

Первый – тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй – наименее предпочтительный. Нарисуйте на одном листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

Упражнение 2. Выберите из цветовой палитры три цвета, которые, по Вашему впечатлению, составят красивую гармоничную композицию, и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

Упражнение 3. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, выражают Вашу личность или Ваш характер, и создайте с их помощью композицию.

Упражнение 4. Выберите цвета, которые, по Вашему ощущению, «нейтрализуют» Ваши негативные переживания, и используйте их в создании любого рисунка.

### **Возможности арт-терапии**

Эффективность арт-терапии высока как при работе со взрослыми, так и при работе с подростками и детьми. Она позволяет раскрыть внутренние силы человека. Способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки. Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений.

**Рисование** связывает между собой важнейшие психофизиологические функции организма (зрение, двигательную координацию, речь, мышление). И хотя обучить творческому акту искусства нельзя, это вовсе не значит, что нельзя содействовать его образованию и проявлению.

Рисую, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение, Вы как будто получаете закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания.

**В МБАПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики» проводятся следующие мероприятия, направленные на профилактику весенней депрессии.**

### **I. Цикл из 4 занятий по арт-терапии.**

Цель: гармонизация личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Занятие №1: вводное занятие «Арт-терапия».

Занятие №2: «Дом».

Занятие №3: «Мой портрет».

Занятие №4: «Розовый куст».

### **II. Индивидуальные консультации психолога.**

Консультация взрослого населения (от 18 лет) по различным вопросам трудных жизненных ситуаций. Психологическая консультация у специалиста-психолога нашего Центра поможет Вам снять остроту переживаний, найти первопричину проблемной ситуации, выработать наилучшую стратегию действия в будущем.

### **III. Индивидуальные консультации психотерапевта.**

С октября 2011г. на базе МБАПУ ЗОТ "Центр медицинской профилактики" функционирует кабинет по диагностике и коррекции нарушений в сфере психической деятельности, где можно получить консультацию у квалифицированного психотерапевта. Прием в кабинете ведут специалисты по ОГУЗ "Томская клиническая психиатрическая больница".

**Получить более подробную информацию по работе специалистов, а также записаться можно по телефону 282-448.**

### **МБАПУ ЗОТ**

**«Центр медицинской профилактики»  
ул. Красноармейская, 68, тел. 282-448,  
<http://profilaktika.tomsk.ru>**

Управление здравоохранения  
администрации Города Томска



# Арт-терапия

В историческом прошлом человек не отделял искусство от обыденной жизни. Пение, танцы, сочинение сказок, украшение быта были неотъемлемой частью существования людей. Например, у некоторых народов танец имел ритуальный характер и исполнялся в особых случаях – во время войн, в период засухи, эпидемий и т.п., таким образом люди получали необходимую энергию, чтобы пережить важные жизненные события.



Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали разные виды искусства для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния живописи, театра, движений, музыки, пытаясь определить их роль как в восстановлении функций организма, так и в формировании духовного мира личности и возможности оценки и восприятия окружающего. Целительная сила искусства заключается в том, что глубинные переживания, даже не до конца осознаваемые, могут быть выражены. Они перестают быть запретными и тем самым не уходят еще глубже, превращаясь в необъяснимую тревогу, а трансформируются в творческий продукт, помогая прояснить внутренние сложности и конфликты.

**Арт-терапия (лат. ars – искусство, греч. therapeia – лечение)** – это метод «лечения» человека искусством. Оживляя белый лист бумаги штрихами и красками, человек побуждает собственные жизненные силы, активизирует и укрепляет их. А значит, укрепляет иммунитет. В арт-терапии шедевры создает сам человек. Еще на первом уроке арт-терапии он может нарисовать рисунок на вольную тему – цветочные пятна или какой-нибудь оформленный предмет, например, проросшее зернышко. При этом

важно не то, что он рисует, а как он рисует, как он это делает. Причем арт-терапия не сводится к созданию «приятной» картины, более важными признаются переживания и мысли, сопровождающие творчество, глубоко связанные с реальной жизнью.

Таким образом, приобщаясь к искусству и творчеству, человек расширяет свой эмоциональный и духовный опыт, обогащает его, учится точнее и глубже воспринимать мир, людей и события. Изменение внутреннего эмоционального состояния ведет к изменению психологических установок, появлению новых взглядов на мир, на жизнь, на себя самого, на окружающих.

Терапия искусством позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми, развивает и усиливает внимание к чувствам, способствует возникновению ощущения внутреннего контроля и порядка. Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии. Достаточно широкое применение нашла она также в педагогике, социальной работе и даже бизнесе.

### Виды и техники арт-терапии

**Классическая** арт-терапия включает в себя только визуальные виды творчества, такие как живопись, графика, фотография, рисование и лепка.

**Современная** арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драмотерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Комплексный метод – арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем количество методик все время увеличивается.

**Библиотерапия.** Выбор книг, ориентированных на круг проблем определенной личности или группы. После прочтения происходит общий анализ содержания.

**Драмотерапия.** Театральные постановки на разную тематику благоприятно влияют на память, волю, воображение, чувство, внимание и мышление. В спектакле могут обыгрываться ситуации из жизни участника группы, его взаимоотношения и конфликты с другими людьми.

**Фототерапия.** Делается серия авторских фотографий, которые потом анализируются. Важно использовать семейные фотографии, поскольку изображенные события хотя и остались в прошлом, но подсознательно продолжают влиять на человека. Фотографии помогают вспомнить прошлое, осознать ошибки, увидеть обиды.

**Маскотерапия.** Маска лепится на лице. Сначала на кожу наносится крем, на который выкладывается первый слой бумаги, а сверху приклеивается второй. Потом она снимается и высушивается, а дальше раскрашивается.

**Коллаж** делается из газетных и журнальных вырезок, естественных (природных) материалов, фотографий, цветной бумаги. При изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием художественных способностей, именно поэтому он позволяет каждому получить успешный результат.

**Рисование** – одна из основных техник арт-терапии. Техника несложная – попробуйте сами!

**Упражнения арт-терапии с цветом.**

Упражнение 1. Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета.

