**АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ**

**Черепанова Н.В.**

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Работа учителя характеризуется постоянными нервно–эмоциональными нагрузками, психоэмоциональным напряжением. Высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное «выкладывание» в общении со   школьниками   обусловливают стрессогенный характер деятельности учителя. Чтобы всегда контролировать свое эмоциональное и психическое состояние нужно не только ознакомиться с теорией копинг – стратегий, но и освоить различные методики борьбы со стрессами.

Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья педагогов, так как постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов, что отражается на результатах их деятельности. Таким образом, здоровье участников педагогического процесса можно рассматривать как приоритетную ценность, цель, результат и необходимое условие успешной деятельности каждого учителя и учебно-образовательного учреждения.

Согласно международной классификации (European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005), психотерапия искусством представлена четырьмя самостоятельными модальностями: *арт-терапией* (психотерапией посредством изобразительного творчества), *драматерапией* (психотерапией посредством сценической игры), *танцевально-двигательной терапией* (психотерапией посредством движения и танца) и *музыкальной терапией* (психотерапией посредством звуков и музыки).

В отечественной и зарубежной литературе арт-терапия обычно определяется как совокупность приемов лечебно-реабилитационного и психопрофилактического воздействия, связанных с изобразительной деятельностью пациентов с разной психической и соматической патологией (Бурно М. Е., 1989; Хайкин Р. Б., 1992; Каравасарский Б. Д., 2000; Копытин А. И., 1999, 2001, 2002, 2003; Никольская И. М., 2005; British Association of Art Therapists, 1989, 1994; American Art Therapy Association, 1998; European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2005). В то же время, предлагаются и иные, расширенные толкования термина «арт-терапия», приходящие в конфликт определением, принятым международным сообществом.

Согласно Резолюции РОО «Арт-терапевтическая ассоциация», принятой 16 мая 2009 г., арт-терапия рассматривается как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных и профилактических воздействий, основанных на занятиях клиента (пациента) изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» («Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии», 2009, Том 12, № 1, С. 9)

А***рт-терапия*** (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение)  - это направление в психотерапии, психологической коррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством.

В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента.

***Арт-терапия*** является частной формой терапии творчеством и связана, главным образом, с так называемыми визуальными искусствами (живописью, графикой, фотографией, скульптурой, а также их различными комбинациями с другими формами творческой деятельности). В отечественной литературе наиболее близким западному понятию арт-терапии является изо-терапия. В группу различных видов терапии творчеством наряду, с арт-терапией, входят также музыко-терапия, драма-терапия, терапия танцем и движениями и т. д. Некоторые авторы относят к терапии творчеством (или терапии творческим самовыражением) также и терапию творческим общением с искусством и наукой, терапию творческим коллекционированием и другие формы творческой деятельности, имеющие психотерапевтическое и психопрофилактическое значение.

Термин***«арт-терапия»*** впервые стал использоваться в англоязычных странах примерно в 40-е годы ХХ века. Им обозначались разные по форме и теоретическому обоснованию варианты лечебной и реабилитационной практики. Одни были инициированы художниками и реализовывались преимущественно в студиях, организованных в крупных больницах. Другие допускали элементы психоаналитической трактовки изобразительной продукции пациентов и акцентировали внимание на их отношениях с аналитиком. В наше время арт-терапия представляет собой лечебное применение изобразительного творчества клиента, предполагающее взаимодействие между автором художественной работы, самой работой и специалистом.

Создание визуальных образов рассматривается как важное средство межличностной коммуникации и как форма познавательной деятельности клиента, позволяющая ему выразить ранние либо актуальные «здесь-и-сейчас» переживания, которые ему непросто выразить словами.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально - приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии (то, что оказывает исцеляющий эффект):

1) фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами и художественным образом;

2) фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента-терапевта-группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта;

3) фактор интерпретаций и вербальной обратной связи –трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Существует две формы арт-терапии: пассивная и активная. При пассивной форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арт-терапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арт-терапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д.  
При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

 Существуют различные варианты использования метода арт-терапии:

• использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;

• побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;

• использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;

• творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Виды арт-терапии, представленные в психологии и медицине, отвечают существующим видам искусств. Кроме того, каждый из этих видов имеет множество арт-терапевтических техник, которые применяются для решения внутренних и межличностных конфликтов, кризисных ситуаций, вековых кризисов, травм, невротичных и психосоматических расстройств и тому подобное. Выделяют следующие виды:

1. Арт-терапия в узком смысле слова - рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.

2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) - литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

3. Музыкотерапия

4. Танцевальная терапия

5. Куклотерапия

6. Цветотерапия

7. Песочная терапия

 Процесс создания любого творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия и символизация.

 Методы арт-терапии в коррекционной работе позволяют получить следующие позитивные результаты:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.

2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.

3. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.

4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.

5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.

6. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом.

Таким образом, основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация  - выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.С помощью методов арт-терапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность личности.

Арт-терапия помогает обнаружению личностных смыслов через творчество. Каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

**Список литературы:**

1. European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005
2. «Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии», 2009, Том 12, № 1, С. 9
3. Карвасарский Б. Д. / под ред. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 2000. – 1020 с.
4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
5. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебн. пос. для студ. вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2004