

ПРОЕКТ «АРТ-СРЕДА»



Цикл вебинаров.

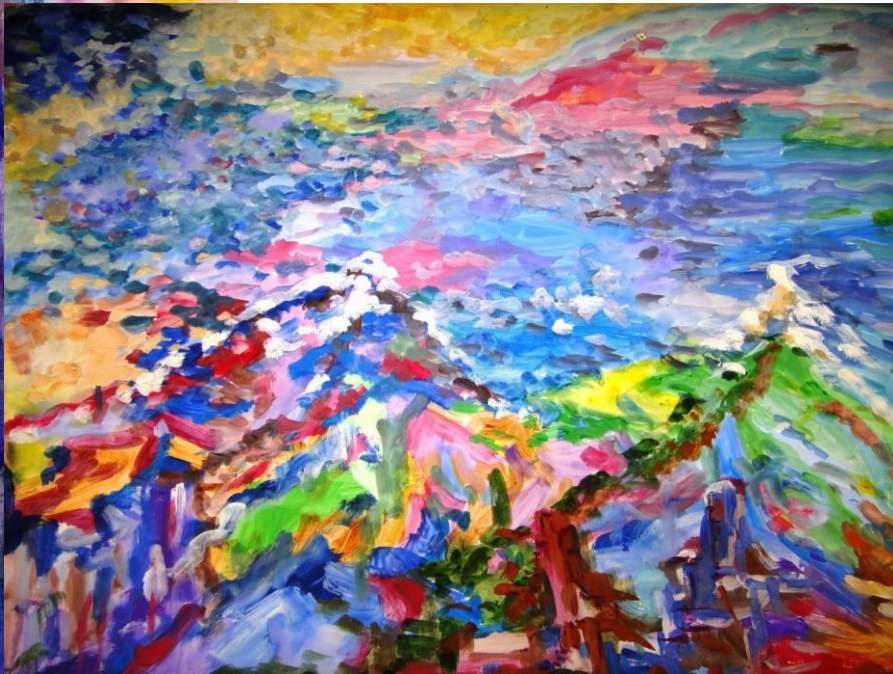
О проекте.

«Творчество – единственный вид деятельности, который делает человека человеком», - Н.А. Бердяев.

«АРТ-СРЕДА» – это проект, родившийся на стыке творчества и психологии, основная задача которого раскрытие творческого потенциала человека пробуждение интереса к своей уникальной творческой природе и индивидуальности.

Он подразумевает собой создание «безопасной творческой среды» для его участников в трех направлениях.

Первое , пространство для творческого самовыражения, в котором участники обращаются к арт-терапевтическим техникам, направленным на снятие страхов и ограничений, связанных с творчеством, создают художественные работы, исследуют себя через цвет, линии и образы, раскрывают свою творческую индивидуальность.



О проекте.

«Творчество – единственный вид деятельности, который делает человека человеком», - Н.А. Бердяев.

«АРТ-СРЕДА» – это проект, родившийся на стыке творчества и психологии, основная задача которого раскрытие творческого потенциала человека пробуждение интереса к своей уникальной творческой природе и индивидуальности.

Он подразумевает собой создание «безопасной творческой среды» для его участников в трех направлениях.

Первое , пространство для творческого самовыражения, в котором участники обращаются к арт-терапевтическим техникам, направленным на снятие страхов и ограничений, связанных с творчеством, создают художественные работы, исследуют себя через цвет, линии и образы, раскрывают свою творческую индивидуальность.



О проекте.

Второе, создание принимающего безопасного пространство единомышленников, в котором можно делиться творческими работами, открытиями, переживаниями и возникающими трудностями, вести творческие дневники, вдохновлять и стимулировать друг друга.

Третье, участие известных художников, психологов, арт-терапевтов, что позволяет расширить границы группы, выйти за рамки собственных представлений о месте и роли творчества в жизни человека.



Актуальность.

Творческая деятельность позволяет раскрыть человеку индивидуальные возможности, воплотить свои замыслы, идеи, представления и тем самым достичь более высокого уровня саморазвития.



Творчество предполагает глубокое познание и одновременно преобразование мира, достижение осознанной цели, требует проявления всего богатства личности человека, воплощения его индивидуального и социального опыта.

В процессе творчества осуществляется самовыражение и саморазвитие человека, а тем самым - наиболее адекватное выражение его сущности. Иными словами, творчество - реализованная самость.



Цели и задачи.

Цель проекта - развитие творческого потенциала личности и снятие блоков, мешающих заниматься *творчеством посредством арт-терапевтического подхода и включения участников в поддерживающую принимающую среду единомышленников.*

Задачи проекта:

- снятие страха "чистого листа", самовыражения методами арт-терапии;
- психотерапевтическая работа с "внутренним критиком", привычкой негативно оценивать себя, ограничивающими установками методами когнитивно-поведенческой терапии;
- развитие навыка безоценочного восприятия творческого продукта;
- увеличение знаний о природе творчества, его функциях в жизни человека, влиянии на физическое и эмоциональное состояние;
- повышение уровня осознанности в творческом процессе и в жизни;
- расширение представлений об искусстве путем знакомства с различными направлениями, течениями и их представителями;
- улучшение эмоционального состояния за счет атмосферы поддержки и принятия самовыражения участников, создание пространства, в котором можно делиться своими творческими продуктами, мыслями и чувствами.

«Творчество, значит изобретать, экспериментировать, расти, идти на риск, нарушать правила, делать ошибки и получать удовольствие...»

Мэри Лу Кук.

Особенности арт-терапевтического подхода в творчестве.

Арт-терапевтические методы для доступа к творческому ресурсу человека имеют свои особенности:

- мы больше отпускаем себя;
- мы ориентируемся на процесс;



- мы наблюдаем за собой и своими чувствами, ощущениями в теле. Так одна из участниц тренинга поделилась, что это было для нее открытием, что можно не просто рисовать, но и чувствовать, проследить каким тыходишь в процесс, и как его завершаешь, что изменилось в тебе после;

- мы больше открыты эксперименту, исследованию. Мы как дети позволяем себе пробовать, ошибаться, искать и удивляться тому, что получилось;

- мы говорим о картинах не с позиции красиво/некрасиво., нравится\не нравится. Основные моменты - это как Я проживаю это, как картина говорит со мной через цвета, линии, характер мазков, выбранный сюжет?

"Я очень люблю разгадывать картины, слушать их... Иногда бывает очень красивая, просто идеальная картина, но она молчит. Холодно и пусто на душе от этой неживой красоты. Но бывает, просматривая одну за другой картины, вдруг почувствуешь, как кольнуло сердце... Волна предчувствия тайны накрывает тебя с головой. И ты начинаешь слышать. Ты слышишь тихий голос, который звучит где-то внутри, очень, очень глубоко... Именно этот внутренний голос не даёт тебе пройти мимо картины, которая «разговаривает»." /Анна Март/

Особенности арт-терапевтического подхода в творчестве.

Главное в рисовании глазами искусствотерапевта не эстетическая сторона, не композиционное и техническое совершенство, а честность, и прежде всего с самим собой и белым холстом как метафоры мира, способность заглянуть в себя и услышать.

И тогда в картинах появляется оригинальность и жизненная сила, отсутствующая в работах, сделанных более традиционным

Мы предлагаем посмотреть на рисование и живопись Шире. Всесторонне использовать их возможности.

Инициировать процесс позитивного самопознания, саморазвития и гармонизации психики. Это будет арт-терапевтично.

Но акцент мы делаем на ресурсном состоянии, на здоровой части, на связи с нашим внутренним самостоятельным центром, с Душой.





Формат работы.

Занятия проводятся один раз в неделю, символично названию проекта по средам в **вебинарном режиме**.

Первая часть вебинара посвящена арт-терапевтическим и психологическим упражнениям направленным на работу с темами собственного самовыражения. Например, "создание своего безопасного пространства, чтобы творить", "встреча с внутренним критиком", исследование эффектов творчества на эмоциональное состояние.

А во второй, творческой части занятия мы знакомимся с различными художественными техниками (живописными и не только).

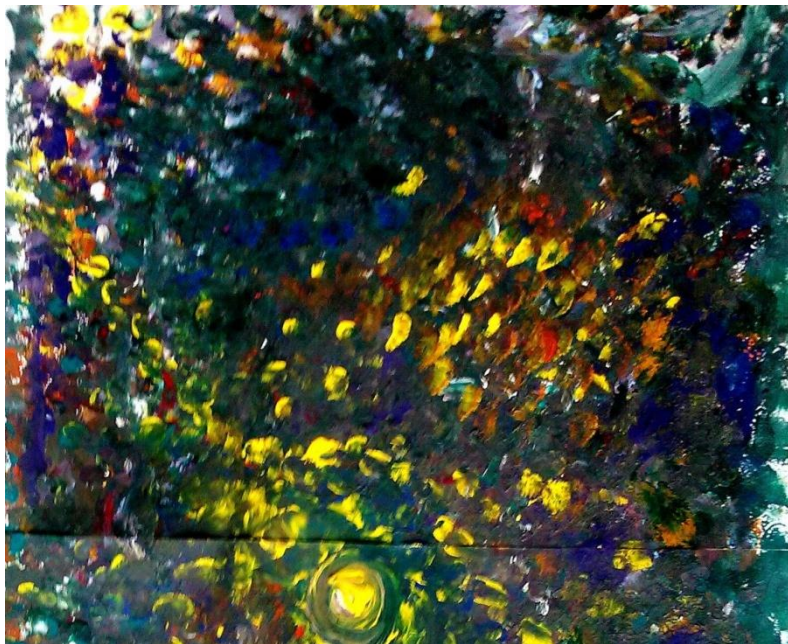
Один раз в месяц проект «Арт-Среда» принимает у себя гостей, деятельность которых связана с психологией и творчеством - художников, искусствоведов, арт-терапевтов, психологов которые делятся своими взглядами на творчество, опытом, авторскими методиками или дают художественный мастер-класс.

Кроме того, участники выполняют домашние задания, ведут творческие дневники самонаблюдения.

Арт-терапевтические работы участников.

«Если картину перевернуть..то видишь нечто звездное..живое...»

«Если две карттнки совместить..м.б будет понятно ,что их объединяет.. И почему именно вторая родилась из первой»

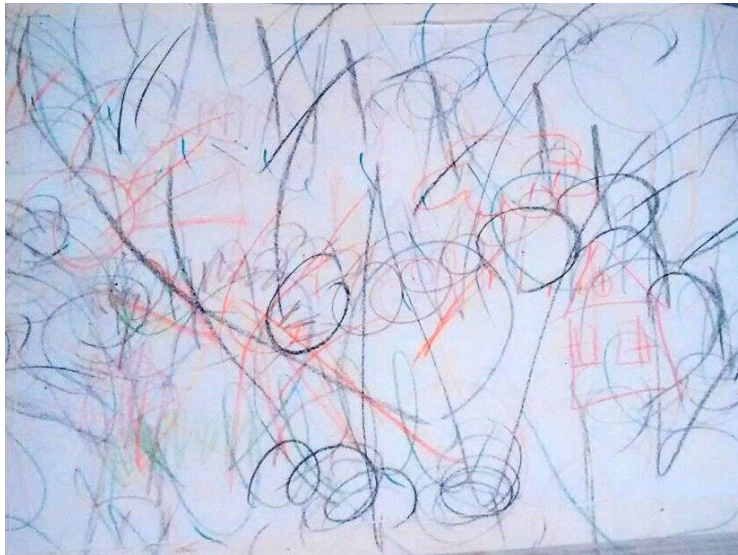


«Ассоциации..игра..детство..детеныш..интересно..поиск..а вдруг?я здесь.»

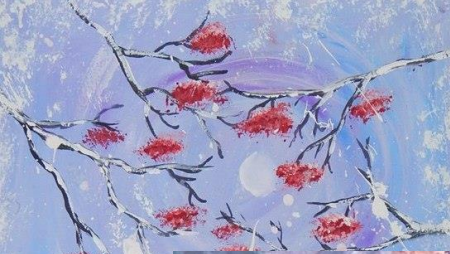
Было сложно..потом радостно..потом зубы клыки..и чувство надо клыки нарисовать.. Но клыки не вышли..не понравились.. И тогда вышла вот эта мордочка



Арт-терапевтические работы участников



Художественная практика



Гости проекта «Арт-Среда»



Шариф Шахмарданович Шахмарданов.
советский, российский художник,
скульптор; член-корреспондент
Российской академии художеств;

Тема встречи «Особенности построения
натюрморта в академической
живописи».



ЛАВАЛЬ (Шамшурина Лада Валерьевна)
Художник-педагог, арт-терапевт, куратор
выставочных проектов. Член Санкт-
Петербургского отделения Творческого союза
художников России.

Тема встречи Лады Лаваль: "Кто он –
«Настоящий Художник» или «Путь от
творчества к искусству». Вебинар с обзором
места и роли художника в истории, путях
развития себя в художественном творчестве и
практическая часть, посвященная методам
экспрессивной живописи.

Гости проекта «Арт-Среда»



Черенков Роман Артурович,
руководитель арт-терапевтической
студии «Аудитория» , художник,
разработчик собственной арт-
терапевтической методики ТХЭВ
(совместно с доктором мед. наук
Копытным А.И.)



Шарафиева Лилия Раисовна – психолог,
ландшафтный арт-терапевт, зав.
лабораторией ландшафтной арт-терапии
НОЦ Ботанический сад ТвГУ (Россия, Тверь)

Встреча посвящена использованию метод эко-
арт-терапии в творчестве для знакомства и
гармонизации внутренней картины мира.

Список гостей проекта пополняется!



Отзывы о проекте «Арт-Среда»

Хочется выразить благодарность ведущим проекта арт среда, Наталье и Юлии, для меня эти занятия прежде всего поддержка на творческом пути, по которому лично мне сложно двигаться из-за многих сдерживающих факторов, блоков, неуверенности и страхов перед творчеством и разрешением себе творить, а также данные занятия помогают мне прийти к лучшему пониманию и принятию настоящих чувств и желаний, рождающихся в моей душе.

М.Болотина

Каждое занятие рядом с ведущими помогает сделать еще шаг на встречу к творчеству, помогает их личный пример поверить в их идею через занятия вебинаров знакомства с рисованием. В современном ритме находясь дома после рабочего дня, а можно на следующий день отдохнув с новыми силами слушая запись заниматься.



Отзывы о проекте «Арт-Среда»

Первые впечатления от предстоящего занятия были наполнены детским восторгом , что же меня ждет в этом пространстве . Прошли встречи первые мои внутренние волнения стихали они могли напоминать что я новичок и многому придется еще научиться, придется заглянуть правде в глаза и она бывает не приятной . Для этого наблюдая за творчеством других участников , проявляя доверие к пространству , учусь открываться постепенно перед миром , собой и людьми, осознавая себя и свою индивидуальность . У каждого свой внутренний мир , с которым ведущие учат общаться и дружить вновь . Постепенно бережно подводя к листу бумаги и творчеству, через преграды которые я настраивала в душе . Для меня было услышанное на занятиях новостью , то как творчество влияет на жизнь человеческую и как оно помогает раскрываться в новом качестве для души .

И.Голикова

Получила невероятный прилив энергии). Страшно сказать, я десять лет собираюсь рисовать и все как-то не складывалось.... для меня это огромный прорыв)). О. Трубаевская

Ведущие проекта «Арт-Среда».



Кондрачук Наталья - создательница и вдохновитель проекта «Март. Мой Арт», специалист по арт-терапии, художник, поэт.

"Мое первое образование и опыт работы в бизнес-среде послужили хорошей жизненной школой, научили меня анализу и систематизации большого количества информации, умению отстаивать свою позицию, учитывая интересы и мнения других, ответственности и стрессоустойчивости.

Мой путь в арт-терапии начался с обучения рисованию по программе художественного курса Герарда Вагнера школы Гете (Швейцария). Постигание индивидуального чувства цвета, открыло для меня радость творческого созидания, способ познания внутреннего мира через неповторимую гамму цветов и оттенков, ритм мазков и характер линий."

Тема встречи «Особенности построения натюрморта в академической живописи».

Ведущие проекта «Арт-Среда».

Даниленко Юлия Владимировна

По образованию - клинический психолог, сертифицированный арт-терапевт, член Российской Арт-терапевтической Ассоциации

"Я очень люблю творчество и бесконечно верю в то, что внутри у человека есть ресурс для разрешения любой трудности, с которой он столкнулся. Наверное, поэтому так люблю арт-терапию - ведь это самовыражение, которое питает и вдохновляет.

Чем дольше я в психологии, тем больше отхожу оттого, что какие-то вещи могут быть "правильными" или "неправильными". Чем жестче установки - тем тяжелее находиться внутри, там нечем дышать. Поэтому у меня нет готовых ответов, я не несу никакую истину, потому что не верю, что она бывает одна на всех. Я просто знаю некоторые способы, которые могут помочь Вам лучше услышать себя. Путь к принятию себя, к осознанности, к цельности очень непросто, и я буду рада пройти какой-то участок вместе, не указывая дорогу, но поддерживая".



Спасибо за внимание!

