



# ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ

# Анотація до курсу



Місце навчальної дисципліни визначається фундаментальною роллю для майбутніх психологів знань, вмінь та навичок з організації психологічної діагностики, психотерапії та психокорекції засобами арт-терапії. Дисципліна поєднує теоретичні та прикладні аспекти таких галузей знань як «Загальна психологія», «Клінічна психологія», «Психодіагностика», «Психотерапія», «Психологічне консультування».

# МЕТА КУРСУ:

Розкрити значення даного курсу у структурі практичної діяльності психолога; розширити уявлення щодо теоретичних основ арт-терапії та навичок застосування арт-терапевтичних технологій у психологічній практиці; поглибити наукові уявлення про види та методи арт-терапії; ознайомити студентів із психокорекційною роботою з використанням арт-технік.



# Завдання курсу:

Оволодіти базовими поняттями психокорекції за допомогою арт-технік; освоїти різні арт-терапевтичні прийоми, що базуються на творчому самовияві, мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення; вивчення умов та ситуацій, які передбачають застосування арт-терапевтичних технік у психоконсультаційній роботі з різними категоріями населення.



# АРТ-ТЕРАПІЯ

- Арт - терапія - (лат. Ars мистецтво, грец. Therapeia лікування) являє собою методику лікування за допомогою художньої творчості. Арт - терапія сьогодні вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, використовуваних в роботі психологами і психотерапевтами.



# ПОНЯТТЯ ІЗОТЕРАПІЇ (МАЛЮНКОВА ТЕРАПІЯ)

- Ізотерапія - терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням.
- Образотворче мистецтво дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе; висловити вільно думки і почуття, мрії і надії; бути самим собою, а також звільнитися від негативних переживань минулого.

# Малюнкoвa Терапія дає

## МОЖЛИВІСТЬ:

- вихід внутрішніх конфліктів;
- допомагає зрозуміти власні почуття і переживання;
- сприяє підвищенню самооцінки;
- допомагає в розвитку творчих здібностей.



# ЦІЛЬ

- **ДОПОМОГТИ ДИТИНІ  
УСВІДОМЛЮВАТИ  
СЕБЕ І ІСНУВАННЯ В  
СВОЄМУ СВІТІ**



# ЗАПОВІДЬ ІЗОТЕРАПІЇ

- Назавжди забути про сором'язливість, що виражається словами типу: «Я не художник» або «Намальовану мною корову легко сплутати з собакою»! Завдання «намалювати красиво» взагалі не ставиться. Тут варто зовсім інше завдання: виплеснути, вималювати весь накопичений стрес, щоб поліпшити стан свого здоров'я.



# МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ

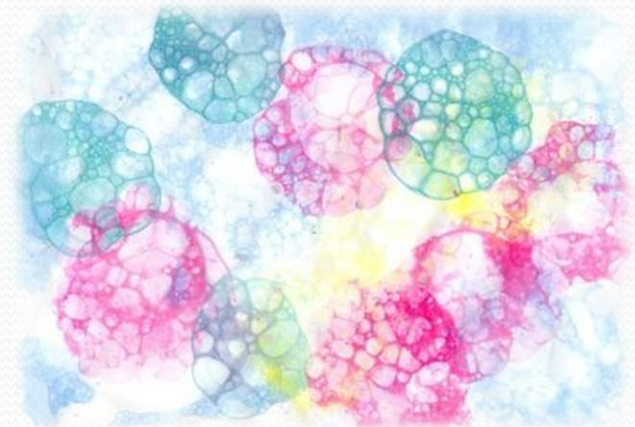
- Фарби, олівці, воскові крейди, пастель;
- Журнали, газети, шпалери, паперові серветки, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, листівки;
- Природні матеріали - кора, листя і насіння рослин, квіти, пір'ячко, гілки, мох, камінчики;
- Глина, пластилін, дерево, пластика, спеціальне тісто;
- Папір для малювання різних форматів і відтінків, картон;
- Кисті різних розмірів, ножиці, нитки, шматочки вовни, гудзики, клей, скотч.



# Прийоми роботи



- живопис пальцями,
- малювання набризком,
- малювання мильними бульбашками,
- малювання пофарбованою ниткою,
- малювання трафаретом за допомогою паролона,
- малювання зім'ятим папером,
- монотипія



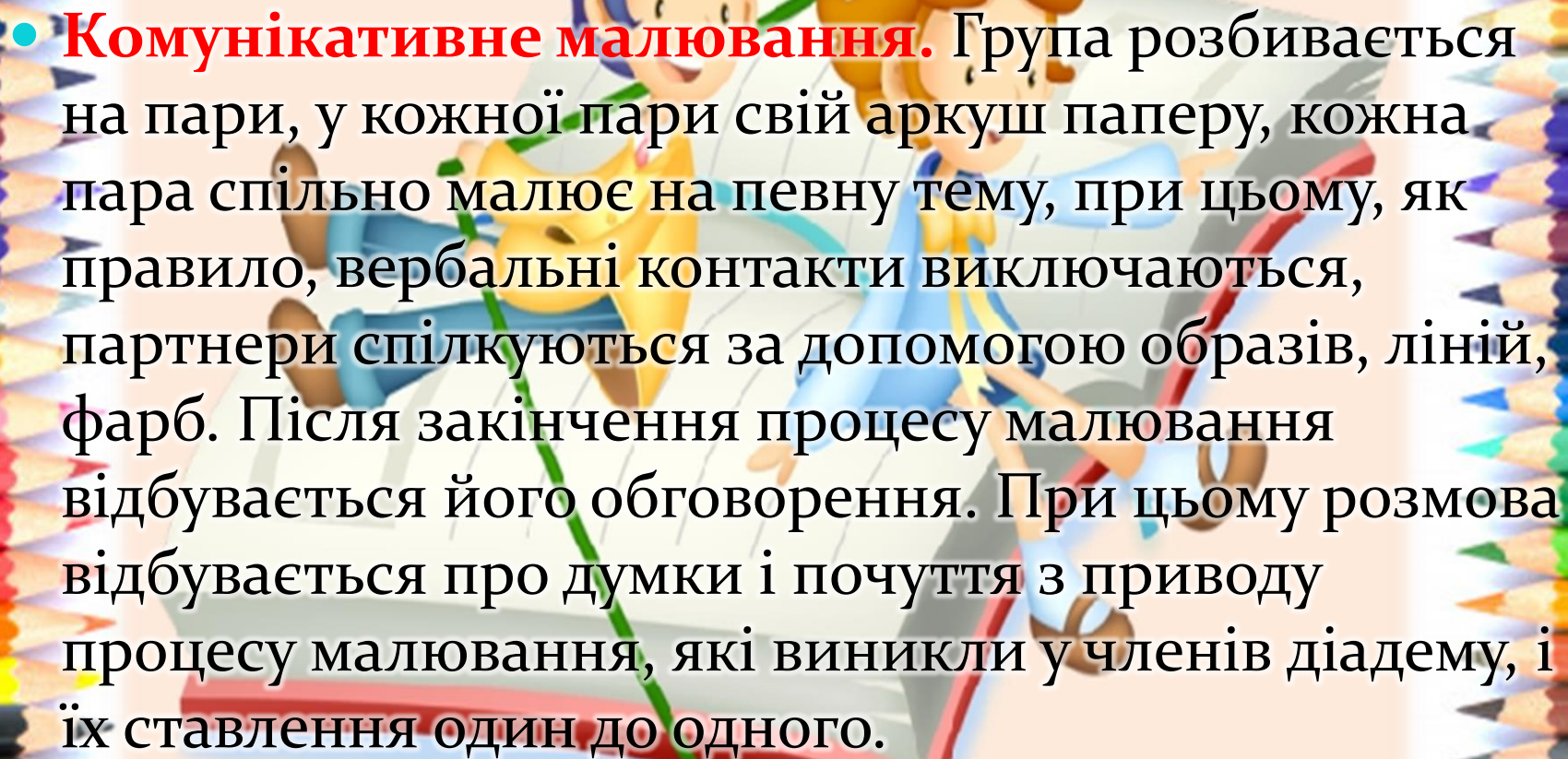
# ОСНОВНІ ЕТАПИ

- Етап 1. Вільна активність перед власне творчим процесом - безпосереднє переживання.
- Етап 2. Процес творчої роботи - створення феномена, візуальне уявлення.
- Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання, спрямований на бачення.
- Етап 4. Вербалізація почуттів і думок, що виникли в результаті розглядання творчої роботи.

1, 2, 3, 4

# Методики проєктивного малювання

- **Вільне малювання** (кожен малює що хоче). Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається в групі. Тема задається або обирається членами групи самостійно. На малювання виділяється 30 хвилин, потім малюнки вивішуються, і починається обговорення. Спочатку про малюнок висловлюються члени групи, а потім автор.

- 
- **Комунікативне малювання.** Група розбивається на пари, у кожній парі свій аркуш паперу, кожна пара спільно малює на певну тему, при цьому, як правило, вербальні контакти виключаються, партнери спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб. Після закінчення процесу малювання відбувається його обговорення. При цьому розмова відбувається про думки і почуття з приводу процесу малювання, які виникли у членів діадему, і їх ставлення один до одного.



- **Спільне малювання.** Кілька людей (або вся група) мовчки малюють на одному аркуші (наприклад, групу, її розвиток, настрій, атмосферу в групі і т.д.). Після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, характер його вкладу та особливості взаємодії з іншими учасниками в процесі малювання.



**Доповнююче малювання.** Малюнок передається по колу - один починає малювати, інший продовжує малюнок, додаючи щось, і т.д.



# На що необхідно звертати увагу психотерапевту

- Яке почуття передає малюнок, колаж, скульптура;
- Що виглядає дивним; Чого не вистачає у даного об'єкта;
- Де на малюнку розташовані «бар'єри», тобто вертикалі;
- Що знаходиться в центрі;
- Де розташоване зображення по відношенню до краю аркуша;
- Чи є на малюнку інкапсуляція, тобто створення оболонки навколо персонажів малюнка;
- Чи є підкреслення;
- Велике значення мають розміри і пропорції зображених об'єктів і людей;
- Слід звернути увагу на повторювані об'єкти;

# Висновок

- Арт-терапія дозволяє людям самовиразитися. За допомогою арт-терапії люди долають страхи і сором'язливість, поліпшується їх емоційний настрій, знижуються емоційне напруження, агресивність, тривожність, і поліпшується психологічний клімат в колективі.

