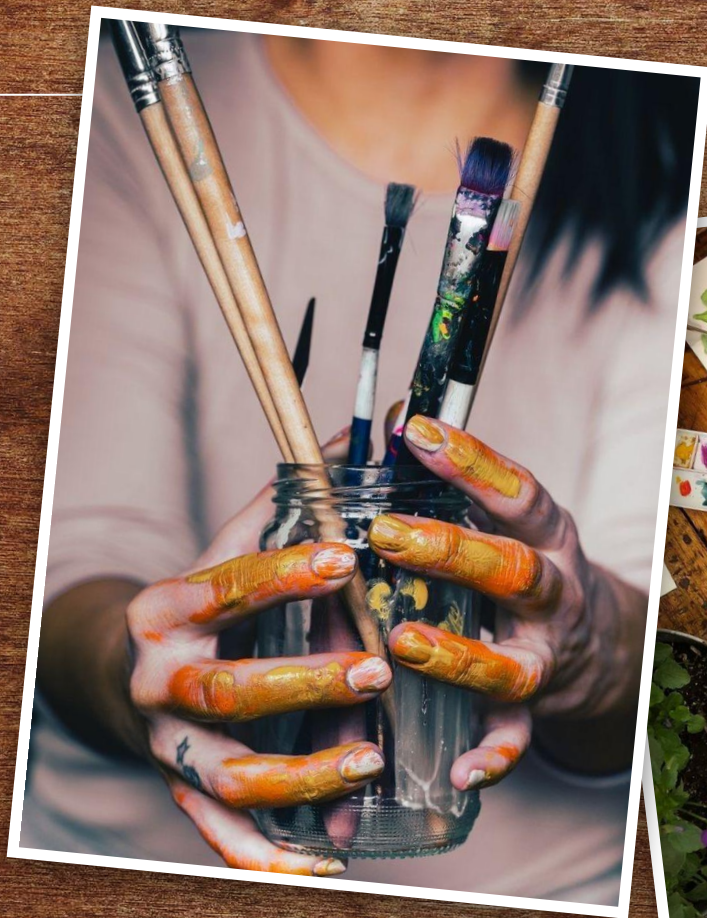


Арт- терапия

Терапия
искусством



Приветствую Вас!

Я, Мазунин Алексей, художник, мастер реалистичной художественной татуировки! Многократный призёр конвенций и фестивалей России. Закончил школу социального предпринимательства. Родился и живу в пгт. Советский со своей прекрасной творческой семьей. Мы невероятно любим искусство, регулярно посещаем выставки, галереи в разных городах России. Являюсь основателем творческой студии, где проводим регулярно мастер-классы художественные и творческие мероприятия. Не представляю свою жизнь без искусства. С огромным удовольствием презентую вам свой проект Арт-терапия, в котором я и моя жена - арт-терапевт, проведём серию арт-терапевтических сессий. С уважением, Алексей Мазунин.





АРТ-ТЕРАПИЯ

это вид художественной терапии, который заключается в использовании искусства в качестве терапевтического средства для психокоррекции и лечения психологических расстройств, страхов, личных блоков, прошлых травм и других расстройств.



КОМУ НУЖНА АРТ-ТЕРАПИЯ





Арт-терапия это возможность услышать душу через искусство

Варианты арт-терапии:

- использовать уже существующие произведения
- использовать самостоятельное творчество клиента
- использовать творчество самого арт-терапевта

Арт- терапия призвана открывать, активизировать творческий потенциал.

Преимущества арт-терапии:

- подойдет любому человеку
- не требуются художественные навыки
- способ невербального общения
- мощное средство сближения людей

Основные факторы воздействия в арт-терапии:

- фактор художественной экспрессии
- фактор терапевтических отношений
- фактор интерпретаций



1. Устал — рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит — лепи.
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно — рисуй радугу.



11. Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
12. Разочарован — сделай копию картины.
13. Отчаялся — рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.



6. Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
8. Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.
9. Беспокоишься — складывай оригами.
10. Напряжен — рисуй узоры.



16. Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.



Арт-терапия способствует развитию различных качеств личности, имеющих большое значение для успешной психоэмоциональной адаптации

Что мы будем делать?

НейроГрафика – творческий метод трансформации мира. Любая задача имеет графическое решение. Линии действия, узоры жизненных обстоятельств, траектории движения во времени, графические решения сложных задач коммуникации... Нарисовать и перерисовать, снимая внутренние ограничения, накопленные за годы жизни. Создать собственный рисунок, гармонизируя его таким образом, что Вселенная примет его как инструкцию к применению.

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии. Это терапия, использующая творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики. Изображения мандал используются современными арт-терапевтами при работе с измененными состояниями сознания и для символического изображения чувств и внутренних образов.

«Арт-терапия. Рисуем музыку»

Цель: профилактика тревожных и депрессивных состояний, повышение адаптационных возможностей организма, расширение круга общения.

Оснащение: листы бумаги, краски, музыкальная запись

Нас ежедневно окружает огромное количество звуков. Это и звуки природы, и индустриальные шумы, и музыка. У каждого звука есть свой характер, своя громкость, свой темп и ритм, своё настроение. Есть звуки приятные нашему уху и звуки раздражающие.

Мы предлагаем релаксационное упражнение, которое поможет вам восстановить силы, успокоиться и расслабиться.

Будет звучать мелодия.

Наши гости расслабятся и погрузятся в музыку. Когда они почувствуют единение с музыкой можно начинать рисовать. Лист можно смочить водой перед рисованием, и открыть краски.

Рука с кистью должна следовать за музыкой. Каждый новый звук — это движение кисти, каждый новый инструмент — это новый цвет. Рука двигается, изображая музыкальный рисунок, как бы продолжая звуки на бумаге. Нужно быть сосредоточены на звуках и в то же время расслаблены. Линии, штрихи и пятна могут быть прерывистыми или плавными, светлыми или темными, насыщенными или бледными. Все зависит от ваших чувств, вашего воображения, мироощущения и цветовосприятия.

Изотерапию можно назвать фундаментом арт-терапии, это самый распространённый вид терапии искусствами. В изотерапии могут использоваться совершенно различные средства для изображения: краски (гуашь, акварель, акрил, масло), карандаши, масляная и художественная пастель, фломастеры, мелки. В общем, все, что может оставлять следы на бумаге. Хотя рисовать можно не только на бумаге, но и на холсте, деревянных, стеклянных поверхностях, ткани. Чаще всего используется бумага, краски, карандаши или мелки.

Есть множество диагностических техник – это популярные среди психологов рисуночные тесты: "Дом-дерево-человек", "Рисунок семьи", "Несуществующее животное" и другие. Вообще любой рисунок для арт-терапевта диагностичен.

Коллажирование — один из популярных видов творческой терапии.

Коллаж (от франц. collage) в дословном переводе значит «наклеивание». В этом вся суть техники: брать материалы (вырезки из журналов, фото, высушенные цветы, прочие предметы) и приклеивать их к листу-основе. В результате получается общая композиция — коллаж. Используют коллажирование для:

- раскрытия творческого потенциала;
- диагностики психологического состояния;
- выявления проблемных ситуаций;
- самовыражения через внутреннюю работу с личностью;
- избавления от стресса, эмоциональной разрядки;
- решения личностных и межличностных конфликтов;
- решения конкретных психологических проблем;
- достижения поставленных целей;
- лучшего понимания своих чувств и желаний;
- улучшения командного духа в коллективе.

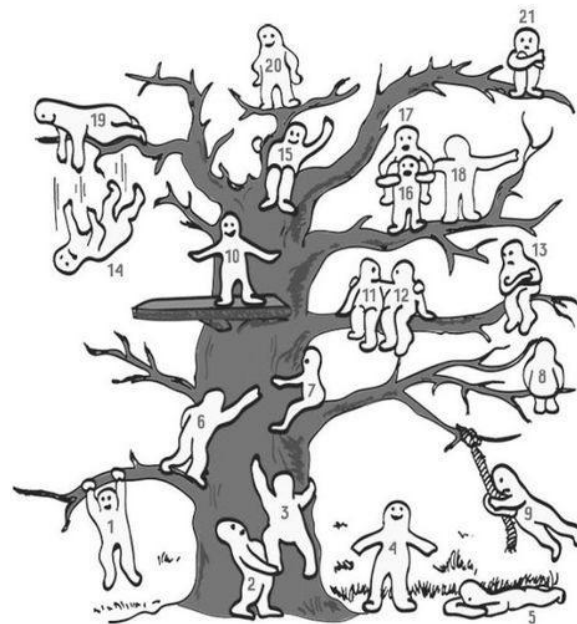
Не удивительно, что этой любопытной техникой наклеивания активно пользуются не только психотерапевты и психологи, но и педагоги, бизнес-коучи, тренеры личностного роста.

Как расшифровать коллаж/рисунок и тд: анализ и обсуждение

Обсуждение и анализ — важнейшая часть арт-терапии. В процессе обсуждения выясняют, какие положительные и отрицательные эмоции вызывают элементы рисунка, коллажа и тд, что нравится, какие мысли пришли на ум. Основная суть анализа сводится к постановке вопросов по теме и «чтению» ответов прямо с коллажа.

Рисовать злость, слушать обиду, лепить зависть... Арт-терапия — непривычный, инновационный, оригинальный, но эффективный метод работы с подавленными чувствами, личными кризисами, тревожностью и другими состояниями.

Арт-терапия — мягкий и безопасный способ работы с личностью с помощью творческого самовыражения. Она принадлежит к Терапии искусством. В основе арт-терапии лежит механизм проекции — способность психики проецировать внутренние процессы, переживания и мысли на внешние объекты: людей, события, произведения искусства.



Арт-тест «Найди себя на рисунке»

A photograph showing a person's hands holding a wooden paint palette and a brush. The palette is covered in various colors of paint, including blue, yellow, and white. The person is wearing a white shirt with a floral pattern and a white wristband. The background is a light-colored wooden surface.

ТВОРЧЕСТВО

СМЫВАЕТ ПЫЛЬ

ПОВСЕДНЕВНОСТИ С

ДУШИ.

ПАБЛО ПИКАССО

Мы планируем провести полноценные групповые сеансы арт-терапии, что будет способствовать снятию психического напряжения, расслаблению в это непростое время. Создать условия для развития и вовлечения людей в развитие и приобщение к искусству.

2024 год в России объявлен годом семьи. Поэтому работу планируем со всеми группами населения, в том числе с семьями.

Ранее, я был участником команды победителя конкурса Грантов губернатора Югры, проект Творческая студия Easy, и успешно провёл творческие и художественные мастер-классы.

Наша творческая студия уже успешно работает на базе проведения творческих мастер-классов. Сессии арт-терапия станут актуальными, значимыми, принесут в жизни людей много позитивных перемен. Мы не ограничиваемся рамками гранта в сроках, а планируем работать с населением в долгосрочной перспективе. В том числе используя партнерские взаимодействия.

Использование искусства в качестве средства самореализации является безболезненным методом показа эмоций. У арт-терапии нет ограничений или противопоказаний, а значит, она безопасна и может помочь снять стресс. Это естественный метод лечения, где негативные чувства становятся позитивными. Занятия живописью дают человеку силу, уверенность и помогают найти выход из трудных ситуаций.

Применение арт-терапии улучшает самооценку и развивает способность адекватно воспринимать себя в обществе. Во время творчества многие скрытые проблемы выходят наружу и могут быть решены безболезненно. Таким образом живопись помогает отстраниться от проблем и эмоций, взглянуть на них со стороны.

Непроизнесенные мысли, которые мы подавляем, часто накапливаются в теле, что может привести к физическим и невротическим расстройствам. Однако транслируя чувства через творческие средства, такие как рисование, письмо, человек помогает себе избавиться от ненужных блокировок и оставаться живым. Самовыражение через творчество — это дорога к себе, способ успешного построения жизни. В процессе арт-терапии человек преобразует свое подсознание в визуальный образ. Каждый хочет самовыражаться. При творении чего-либо можно испытать удовлетворение, словно обнаружить себя, и найти гармонию внутри.

Главная цель арт-терапии — помочь человеку исследовать внутреннюю природу, осознать и принять себя, восстановить психоэмоциональное равновесие наиболее комфортным способом. Чтобы достичь желаемого, необходимо выполнить задачи арт-терапии: обучить гостя сосредоточиться на своих чувствах, потребностях, запросах, чувствах и проводить анализ и переоценку этих факторов; определить и проработать подавленные эмоциональные состояния и желания; помочь найти безопасные способы выражения негативных чувств и агрессии, не угрожающие окружающим; помочь осознать личные реальные способности, потенциал и таланты, и найти способы их реализации; развить способность контролировать себя; улучшить уровень самооценки; помочь обрести внутреннюю поддержку; развивать навыки саморегуляции тревожных состояний; научить гостя самостоятельно решать проблемные ситуации.

Наша группа в ВК

<https://vk.com/tvoridushoy>

Команда проекта:

1. Мазунин Алексей Сергеевич - художник
https://vk.com/alexey_maza
2. Мазунина Ксения Александровна -
художник, арт-терапевт.
https://vk.com/ksenia_maza

