

Ізотерапія, як ще один з найпоширенних видів арт-терапії



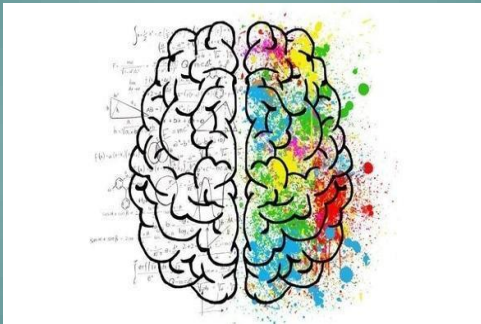
Ізотерапія - один з найбільш поширених видів арттерапії, при цьому лікувальний вплив, корекція досягається за допомогою образотворчої діяльності (малюнок, ліплення). Ізотерапія за формою організації може бути індивідуальною та груповою.

Заняття з ізотерапії сприяють розкриттю творчого потенціалу й відкривають у людині нові ресурси й можливості.



Ізотерапія дає позитивні результати в роботі з дітьми з різними проблемами - затримкою психічного розвитку, мовними труднощами, порушенням слуху, розумовою відсталістю, при аутизмі, де вербальний контакт ускладнений. У багатьох випадках малюнок терапія виконує психотерапевтичну функцію, допомагаючи дитині впоратися зі своїми психологічними проблемами. Образотворчо-ігровий простір, матеріал, образ в малюнку є для таких дітей засобом психологічного захисту.

Малюнок терапія розглядається, в першу чергу, як проекція особи дитини, як символічне вираження його відношення до світу. У зв'язку з цим важливим і відповідальним завданням для психолога, ізотерапію, що проводить, являється завдання розділення в дитячому малюнку тих його особливостей, які відбивають рівень розумового розвитку дитини і міру оволодіння їм технікою малювання, з одного боку, і особливостями малюнка, що відбивають особові характеристики.



Затребуваність ізотерапії пояснюється тим, що процес малювання як такої дає людині можливість розвантажитися, зняти стрес, заспокоїтися і відчувати задоволення від діяльності. Для дітей дошкільного віку малювання є звичним способом вираження себе, відображення і осмислення свого нового досвіду. При роботі з дитиною ізотерапія дає багато інформації про дитину і його внутрішній світ: про що він думає, що відчуває, чого боїться, кого і що любить і ін. Діти в буквальному сенсі «говорять» з оточуючими через свої малюнки. Грамотний психолог і уважний дорослий зможуть набагато швидше і легше зрозуміти дитину і допомогти йому, використовуючи знання ізотерапії.



За допомогою ізотерапії дорослі і діти можуть впоратися з такими проблемами, як:

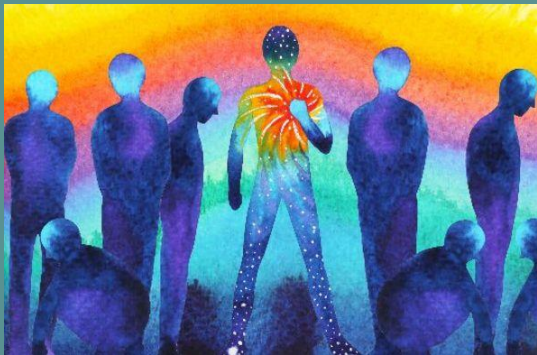
- висловити свої емоції і почуття безпечним для себе і оточуючих способом. Ізотерапія ефективна у випадках, коли потрібно звільнитися від психологічної скутості, агресивності, нервозності, неврівноваженості, ревнощів, страхів і ін.
- низька самооцінка. За статистикою від низької самооцінки і невпевненості в собі страждає більше 70% людей. Завдяки практичним вправам ізотерапії, будь-хто може значно підвищити свою самооцінку і стати впевненіше.
- проблеми з поведінкою.
- проблеми в стосунках і / або сімейні проблеми.
- хронічний стрес і психосоматичні захворювання.



Як проходять заняття з ізотерапії?



Заняття по ізотерапії проводяться як на індивідуальних консультаціях, так і на групових тренінгах, семінарах. Залежно від запиту клієнта (або теми тренінгу) психолог дає спеціальні вправи і завдання зі сфери ізотерапії. Коли всі завдання виконані, переходять до другого важливого етапу - аналізу і осмислення того матеріалу та інформації, яку вдалося витягнути під світло свідомості. На цьому етапі у клієнтів часто відбуваються свої особисті осяяння (інсайти) - моменти ясності і розуміння своєї проблеми. Клієнт за допомогою психолога починає бачити і розуміти шляхи вирішення своїх проблем, а іноді проблема вирішується прямо на занятті в процесі створення малюнків.



Після занять по ізотерапії клієнти можуть зберігати свої малюнки або робити з ними те, що підказує їм інтуїція. Навіть один тренінг або консультація по ізотерапії здатні дати новий позитивний досвід і відкрити людині щось, про що він не здогадувався чи не знав. А комплексний підхід (серія тренінгів або консультацій) здатні вивести Вас на новий рівень, вирішити багато, навіть застарілі проблеми.



Отже, ізотерапія – це чудова можливість особливій дитині відкрити свої проблеми контактуючи з малюнком, і якщо спершу мистецтво буде для дитини терапією, то згодом воно може перерости у захоплення.

