

Арт (art) в переводе с английского - искусство, а понятие арт-терапия используется в психологии для обозначения направления в современной психотерапии: лечения (коррекции), а также развития личности с помощью искусства.

Арт-терапия в группе: как всё происходит.

Участнику небольшой группы (10 - 15 человек), где собравшиеся готовы экспериментировать, узнавать о себе новое и развиваться, ведущий - арт-терапевт - предлагает попробовать свои творческие силы в рисовании, лепке из глины, актёрском действии, создании музыки, стихов, фотографировании и др.. Эти виды творчества служат инструментом для развития и раскрепощения, обнаруживают подавленные таланты и нереализованные мечты; человек видит в своём творчестве отражение своей индивидуальности и делает выводы о том, кто он есть на самом деле.

В начале процесс напоминает игру в искусство. Для занятий не требуется умения рисовать, танцевать, играть на сцене – все эти навыки даже мешают работе, потому что задают стандарты. Здесь все – «новички». И если кто-то из участников занимался ранее каким-то видом творчества, то ведущий просит его на время забыть то, чему его учили.

