФ очной формы обучения специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (вид: Театральное творчество) КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»

Руководитель – *Чернядьева Елена Николаевна*

*Искусство есть мышление в образах*

*Виссарион Белинский[1]*

В наше время практически в каждом психологическом тренинге используются арттерапевтические методы. Что же такое арттерапия?

Арт-терапия - это метод коррекции и развития посредством искусства. Одним из первых заговорил об искусстве как форме психотерапии Нумберг, опираясь на слова Фрейда о том, что первичные мысли и переживания выражаются в форме образов и символов, а не вербально. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия включает такие направления, как рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, кинотерапия и другие. Данные направления еще называют методами арт-терапии.[5]

**Рисуночная терапия**.Картины оказывают на человека огромное влияние: они создают настроение и вызывают определенные чувства. Живописные полотна служат не только украшением стен, но и помогают расслабиться, абстрагироваться от рутинных дел.

Одно из самых мощных выразительных средств, которым пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего нас мира. Чтобы выразить свои чувства, не обязательно что-то говорить, можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке. [3,4]

Являясь одним из основных методов арт-терапии, рисование используют для снятия напряжения или избавления от стресса. [7]

**Библиотерапия** дословно переводится как «лечение книгой». Библиотерапия – способ, позволяющий справляться со стрессами, преодолевать ненастья, душевные кризисы, развивать волевые качества. Согласно определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия означает «использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью диагностики и решения личных проблем при помощи направленного чтения».

Библиотерапия основана на использовании систематического чтения для улучшения психологического состояния пациента. Психотерапевт (психолог, специально обученный библиотекарь) подбирает для пациента литературу, ориентированную на его круг жизненных проблем. После прочтения происходит совместный разбор содержания.[2]

**Музыкотерапия** – это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций.

Происходит это в индивидуальном порядке или группой людей. Музыка может звучать фоном в комбинации с несколькими другими коррекционными приемами, увеличивающими эффективность воздействия. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений и при коррекции некоторых страхов.

О терапии музыкой известно уже несколько столетий. Еще во времена Пифагора, Платона и Аристотеля упоминалось о целебном воздействии музыки. Авиценна – знаменитый врач, применял музыку в лечении заболеваний нервной системы. В современном мире первые серьезные упоминания об использовании музыкотерапии датируются XIX веком, когда французский врач Эскироль начал внедрять прослушивание музыки в психиатрических лечебницах. Тогда доктор опирался лишь на собственную интуицию, но впоследствии терапия получила весомые научные обоснования. В настоящее время она активно используется в психиатрии и прочих сферах. [6]

**Кинотерапия** – это метод терапии, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов участник кинотренинга исследует свои личностные особенности.

Кинотерапия – это творческий процесс самопознания, вслед за которым возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий. Кинотерапия помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью. Кинотерапия – это метод ещё более эффективный, чем библиотерапия, так как фильм содержит не только фабулы, сюжет, но и визуальный ряд, музыкальное сопровождение. [8]

Таким образом, под арттерапией можно понимать воздействие искусства на психику человека с целью диагностики, лечения и снятия эмоционального напряжения. Существует множество методов арттерапии (в зависимости от выбранного вида искусства), но для изучения и дальнейшего применения с младшими подростками были выбраны следующие методы: рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, кинотерапия.

# Список литературы

1. [Афоризмы и цитаты об искусстве // URL: https://time365.info/aforizmi/temi/iskusstvo](file:///D%3A%5C%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%202.0%5C%D0%90%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%20%5C%20URL%3A%20https%3A%5Ctime365.info%5Caforizmi%5Ctemi%5Ciskusstvo%20-%20%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B0%202)
2. Библиотерапия // azovlib.ru URL: http://www.azovlib.ru/index.php/2-uncategorised/425-2016-09-15-19-16-35
3. Детская арт терапия. Методы арт терапии в работе с детьми // Психологический центр обучения "Оранжевое солнце" URL: https://or-sun.ru/detskaya-art-terapiya-metody-art-terapii-v-rabote-s-detmi-i-podrostkami/
4. Ежова Н.Н. Е-41 Рабочая книга практического психолога (2-е изд.)/ Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
5. [Методы арт терапии // Psyera.ru URL: https://psyera.ru/2420/metody-art-terapii](file:///D%3A%5C%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%202.0%5C%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D0%B0%D1%80%D1%82%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B8%20%5C%20Psyera.ru%20URL%3A%20https%3A%5Cpsyera.ru%5C2420%5Cmetody-art-terapii%20%D0%B0%D1%80%D1%821)
6. Музыкотерапия // URLhttps://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2F psylogik.ru%2F114-muzykoterapija.html
7. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология. Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов н/Д: «Феникс», 2000. (241;312; 315-319)
8. Что такое кинотерапия // Artlig.com URL: http://artlig.com/ob-art-terapii/kinoterapiya