

**...Арт-терапия появилась в 40-е годы прошлого столетия. Автор метода - Хилл - болел туберкулезом. В больнице он начал рисовать и ... понял целебный эффект: снялось внутреннее напряжение, улучшилось настроение и самочувствие... Впоследствии он организовал в Великобритании Британскую Школу Арт-Терапии.**

*Из статьи Якоба Морено (журнал «Ассоциация»)*

Арт-терапия – это метод использования художественного творчества (рисование, живопись, лепка, танцы и многое другое). Ведь творчество – это сильнейший инстинкт, который каждый человек может научиться использовать себе во благо. Это различные техники экспрессии, к которым можно отнести и рисование, и живопись, и танцы.

Эти и другие виды творчества объединены общей целью или, если хотите, общим благотворным и позитивным результатом, оказываемым на человека, применяющего эти техники (при этом неважно, осознает он эти цели или применяет эти техники интуитивно). А цель в таких случаях (если она ставится намеренно) и результат (даже если человек не стремится к этому осознанно) – исцеление, стимулирование личностного роста, развитие личности, расширение восприятия, воображения и креативности.

**«Один рисунок стоит тысячу слов» - эта восточная мудрость отражает основную идею арт-терапии.**

Изобразительное творчество - это универсальное средство визуального общения. При этом реализуется богатый исцеляющий потенциал, происходят положительные изменения в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии. Это доступ к сильным энергиям. Важнейшей задачей арт-терапии является освободить при помощи художественного процесса энергию, связанную (или заблокированную) каким-либо неразрешенным для человека внутренним или внешним конфликтом.

### **Когда применяется арт-терапия:**

1. При переживании эмоционального отвержения, при чувстве одиночества, депрессии, стресса, душевных ранах
2. При неадекватном поведении, нарушении отношений с близкими людьми, межличностных конфликтах
3. При неудовлетворенности в семейных отношениях, ревности, враждебности
4. При тревожности, страхах, агрессивности
5. При низкой самооценке, большой стеснительности

А также при многих других трудностях на протяжении нашей жизни.

Арт-терапия – это способ проекции своих внутренних состояний в визуальные формы. Творчество само по себе обладает целительной силой. К такому выводу пришел и К.Юнг: «Творчество – инструмент для реализации самоисцеляющих возможностей психики».

**Самое важное - это не продукт творчества, а ПРОЦЕСС, во время которого происходит:**

- Спонтанное самовыражение.
- Общение в спонтанной творческой деятельности.

Арт-терапия - это еще и адаптационный механизм для связи с миром. Поэтому общение в процессе творчества (как правило, рисования) - это еще один шаг к встраиванию себя в гармоничные отношения с миром, с людьми, с собой.

**В результате арт-терапии:**

1. Создается положительный эмоциональный настрой
2. Человек получает возможность безопасного способа разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций
3. Повышаются адаптационные способности человека к окружающей его действительности
4. Снижается общая утомляемость, устраняется отрицательный эмоциональный настрой
5. Снимается стресс и раздражительность
6. Постепенно снимается и уходит душевная боль
7. Улучшается общее физическое и психическое состояние больных людей
8. Изменяется (смягчается) отношение человека к травматическим переживаниям, к болезням, к прошлому отрицательному опыту
9. Часто художественная деятельность сопровождается рефлексией и запуском важнейших процессов, связанных с самоанализом, самопознанием, самосовершенствованием, что в итоге мы и называем личностным ростом
10. Появляется чувство радости и удовлетворения

**Выводы:**

1. Арт-терапия может применяться (и использоваться самим человеком) вне зависимости от возраста, пола и образования
2. Арт-терапия мягко и безопасно запускает самоисцеляющий механизм нашей психики
3. Арт-терапия позволяет каждому человеку найти соответствующее именно ему решение трудностей и дает возможность использовать этот механизм самому в любых, в т.ч. и в домашних, условиях

**Пожелания:**

**Взгляните на себя по-другому. Каждый человек обладает огромным творческим потенциалом. Разбудите его! Не бойтесь. Откройте в себе неисчерпаемый резервуар сил, здоровья и счастья. Все это заложено в Вас, в Вашем творчестве.**

Будьте счастливы!!!