**Составить аналитическую таблицу** **"Виды современной арт-терапии"**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид арт-терапии** | **Краткая характеристика** |
| Изотерапия | Изотерапия – эффективный и действенный метод, который помогает человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Для рисования используется широкий спектр материалов: разные краски (гуашь, акварель, акрил и др.), карандаши, уголь, пастель, восковые мелки – всё, что оставляет след на бумаге и способно создать рисунок или отпечаток. Несмотря на свою эффективность, изотерапия как отдельная методика лечения и психологической помощи появилась около полувека назад.С помощью изотерапии взрослые и дети могут справиться с такими проблемами, как:• выразить свои эмоции и чувства безопасным для себя и окружающих способом. Изотерапия эффективна в случаях, когда нужно освободиться от психологической зажатости, агрессивности, нервозности, неуравновешенности, ревности, страхов и др.• низкая самооценка. По статистике от низкой самооценки и неуверенности в себе страдает больше 70% людей. Благодаря практическим упражнениям изотерапии, любой может значительно повысить свою самооценку и стать увереннее.• проблемы с поведением.• проблемы в отношениях и/или семейные проблемы.• хронический стресс и психосоматические заболевания.Кроме того, занятия изотерапией способствуют раскрытию творческого потенциала и открывают в человеке новые ресурсы и возможности. |
| Фототерапия (терапия фотографией) | Для решения психологических проблем, личностного роста и самопознания используется фотография. Это сравнительно новый вид арт-терапии, развитие которого началось в 70-х годах прошлого столетия в Америке. Здесь человек может фотографировать, позировать либо работать с уже готовыми фотографиями. Все это совмещается с обсуждением и другими видами творчества. Используются дополнительные изобразительные техники, такие как рисование, коллаж, инсталляция подготовленных снимков в интерьер, создание из фотографий макетов и последующее взаимодействие с ними, художественное описание, игры, танец и др.Метод фототерапии используется в психологическом консультировании при работе со страхами, депрессии, при психосоматических заболеваниях, при работе с горем, в семейном консультировании. |
| Танцевальная терапия | Танце-двигательная терапия, является методом психотерапии, который использует в качестве инструмента выразительное движение и танец. Танец помогает процессу личностной интеграции и роста. Основной принцип танцевальной терапии – это взаимоотношение между движением - motion и эмоцией - emotion. Следовательно, танец есть внешнее проявление внутреннего состояния вплоть до самых глубинных слоев, естественный способ выразить невыразимое. Вильгельм Райх, родоначальник телесно-ориентированной терапии, говорил, что если эмоциям (любым: гневу, обиде, радости, восторгу) долго не давать выхода, они накапливаются в клетках нашего тела, образуя своеобразный мышечный панцирь. Танцевальная терапия помогает это предотвратить, а если он уже существует – разбить. Танцевать следует до того момента, когда не появится чувство свободы. Занятия в танцевальной студии в данном случае не подойдут просто по тому, что все движения там определяются преподавателем, а не выражаются спонтанно. |
| Музыкотерапия | Множество исследований, проведенных на западе, позволяют заключить, что терапия музыкой приносит большую пользу. Это чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, по существующему эмпирическому материалу направление. Это использование звуков и музыки для построения терапевтических отношений. Музыкотерапия предполагает оптимизацию организма, исследование внутреннего мира, самораскрытие и изменение дезадаптивных способов отношений на другие, формирование эмоциональной сферы личности с профилактической целью. (Коррекция эмоционального опыта) |
| Игровая терапия | Участие в сценических постановках оказывает целительный эффект на психику. Разыгрывая трудные ситуации из жизни, обращаясь к сокровенным уголкам психики в поисках важных эмоций, мы открываем доступ к подсознанию. Кроме того, в ходе театральной игры активируются память, внимание, воля, чувства, воображение и способность владеть собственным телом. Здесь следует отметить, что в психологии существует целое направление, использующее в качестве терапии разыгрывание ролей под названием психодрама, основателем которой является Якоб Морено. |
| Сказкотерапия | Сказкотерапия – использует ресурсы сказки или сказочной истории для: коррекции поведения или внутренних конфликтов, воспитания, образования и развития личности ребенка. Использование сказки как архетипической метафоры в целях:* психодиагностики (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы),
* психокоррекции (развитие креативности личности как расширение спектра альтернативных решений),
* психотерапии
* и психологического консультирования (исцеление с помощью сказки).

Сказкотерапия, на самом деле, самый древний метод воспитания и образования. В древние времена знания о мире, его истории и развитии передавались в форме сказок и мифов из уст в уста, неся с собой опыт, накопленный многими поколениями. Этот вид терапии успешно применяется для понимания состояния психики, разрешения конфликтных ситуаций, а также для внутренних изменений. Конечно же, сказкотерапия – незаменимый метод для помощи ребенку – дети могут либо слушать сказку, рассказываемую терапевтом, либо сами придумывать свои собственные истории. Самостоятельно создавая сюжет, ребенок раскрывает свой внутренний мир, говорит о том, что он чувствует и о чем мечтает, учится находить выход из затруднительных ситуаций. |
| Песочная терапия | Песок – прекрасный материал для работы с детьми любого возраста. Использование его в коррекционных целях далеко не ново. С огромным интересом дети участвуют в выполнении заданий педагога в «Юнгианской песочнице» с различными наполнителями (песком, манкой, гречкой, рисом, мелкими игрушками). Ее использование развивает мелкую моторику, позволяет закрепить речевые умения детей. Дети с большим удовольствием рисуют, строят, изображают в песочнице следы зверей, сюжеты рассказов, предметы на заданные звуки и при этом сопровождают свои действия с речью.Один из методов арт-терапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия даёт возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира. |
| Лепка | Одним из направлений арт-терапии является лепка. Существует множество пластических материалов, которые используют при работе с детьми и взрослыми. Для детей лучше подходит пластилин, а для подростков и взрослых - глина. |
| Куклоперапия | Это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. В целенаправленной терапевтической практике кукол используют с начала ХХ века. Ещё в 1926 году невропатолог Малколм Райт использовал кукольный театр для лечения неврозов. Также было открыто, что куклы помогают восстановлению опорно-двигательного аппарата.Процесс куклотерапии проходит в два этапа:1. Изготовление кукол.2. Использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний. Процесс изготовления кукол также является коррекционным. Увлекаясь процессом изготовления кукол, дети становятся более спокойными, уравновешенными. Во время работы у них развивается произвольность психических процессов, появляются навыки концентрации внимания, усидчивости, развивается воображение. В куклотерапии используются такие варианты кукол, как куклы-марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы, веревочные куклы, плоскостные куклы, перчаточные куклы, куклы-костюмы. |