ХЕРСОНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**РЕФЕРАТ**

**На тему: Изотерапия как метод психокоррекционного воздействия**

Выполнила:

Студентка 331 группы

Корпань Ангелина

Проверила:

Профессор

Шебанова В.И.

Херсон – 2020

Содержание:

[1. Общая характеристика понятия «изотерапия». 3](#_Toc37766133)

[2. Особенности проведения индивидуальной и групповой терапии. 5](#_Toc37766134)

[3. Изотерапия как метод психокоррекции. 6](#_Toc37766135)

[4. Этапы изотерапии. 8](#_Toc37766136)

[5. Основные техники изотерапии. 11](#_Toc37766137)

[Список литературы: 16](#_Toc37766138)

# Общая характеристика понятия «изотерапия».

**Изотерапия**- терапия изобразительным творчеством (лепка, коллаж и т.д.), в первую очередь рисованием.

**Сущность изотерапии:**

1) Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя;

2) Выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды;

3) Быть самим собой

4) Освободиться от негативных переживаний прошлого.

5) Позволяет клиентам отражать в сознании окружающую и социальную действительность, моделировать ее, выражать отношение к ней.

6) Изобразительная деятельность развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

**Изотерапия** – психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства — одно из основных и часто используемых направлений арт-терапии, причем, как в пассивной (использование готовых произведений искусства), так и в активной ее форме – создании собственных творений.  Это направление психотерапевтической практики широко используется в работе как со взрослыми, так и с детьми.

Для психолога особо важным является то, что почти все методы изотерапии подходят даже для очень «тяжелых» клиентов. Можно даже сказать, что в случаях работы с такими людьми эффект особенно заметен и результаты наиболее ярко выражены.  Так проявляется уникальное свойство творческой деятельности: она помогает выплескивать (например, на лист бумаги) все доселе скрытое, потаенное, неосознанное…

Та цензура сознания, которую еще называют «сверхконтролем», которая часто не пропускает, пресекает все словесные «поползновения», а так же мыслительные формы, оказывается совершенно бессильной перед создаваемыми человеком образами. И здесь самое главное – не стараться рисовать красиво, правильно, «как надо» — пусть рука сама ведет и чем меньше самооценивания («да какой я художник», «я совсем не умею рисовать»), тем лучше.

Необходимо предоставить клиенту полный ассортимент изобразительных материалов, за исключением фломастеров и восковых мелков. Наиболее благодатный материал – конечно, краски. Карандаши, скорее всего выберет человек, опасающийся сделать неаккуратный рисунок, ведь карандаши дают достаточно жесткое и четкое изображение. При желании рисующий может сочетать материалы: пастель, акварель, карандаши и т.д. И еще одно правило: все рисунки делаются исключительно от руки, без использования чертежных принадлежностей.

Вся изотерапия делиться на два основных вида:

* **Пассивный** – он заключается в работе с уже созданными произведениями искусства (срисовка, создание уменьшенных копий и т.д.);
* **Активный** – создание чего-то нового, своего собственного видения каких-то вещей и предметов и отражения их в рисовании или лепке. Этот вид позволяет выплеснуть накопившийся негатив или трагедию, случившеюся в жизни и отразить её, так как видит или чувствует человек.

По количеству участников выделяют:

* **Индивидуальные занятия;**
* **Парные;**
* **Групповые.**

Для каждого пациента вид занятий подбирается индивидуально, в зависимости от его контактности или готовности к контакту с другим человеком.

# Особенности проведения индивидуальной и групповой терапии.

Занятия по изотерапии проводятся как на индивидуальных консультациях, так и на групповых тренингах, семинарах. В зависимости от запроса клиента (или темы тренинга) психолог дает специальные упражнения и задания из сферы изотерапии. Когда все задания выполнены, переходят ко второму важному этапу – анализу и осмыслению того материала и информации, которую удалось вытащить во свет сознания. На этом этапе у клиентов часто происходят свои личные озарения (инсайты) – моменты ясности и понимания своей проблемы. Клиент с помощью психолога начинает видеть и понимать пути решения своих проблем, а иногда проблема решается прямо на занятии в процессе создания рисунков.

После занятий по изотерапии клиенты могут сохранять свои рисунки или делать с ними то, что подсказывает им интуиция. Даже один тренинг или консультация по изотерапии способны дать новый положительный опыт и открыть человеку что-то, о чем он не догадывался или не знал. А комплексный подход (серия тренингов или консультаций) способны вывести Вас на новый уровень, решить многие, даже застаревшие проблемы.

# Изотерапия как метод психокоррекции.

Востребованность изотерапии объясняется тем, что процесс рисования как таковой дает человеку возможность разгрузиться, снять стресс, успокоиться и почувствовать удовлетворение от деятельности. Для детей дошкольного возраста рисование является привычным способом выражения себя, отражения и осмысления своего нового опыта. При работе с ребенком изотерапия дает много информации о ребёнке и его внутреннем мире: о чём он думает, что  чувствует, чего боится, кого и что любит и др. Дети в буквальном смысле «говорят» с окружающими через свои рисунки. Грамотный психолог и внимательный взрослый смогут намного быстрее и легче понять ребенка и помочь ему, используя знания изотерапии.

Изотерапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами – задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме, где вербальный контакт затруднен. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами. Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты.

Рисуночная терапия рассматривается, в первую очередь, как проекция личности ребенка, как символическое выражение его отношения к миру. В связи с этим важной и ответственной задачей для психолога, проводящего изотерапию, является задача разделения в детском рисунке тех его особенностей, которые отражают уровень умственного развития ребенка и степень овладения им техникой рисования, с одной стороны, и особенностями рисунка, отражающими личностные характеристики, с другой.

Существуют возрастные особенности в использовании изобразительной терапии как коррекционного метода. От 3 до 5 лет дети только начи- нают осваивать материал и способы изображения. Поэтому преимущество в этом возрасте, безусловно, предоставляется игровой терапии. В возрасте от 6 до 10 лет изобразительная терапия как метод коррекции используется наряду с игровой терапией, а также другими продуктивными вы- мы деятельности. С подросткового возраста она широко применяется как самостоятельный, так и дополнительный метод коррекции.

Заметим, что при использовании изобразительной деятельности по коррекционной целью художественные способности или специальная пидгото- ука участников и руководителя не нужны. Для терапии искусством важен сам процесс творческой работы. Поэтому важнейший принцип изобразительной терапии - одобрение и принятие всех продуктов изобразительной деятельности ребенка, независимо от их содержания, формы и качества. Психолог, проводит коррекционное занятие, поощряет участников выражать внутренние переживания спонтанно и не беспокоиться о художественной ценности своих работ. Функция же самого психолога в процессе зображувальноии терапии заключается в облегчении сублимации чувств, оказании технической до- помоги и эмоциональной поддержке.

**С помощью изотерапии взрослые и дети могут справиться с такими проблемами, как:**

* выразить свои эмоции и чувства безопасным для себя и окружающих способом. Изотерапия эффективна в случаях, когда нужно освободиться от психологической зажатости, агрессивности, нервозности, неуравновешенности, ревности, страхов и др.
* низкая самооценка. По статистике от низкой самооценки и неуверенности в себе страдает больше 70% людей. Благодаря практическим упражнениям изотерапии, любой может значительно повысить свою самооценку и стать увереннее.
* проблемы с поведением.
* проблемы в отношениях и/или семейные проблемы.
* хронический стресс и психосоматические заболевания.

Кроме того, занятия изотерапией способствуют раскрытию творческого потенциала и открывают в человеке новые ресурсы и возможности.

# Этапы изотерапии.

Этап 1. Свободная активность перед собственно творческим процессом.

Для клиентов, ранее не знакомых с арт-терапией, это очень важный этап сенсорных, эмоциональных и сознательных переживаний в свободном экспериментировании с художественным материалом. Пробуя и смешивая краски в игровом стиле, клиент может прийти к небольшим открытиям в отношении материала и самого себя.

Непосредственные переживания пробуждают сенсорные ощущения от художественного материала, а также разнообразные эмоции и мысли. Для ознакомления клиентов с процессом самовыражения при помощи художественного материала полезно использовать называние цветов, описание проб художественных материалов и осознание чувств, порождаемых этими пробами.

Кроме того, существуют и иные достоинства «игровой деятельности» с художественным материалом - клиенты создают новое, из отдельных частей собирают целое, при посредстве художественного материала начинают осознавать свои проблемы и добиваться их разрешения. Спромежуток времени, посвященный данной деятельности, зависит от клиента, его потребностей, проблем и его возраста. Один клиент может «поиграть» двадцать минут в течение первой сессии, а затем двинуться дальше ко второй части процесса. Другой клиент может растянуть игровые пробы на несколько сеансов. Есть и такие, кому необходимо «поиграть» в течение нескольких минут в начале каждого сеанса.

Но в конечном счете все отказываются от игровых проб в пользу более серьезной деятельности - выбора художественного материала, необходимого для второго этапа творческого процесса.

Этап 2. Процесс творческой деятельности

Часто по инерции после предыдущей игровой деятельности, а иногда абсолютно сознательно и продуманно клиенты безмолвно уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением, что происходит даже тогда, когда с ними рядом есть терапевт. Такая трансформация первого этапа прослеживается у клиентов всех возрастов, даже у маленьких детей. К тому же на этом этапе большинство клиентов любого возраста демонстрируют поведение, характерное для художников в процессе работы, - сосредоточение, целеустремленность, вовлеченность, возбуждение, изобретательность, обнаружение проблем и иногда их решение.

Этап 3. Дистанцирование

Работа располагается в таком месте, где на нее было бы легко смотреть (например, ее вешают на стену). Клиента побуждают принять активное участие в размещении художественной работы. Символически клиент принимает ответственность за свои проблемы посредством принятия ответственности за размещение своей работы. То есть каждый этап, с самого начала терапии, обладает определенной психологической и терапевтической ценностью.

Необходима достаточно большая комната, чтобы психолог и клиент могли выбрать себе место на удобном расстоянии от художественной работы. Сам акт дистанцирования помогает не только физически видеть, но и создает необходимую отстраненность клиента от своего продукта творчества.

По завершении данного этапа понимание клиента становится более глубоким и обогащается новыми наблюдениями, которые затрагивают определенные воспоминания и ассоциации. Клиенты могут заметить такие новые и важные детали, как соотношение компонентов в художественной работе (например, контрастное или гармоничное сочетание двух цветов, необычное расположение чего-либо или линию, выделяющуюся за счет своей толщины, неровности или мягкости, и т.п.).

Этап 4. Процедура «Что ты видишь?»

Теперь, задавая вопрос «Что ты видишь?», арт-терапевт приглашает клиентов описать, что они увидели в своей работе. На первый взгляд вопрос очень прост и наивен, но, тем не менее, в нем заключены три фундаментальных аспекта:

Важность индивидуального восприятия: что видишь ты, создатель. Арт-терапевт может работать с этим материалом, потому что описание работы самим клиентом ведет к его внутреннему миру. Аспект касается чувств клиента - то, что его слушают, помогает выстроить доверительные отношения с арт-терапевтом.

Что ты видишь? Важным становится то, что клиент сам увидел в продукте своего творчества, а не то, что навязано социумом.

Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незаметными глазу, и клиент должен научиться их видеть. Зачастую это особенности структуры, а именно соотношение компонентов между собой и с общей структурой, то, какую роль они играют в целой картине. Таким образом, описание ведет к динамическому изменению восприятия структуры творческой работы и, следовательно, к переструктурированию внутреннего опыта клиента. Клиенты определяют экспрессивные характеристики своей работы и учатся идентифицировать их как свои собственные чувства.

# Основные техники изотерапии.

Техника «Проективный рисунок».

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе.

**Основная задача проективного рисунка** состоит в выявлении и осознании трудно вербализуемых проблем и переживаний.

**Сущность проективного рисунка*.*** Управляя тематикой рисунков и направляя ее, можно добиться переключения внимания клиента, чтобы сконцентрировать его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно в детском возрасте при коррекции страхов методом рисуночной терапии.

**Проективное рисование рассматривается** некоторыми исследователями как вспомогательный метод в групповой работе.

**Проективный рисунок позволяет*:***

- выявить и проработать страхи (особенно у детей);

- выявить и «проработать» затруднения в общении;

- разрешить эмоциональные проблемы и т.д.

**Темы рисунков подбираются** так, чтобы предоставить участникам возможность графически или рисунком выразить свои чувства и мысли. Этот метод позволяет работать с чувствами, которые клиент не осознает по тем или иным причинам.

Техника медитативного рисунка – «Мандала».

**Понятие мандалы** было внесено в западную психологию К. Юнгом. Он открыл его, занимаясь собственным психоанализом.

**Сущность работы с кругом.** Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, создавая круг, очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство.

**Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует:**

- изменению состояния сознания человека;

- вызывает разнообразные психосоматические феномены;

- открывает возможность для духовного роста личности.

Психотерапевтические эффекты работы с мандалой

1. Создавая мандалу, клиент создает символ собственной личности, который помогает ему понять, что он собой представляет в данный момент, и помогает освободиться от напряжения и достичь своей целостности.

2. Создание мандалы помогает клиентам стимулировать основные внутренние источники энергии, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это «психологический преобразователь», помогающий человеку установить связь с самим собой.

3. В некоторых случаях рисование мандал используется в контексте инсайт-ориентированной психотерапевтической работы. Это во многом напоминает юнгианский анализ, когда клиент рисует в круге определенного размера серию композиций, а затем обсуждает их с психологом, что позволяет ему прийти к лучшему осознанию переживаемого им состояния, а также тех или иных препятствий, стоящих на пути его личностного роста.

4. Создание мандал протекает в основном в форме самостоятельной работы клиента, хотя он так же время от времени обсуждает свои рисунки с психологом. В этом случае позитивный результат достигается за счет гармонизирующего воздействия самой процедуры рисования на личность клиента, которому таким образом часто удается достичь релаксации и психического равновесия.

Техника «Марания».

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». В условиях арт-терапии, речь идет о спонтанных рисунках выполненных в абстрактной манере. Кроме внешнего подобия изображений, есть сходство в способе их создания: ритмичности движения руки, композиционной случайности мазков и штрихов, размазывании и разбрызгивании краски, нанесении множества слоев и смешивании цветов.

Марания могут проходить не только в виде непосредственных раскрашиваний, размазываний.

Марания эффективны для помощи ребенку выразить свои эмоции. Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются красочные изображения, использовать нужно не более 5 цветов, иначе получается грязь, так же грязными будут акварельные рисунки, лучше всего на смешивании красок работает гуашь. При помощи мараний можно рисовать такие вещи, как страхи, гнев, в дальнейшем преобразовывать их во что-то позитивное. Хорошие результаты имеют марания в сочетании со спонтанным заполнением и последующим вырезанием предмета: бабочка, платье, лепестки цветов и т.д. Их можно облечь в привлекательную форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, ладошку, обведенную на бумаге.

Марания по внешнему виду порой выглядят как деструктивные действия с красками, мелками. Однако игровая оболочка оттягивает внимание от не принимаемых в обычной жизни поступков, позволяет человеку без опасений удовлетворить деструктивные влечения. У мараний нет категорий «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», нет эталонов. Отсутствие критериев оценки мараний педагогом исключает и низкую самооценку. Т.е. это снимает тревожность и помогает выплеснуть агрессию, страх и пр.

Техника «Штриховка, каракули».

Штриховка – это графика. Изображение создается без красок, с помощью карандашей и мелков. Под штриховкой и каракулями в нашем случае понимается хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхность бумаги, пола, стены, мольберта и пр.

Линии могут выглядеть неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо, наоборот, выверенными и точными. Из отдельных каракулей может сложиться образ, либо сочетание предстанет в абстрактной манере.

Штриховки и каракули могут иметь различное воплощение:

* заполнение пространства (тонирование, создание фона, закрашивание штрихами выделенной поверхности);
* рисование отдельных линий или их сочетаний (передача «характера» и взаимоотношений линий, например, грустной, испугавшейся линии, ссоры; так же появляются волны, лучи солнца, ветер, языки огня, взрывы, препятствия);
* изображение объектов и символов в ритмической манере, например, рисование под музыку.

Штриховки и каракули помогают расшевелить ребенка, дают почувствовать нажим карандаша или мелка, снимают напряжение перед рисованием. Штриховки просты в исполнении, занимают непродолжительное время, потому уместны в качестве пробного арт-занятия.

Штриховки, как и марания происходят в определенном ритме, который оказывает благотворное влияние на эмоциональную сферу человека. У каждого он свой, диктуемый психофизиологическими ритмами организма. Ритм присутствует во всех жизненных циклах, создает настрой на активность психических функций организма.

# Список литературы:

* 1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко, изд. 4-е, испр. и доп. — К. : Освіта України, 2007. — 332 с.
  2. Герасютина Л.В. Техники изотерапии и опыт их применение в коррекционной работе.
  3. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учеб. пособ. для студ. вузов. — М.: ТЦ "Сфера", 2010. – 506 с.
  4. Кузікова С. Б.Основи психокорекції: Начальний посібник // С.Б.Кузікова. – К.: Академвидав. – 2012. – 320 с.

**Интернет-ресурсы:**

[**https://www.liveexpert.ru/journal/view/614658-izoterapiya**](https://www.liveexpert.ru/journal/view/614658-izoterapiya)

[**http://art-therapy.me/art-terapiya/izoterapiya-i-tsvetoterapiya/**](http://art-therapy.me/art-terapiya/izoterapiya-i-tsvetoterapiya/)