

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Б1.В.03 «Использование методов арт-терапии в современном психологическом
консультировании»

Арт-терапия включена в перечень методов психотерапии, разрешенных Министерством здравоохранения. Использование методов арт-терапии предполагает соответствующую профессиональную и личностную подготовленность специалиста - психолога. Курс «Современные методы арт-терапии» направлен на реализацию данной подготовки, с одной стороны, и на собственную психологическую подготовку (выявление и проработку собственных проблемных зон) к профессиональной деятельности психолога в сфере образования.

Современное состояние арт-терапии и ее многолетняя история указывают на то, что в ней существуют различные школы и направления, которые зачастую по-разному понимают саму арт-терапию и с различных сторон объясняют её положительные эффекты. Студентам рекомендуется разобраться в современных подходах через их характеристику и сравнение.

Рекомендуются к усвоению четыре основных психотерапевтических модели, дающих начало различным арт-терапевтическим подходам. 1. Клиническая модель ориентирована на работу с пограничными психическими расстройствами, психотической симптоматикой. Основными задачами в данном случае является лечение пограничных психических расстройств, профилактика и устранение их отрицательных воздействий на клиента, а также работа с отдельными симптомами и последствиями психозов.

2. В психодинамической модели клиент рассматривается как больной человек, имеющий психоневрозы. В основе этого подхода лежат концепции З.Фрейда и К.Юнга. Арт-терапевт пытается изучить историю жизни человека на различных этапах его психосексуального развития и преодолеть интрапсихический конфликт, восстановить психическую устойчивость человека через реканализацию его либидо; выявить и устранить дисгармонии личности первой половины жизни и проблемы индивидуации второй половины жизни, адаптировать личность к социальной среде. Психодинамическая арт-терапия направлена на устранение инфантильных форм реагирования, актуализацию архетипического уровня психики, установление взаимодействия сознания и бессознательного.

3. Экзистенциально-гуманистическая модель предполагает работу со здоровым, но неактуализированным человеком. В ее основе лежат взгляды А.Маслоу, Ф.Перлза, К.Роджерса. Целью психотерапевтической работы в данном случае является оптимизация психического здоровья клиента, что достигается через развитие личности, раскрытие её творческого потенциала, расширение опыта.

4. Холистическая или трансперсональная модель рассматривает сознание как универсальный феномен. Клиент воспринимается как человек, находящийся в состоянии «низшего психического здоровья». Целью психотерапии при этом выступает достижение «высшего психического здоровья» через расширение форм трансперсонального опыта, включая мистический, религиозный, общечеловеческий, планетарный и другие его формы. Клиент стремится к установлению аутентичной близости с объектным и социальным миром.

Результатом усвоения данного блока студентами может являться общее эклектическое отношение к существующим подходам и формирование собственного мнения.

Для теоретической подготовки студентов рекомендуется сформировать представления о механизмах арт-терапевтического действия, которые можно объединить в следующие группы:

А) Креативные представления. Их теоретической основой выступает гуманистическая психология, которая в каждой личности видит мощный скрытый потенциал, требующий мобилизации для облегчения самореализации. Творческая

деятельность рассматривается как способ упорядочивания дезинтегрированной психики, гармонизации личности. При этом большое внимание акцентируется на эстетической стороне творчества. Считается, что творческая активность снижает напряжение, ведущее к конфликтам. Сдерживание же творческой силы служит причиной неврозов.

Б) Сублимационные представления. Теоретической основой этих представлений выступает психоанализ. Творчество рассматривается как одна из форм сублимации через выражение в символической форме внутренних конфликтов личности и её неосознанных стремлений. В процессе сознательной творческой активности сексуальные и агрессивные импульсы проявляются и осознаются человеком, что существенно снижает вероятность их внешнего проявления в социально нежелательном плане.

В) Проективные представления. Проекция рассматривается как процесс неосознанного переноса клиентом своих чувств и мыслей на изобразительную продукцию, в результате чего субъективный опыт человека становится доступным для восприятия и сознательного осмысления как клиенту, так и арт-терапевту. Воспоминания, чувства и фантазии человека фиксируются в постоянной форме. Предлагаемые клиенту для воплощения сюжеты проективного характера совместно обсуждаются и интерпретируются.

Г) Представления об арт-терапии как о занятости. Арт-терапия рассматривается как интересная и значимая форма занятости больных людей, как оздоравливающий процесс. Коллективная изобразительная деятельность характеризуется целеустремлённостью и плодотворностью. Она ослабляет болезненные реакции человека и мобилизует здоровые. Коллективные занятия изобразительным творчеством рассматриваются как катализатор, улучшающий самочувствие; способ преодоления трудностей в самовыражении; дополнительный способ межличностной коммуникации, существенно облегчающий социальную адаптацию.

Сосуществование множества мнений и представлений об арт-терапии и механизмах её воздействия (иногда диаметрально противоположных) обеспечивает возможность её дальнейшего становления и развития.

Основная цель арт -терапии состоит в гармонизации состояния человека через развитие способности самовыражения. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной 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. Изучая курс «Современные методы арт-терапии» студенты (магистранты) не только обучаются адекватно использовать арт-терапевтические техники, но и сами прорабатывают собственные внутренние проблемы. Использование арт-терапевтических методик успешно проходит при коррекции неврозов и неврозоподобных состояний. Высвобожденные внутренние переживания и чувства находят свое выражение в творческих работах, улучшая общее состояние и приводя в равновесие эмоциональную сферу. В ходе терапии характер работы, как правило, меняется: образы становятся более позитивными, красочными, гармоничными. Этот показатель является одним из критериев эффективности терапии.

При освоении практической части курса, рекомендуется ориентироваться на следующие задачи арт-терапевтических занятий:

- Создание положительного эмоционального настроения.
- Снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма,
- коррекция страхов, снятие блоков, внутренних зажимов.
- Проработка мыслей и эмоций, которые по каким-либо причинам подавляются в повседневной жизни.
- Возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, выражать их в социально приемлемой форме.
- Развитие чувства внутреннего контроля.

Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве. Развитие воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

Формы групповой и индивидуальной арт-терапии могут быть различными. Каждая из них имеет свои преимущества и свои характерные особенности. Студентам рекомендуется не только активное участие во всех формах работы, но и рефлексия внутренних состояний и изменений.

На зачете по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить: - полный конспект семинарских занятий; - реферат(ы) по указанной преподавателем тематике (в случае пропусков (по неуважительной или уважительной причине) в качестве отработки пропущенного материала); - конспекты дополнительной литературы по курсу (по желанию студента).

Качественной подготовкой к зачету является: - полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом материалу семинарских занятий; - свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики, конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждения на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу); - демонстрация знаний дополнительного материала; - четкие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента. Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не зачитывается прохождение курса, является: - недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия изложенного студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий; - нечеткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента; - отсутствие подготовки к зачету или отказ студента от сдачи зачета.