министерство социальной защиты

ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

гбусо во «пЕТУШИНСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР

СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

ПРОГРАММА

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ

ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

рАЗРАБОТАЛА И ВНЕДРИЛА

ПСИХОЛОГ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ нОВИКОВА я.л.

Пожилые люди и инвалиды – категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Пожилым людям и инвалидам важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Это помогает сохранять высокую самооценку, формировать новую активную жизненную позицию, адекватно относиться к собственному старению.

     Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг.

     Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

     Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается, так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности.

**Цель арт-терапии:**

     Повышение уровня адаптации в социуме, реабилитация пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни и поддержание интереса к ней, а также помощь в преодолении ощущения ненужности и одиночества и раскрытие потенциальных ресурсов личности.

**Задачи:**

* Сохранение внутренней гармонии, которая теперь в основном опирается на прошлое;
* Преодоление коммуникативных барьеров;
* Активизация психических функций (память, внимание, мышление).

**Социальная значимость:**

     Изобразительное творчество – это творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды.

     Это не только отражение в сознании окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисуя, мы выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраиваем свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасаемся с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

 1

 Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

     Практическая значимость заключается в сохранении достоинства и реабилитации пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни.

**Занятия Арт-терапией способствуют:**

* Развитию креативности личности
* Формированием образного мышления
* Развитию мелкой моторики
* Стимулирует творчество и осознание чувств
* Помогает членам группы лучше взаимодействовать друг с другом
* Формирование представлений о себе
* Осознание и выражение своих чувств

     Если вы хотите раскрыть свой творческий потенциал, проработать и дать выход негативным и психотравмирующим факторам, понять себя и научиться лучше понимать других, Добро пожаловать в ГБУСО ВО “Петушинский комплексный центр социального обслуживания населения”!  Опытные специалисты помогут вам в выборе направления и определения своих желаний и возможностей! У нас вы можете записаться на курсы групповой или индивидуальной арт-терапии!

     *Арт-терапия- современный и мягкий способ психотерапии в социально-психологической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.*

*Арт-терапия: что это такое? Волшебство, созданное своими руками!*

*Современное исцеление с помощью творчества!*

*Обретение гармонии, развитие личности!*

     Увлекательнейший мир, в котором вам предстоит совершить много самостоятельных открытий!

     Новый опыт, делающий жизнь человека богаче, нестандартное мышление, уверенность в себе, полная, интересная жизнь, — это ли не повод попробовать терапию творчества?

     Арт-терапия – дословно обозначает: исцеление с помощью рисунка (живописи). Искусство само по себе уже является целебным, т.к. удовлетворяет потребность человека в самовыражении и саморегуляции. Считается, что в процессе взаимодействия с красками, бумагой, пластилином и своими образами, человек проявляет себя в результатах своей творческой деятельности, проходит через самопознание и самовыражение. Негативные чувства могут быть выплеснуты в приемлемой форме, пережиты и изменены — в результате человек чувствует облегчение от трудной жизненной ситуации. Само по себе творчество делает жизнь человека интересной и насыщенной. Терапия искусством позволяет: выразить себя, свои чувства, состояния, увидеть свой внутренний мир, достичь положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии.

 2

А еще арт-терапия дает шанс раскрыть таланты, о которых вы даже не подозревали. Это мощный импульс для повышения самооценки и самосовершенствования». Помимо прочего, занимаясь творчеством, мы освобождаемся от тяжелых мыслей и депрессивного настроения, а также сбрасываем груз накопленных переживаний. Это своего рода медитация, позволяющая расслабиться и очистить разум. Особенно радует тот факт, что арт-терапия не имеет возрастных ограничений и противопоказаний, а художественные способности не играют никакой роли.

     Через самовыражение человек может взглянуть на себя со стороны, посмотреть на проблемную ситуацию под другим углом. Рисуя, человек переносит в рисунок свой внутренний мир.

     Несмотря на внешнюю простоту, арт-терапия — это достаточно глубокая форма психотерапии, дополняющая основную терапию при лечении неврозов, депрессий, при стрессовых ситуациях, повышенной тревожности.

**Чем же ценна арт-терапия?**

     Главная ценность арт-терапии состоит в том, что она может уравновесить психическое состояние человека, повышая его способность к самовыражению, самопознанию и рефлексии. С помощью искусства, на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции человека: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование. И все это проходит в нетравматической для человека форме.

     Рисуя, раскрашивая, сочиняя, читая истории, вылепливая фигурки, человек не просто решает какую-то конкретную узкую задачу. Он учится смотреть на ситуацию со стороны, обретает более глубокое видение и понимание своей жизни, находит важные ответы на вечные вопросы: а кто я? Зачем я живу? Что для меня главное? В чем мое предназначение, моя истина, мой смысл? Что хорошего я несу в мир? Чем я ценен? Какова моя роль в мире? А это уже значительно больше, чем просто лечение того или иного признака. Как холистическая медицина. Или видение общей картины, и оздоровление всего организма сразу.

     В каждом человеке заложена способность выражать себя творчески, но, взрослея, человек очень часто утрачивает эту способность, запрещая себе танцевать, рисовать, измазать руки глиной, закрывая свой творческий потенциал и ограничивая свою жизнь, блокируя эмоциональные проявления. Все мы когда-нибудь задаём себе вопрос — "Кто я? Что я?", а ведь творческое выражение себя способно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов.

     Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь исцеления, негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. Так, живопись помогает человеку абстрагироваться от своих проблем и чувств и посмотреть на них со стороны.

 3

     Все наши невысказанные мысли блокируются в теле, а это приводит к физическим и невротическим расстройствам. Выплёскивая эмоции и чувства на холст, на бумагу, в танец, человек помогает себе, своему телу освободиться от ненужных "блоков" и быть живым. Творческое проявление себя — это путь к себе, возможность успешно строить свою жизнь. При прохождении арт-терапии человек воспроизводит своё подсознательное в визуальное выражение. У каждого человека есть потребность выразить себя, и, создавая что-то, он чувствует себя удовлетворённым, словно находит себя, гармонию в себе.

     В арт-терапии работы не оцениваются и не сравниваются. Это важный момент. Взрослому человеку трудно решиться на самовыражение и его нужно поддержать, когда он сделал первый шаг и решился на терапию. На занятиях по арт-терапии создается такая ситуация, в которой человек сам может понять смысл своих проблем и найти путь выхода из них, по-новому взглянуть на проблему.

      В ходе арт-терапевтических упражнений люди начинают чувствовать друг друга, что создаёт обстановку взаимопонимания, единения и каждый человек чувствует свою уникальность. Результат удивит всех, возможно вдохновит на новые творческие свершения, которые, в свою очередь, принесут плоды и вам и вашему предприятию.

**Основные особенности арт-терапии:**

* много конструктивной работы с чувствами и эмоциями
* повышается самооценка
* эффективно воздействует на подавленные эмоции
* творчество способствует развитию личности
* деятельность своими руками способствует гармонизации внутреннего мира
* благотворное воздействие на внутренний психологический и эмоциональный мир человека
* нет ограничений по возрасту

**Есть несколько главных заповедей арт-терапии:**

* Нет задачи «нарисовать красиво, как художник». Главное — нарисовать или вылепить из пластилина так, как получится. В арт-терапии есть упражнения, основанные на рисовании, казалось бы, бессмысленных каракулей.
* Арт-терапевт не будет объяснять вам «что же это такое вы нарисовали», его задача — направить вас на выплеск потаенных эмоций и ваших личных скрытых смыслов, в результате чего вы сможете получить облегчение и осознание того, как быть дальше.
* Вы можете не понимать, как это работает — это нормально и необязательно.

**Основные возможные результаты арт-терапевтической работы:**

* осознание и глубокая проработка эмоций;
* выход в приемлемой форме неприятных и беспокоящих эмоций;
* облегчение боли из прошлого;
* открытие в своей личности новых ресурсов и возможностей.

 4

**Как долго длится арт-терапия?**

     Арт-терапия может длиться от одной встречи до нескольких лет: все зависит от глубины проблемы и связанной с этим необходимости вернуть человеку положительные эмоции от бытия. Нужно понимать, что психотерапия вообще — это длительный процесс, который может длиться от полугода до нескольких лет. Все индивидуально и зависит от конкретной ситуации и самого человека. Обычно терапия представляет собой еженедельные встречи. В острых ситуациях возможны встречи два раза в неделю. Есть варианты встреч один раз в 2 недели, но в этом случае нужно понимать, что главное в терапии – это регулярность. При встречах реже 1 раза в неделю эффективность терапии снижается. Есть вариант краткосрочной терапии – это около 20 сессий. При данном виде терапии, безусловно, будут явные результаты, но глубинные вещи можно проработать только длительно.

**Что взять с собой на консультацию психолога арт-терапевта?**

Никаких особых требований нет. Обычно арт-терапевт предоставляет все необходимые материалы для работы, но, если клиенту приятнее иметь свои краски или карандаши, особенно при долгосрочной терапии, это возможно.

**Что конкретно, к примеру, арт-терапевт может предложить вам сделать:**

* Нарисуйте ваш гнев;
* Закрыв глаза, создайте из глины амулет;
* Выразите ваши чувства на мятой бумаге, и так далее.

**АРТ-терапия хорошо работает с:**

* заболеваниями, имеющими психосоматическую основу:
* различными страхами и фобиями;
* внутренними конфликтами – непринятие себя или любой части себя
* неуверенностью, обидчивостью, замкнутостью;
* незаменима в период становления личности и в кризисе второй половины жизни;
* уменьшает психоэмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях;
* способствует быстрому восстановлению сил;
* способствует поддержанию высокого уровня интеллектуальной и эмоциональной активности;
* благоприятна для быстрого и эффективного восстановления организма;

    **Если вы хотите раскрыть свой творческий потенциал, проработать и дать выход негативным и психотравмирующим факторам, понять себя и научиться лучше понимать других, Добро пожаловать в Комплексный центр социального обслуживания населения г. Петушки по адресу: г. Петушки, ул. Ленина, 1.3 Опытные специалисты помогут вам в выборе направления и определения своих желаний и возможностей! У нас вы можете записаться на курсы групповой или индивидуальной арт-терапии! Начните лучше понимать себя и окружающий мир уже сегодня!**

 5