**Арт-терапия (терапия цветовой гаммой)**

****

Первым термин «арт-терапия» ввел в употребление Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. **Арт-терапия – это форма психотерапии, специализирующаяся на искусстве, в первую очередь – изобразительном.** Впрочем, существуют и другие разновидности арт-терапии – музыкотерапия, сказко-терапия, телесно- ориентированная терапия.

Арт-терапия возникла в контексте психоаналитических идей Фрейда и Юнга: ведь свобода самовыражения и использование воображения позволяют столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное клиента.

Арт-терапия может быть как основным методом терапии, так и вспомогательным. В любом случае у нее существует два механизма воздействия. Во-первых, искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование самим клиентом. Творчество – это одно из способов преодоления страха, возникшего в связи с внутренним конфликтом.

Во-вторых, арт-терапия, будучи полноценным творческим актом, приносит автору удовольствие. Впрочем, клиентов выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно, не заботясь о художественных достоинствах своих работ. При проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые раскрываются в процессе работы.

Арт-терапия позволяет:

- «Выпустить пар» - то есть, дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам.

- Облегчить процесс терапии. Неосознанные внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать в процессе вербальной коррекции, поскольку невербальное общение лучше ускользает от цензуры сознания.

- Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения сильных переживаний.

- Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать взаимному принятию.

- Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Арт-терапия дает хорошую возможность для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями.