

ТЕОРИЯ АРТ-ТЕРАПИИ

Арт-терапия основана на механизме **сублимации**.



Сублимация — это подсознательный психический процесс, который открыл еще З. Фрейд в 1900 г. Он заключается в перенаправлении психической энергии от травмирующего переживания к **социально приемлемому выходу**, чаще всего — **творчеству**.



Проще говоря, если у человека накопились эмоциональные переживания и психическое напряжение, он может выразить их через творчество (рисунок или поделку, стихотворение, сказку) и почувствовать облегчение. Это и есть арт-терапия, но только

Первый шаг: нарисовать то, что волнует.

Шаг второй: прямо на рисунке изменить ситуацию. Меняя рисунок, человек одновременно меняет и свое внутреннее представление, находит варианты выхода из самой безвыходной ситуации!

Практика арт-терапии

Например, ребенок боится темноты.



Ему кажется, что под его кроватью прячутся монстры и хотят схватить его за ноги (мой личный детский страх). Вы объясняете, что никаких монстров не бывает и даже если бывают, то дома их точно нет. Вы включаете свет и вместе лезете под кровать. Но ничего не помогает — всё равно страшно!

Тогда, чтобы помочь малышу справиться со своим страхом, включаем механизм сублимации: предложите ему нарисовать то самое чудовище, сидящее под кроватью. Таким способом вы перенаправляет энергию страха на творческий процесс. И вот это чудовище перед вами на бумаге - наверняка оно действительно очень-очень страшное! Теперь арт-терапия работает в обратную сторону: вы предлагаете изменить этого монстра так, чтобы он стал добрым и смешным. Творческая энергия преобразует внутренний страх в какое-то новое отношение к темноте. Например, малыш решает сделать его добрым и пушистым — пусть теперь он охраняет его ночью, а не пугает!

Важно!

Очень важно, чтобы ребенок **САМ** нарисовал свою проблему и **САМ** придумал, как переделать рисунок, потому что это его собственное внутреннее представление и ваши варианты решения ему вряд ли подойдут.

Литература по арт-терапии

Классическая литература по арт-терапии — это книги Александра Ивановича Копытина, доцента кафедры психотерапии Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И.Мечникова, председателя Арт-терапевтической ассоциации.