

## **АРТТЕРАПИЯ – метод лечения и обучения.**

Данная статья является фрагментом лекционного выступления («5-ая неделя психотерапии и практической психологии» г.Пермь) и вступительной частью готовящегося к выпуску пособия по обучающей арттерапии, базирующегося на авторских программах О.Б.Мочаловой. В течение практически 5 лет (со времени появления первой публикации в 1998г.) была проведена большая практическая и научно-изыскательская работа, в результате которой методы обучающей арттерапии были значительно расширены и переработаны, что в настоящее время позволяет добиваться более эффективных результатов.

### ***Арттерапия - метод лечения и обучения.***

Арттерапия - лечение искусством - само по себе вполне уместное занятие в рамках психотерапевтического центра. В мировой практике известны различные формы этого метода, о которых писалось, снималось, печаталось множество статей, фильмов, книг. Казалось бы, зачем опять затрагивать эту, пусть интересную, но уже вполне изученную тему? Оказывается, ещё рано ставить точки над I.

Арттерапия - только ли лечение? Может быть ещё и профессиональное обучение? Действительно, а почему бы и нет? Почему бы не разработать специальные программы, основывающиеся на базовых курсах художественных школ и училищ, и не обучать профессиональному владению кисточкой и карандашом душевнобольных и умственно неполноценных? Тем более, как известно, эти виды болезней не всегда мешают творческому процессу, а нередко и способствуют. Занятия проводит профессиональный художник, а состояние больного в период арт-курса контролируется врачом - психотерапевтом. Содружество, предполагающее обнадёживающие результаты.

Сразу выделю три позиции, обосновывающие необходимость применения занятий обучающей арттерапией в процессе курса лечения:

1. Помощь основному методу лечения.
2. Возможность обретения больным профессии в процессе курса лечения.
3. Усиленный развивающий метод.

Основой принципиальной схемы занятий являются три направления, изучаемые одновременно, в целях увеличения разнообразия подаваемого материала:

1. Иллюстрация ( развивает аналитическо-творческое мышление ).
2. Классический рисунок и живопись ( развитие собственно творческого мышления и профессиональных навыков ). Преподавание ведётся в двух параллелях: реализм и абстрактное искусство.
3. Прикладное искусство ( развивает конструктивно-творческое мышление ). В данном случае термин “ прикладное “ несколько не соответствует его традиционному пониманию. Здесь это ещё и макетирование, работа с объёмами, дизайн.

Базовым считается курс классического рисунка и живописи. Разработаны специальные программы для занятий с психически неполноценными и умственно отсталыми людьми. Единая программа в рамках единой схемы позволяет объединять больных в группы, используя метод групповой терапии : пациенты учатся у преподавателя, учатся друг у друга, учатся общению друг с другом, в конце концов, поддерживают друг друга, учатся совместно преодолевать трудности. Однако, при необходимости, учитывая, что программу осваивают люди с различными диагнозами, занятия могут проводиться индивидуально или корректироваться в соответствии с данным конкретным случаем. Таким образом, можно выделить два метода обучающей арттерапии : классический и утилитарный. Утилитарный метод применим к пациентам с отставанием в умственном развитии и включает два этапа: подготовительный и собственно обучающий. В последнем в более доступной форме изучаются темы программы классического метода. Каждая тема содержит в себе ряд уроков и учебных мероприятий, способствующих наиболее полному её раскрытию. Методикой классического метода является «Программа 1», состоящая из пяти этапов, каждый из которых включает несколько тем.

## Методы обучающей арттерапии.

Классический		Утилитарный			
		Программа 2			
Этапы	Программа 1	Темы	Этап 1	Темы	Этап 2
	Самопознание	1.	Раскрепощение личности	1.	Понятие перспективного рисунка
1.	Общеобразовательный	2.	Понятие цвета	2.	Натюрморт
2.	Человек	3.	Развитие моторных навыков	3.	Пейзаж
3.	Пейзаж, животные	4.	Развитие навыков образного, абстрактного и логического мышления	4.	Человек
4.	Орнамент, витраж, грим			5.	Животные
	Познание окружающего мира			6.	Иллюстрация
5.	Прикладной (заключительный)			7.	Варианты прикладного искусства

Подробнее остановлюсь только на 1 этапе программы<sup>1</sup>, так как он подобен начальной школе. В нем даются все необходимые азы для дальнейшего освоения материала, и в то же время (при недостаточной заинтересованности) обучение можно закончить на вполне самостоятельном уровне.

Темы занятий этапа:

1. Вступительное
2. Отрицательные эмоции и линии
3. Композиции линейные и цветовые
4. Понятие о перспективе, простейшие геометрические тела
5. Простейшие бытовые предметы
6. Линейный натюрморт
7. Положительные эмоции
8. «Положительные и отрицательные», контрастные цвета в натюрморте
9. Фантазийная работа
10. Тени
11. Основные направления в изобразительном искусстве

Качественная значимость курса 1 этапа 1 программы:

В области психотерапии

1. Наличие ряда тестовых заданий, помогающих оценивать психологическое состояние личности
2. Адаптация в среде и адекватное ее восприятие
3. Улучшение координации, цветовосприятия, двигательных функций, самоконтроля, концентрации внимания.
4. Умение оценивать и контролировать эмоции
5. Повышение личностного статуса

В области технических навыков

1. Начальные навыки графической техники
2. Начальные навыки живописной техники

В области духовного совершенствования

1. Общее повышение культурного уровня
2. Повышение качественного уровня эстетических взглядов
3. Развитие творческого потенциала

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что обучающие программы арттерапии достаточно сложны и объёмны, дают основополагающие знания и навыки как для продолжения обучения в других художественных учебных организациях, так и для саморазвития. Немаловажно, что и не продолжая образование, пациент ( или бывший пациент ) сможет реализовать себя и свой творческий потенциал в разнообразных сферах связанных с художественной деятельностью. Тем не менее, обучающая арттерапия вовсе не ставит перед собой задачу всех сделать художниками. Её цель в другом - необязательно быть творцом по профессии, главное стать творцом своей жизни. И в этом она оказывает неоценимую поддержку всем страждущим.

Художник О.Б.Мочалова.