Ультрамарин – живи ярче

Арт – терапия.

«Один рисунок стоит тысячи слов». Эта восточная мудрость, пожалуй, наиболее точно отражает основную идею арт-терапии. Изобразительное творчество можно назвать универсальным средством визуального общения. Посредствам ее реализуется богатый, исцеляющий потенциал спонтанной художественной деятельности, происходят позитивные изменения в интеллектуальном, эмоциональном и индивидуально-личностном развитии человека.

Арт-методы позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям клиента и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным  проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Работа над рисунками картинами, скульптурами – это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Методы арт-терапии позволяют проработать  мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

Помимо всего этого у человека развивается чувство внутреннего контроля, т.к. при проведении занятий задействованы кинестетические и зрительные анализаторы, что стимулирует развитие сенсомоторных умений и в целом – правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

Арт-терапия рассматривается как совокупность психологических методов воздействия, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации лиц с различными поведенческими, эмоционально-волевыми нарушениями, а также представителей групп риска.

   Методы арт-терапии обладают значительным здоровье сберегающим потенциалом применительно к системе образования. Использование этих методов может выступать одним из факторов сохранения психического здоровья учащихся и педагогических кадров. Как отмечают А.И. Копытин и Е.Е. Свистовская, «внедрение арт-терапии в различных образовательных учреждениях позволяет решать задачи предупреждения и коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств у подростков и лиц старшего возраста, развития у них комплекса психологических навыков, необходимых для успешной психосоциальной адаптации.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.