

Камне-терапия, как один из методов арт-терапии

Камне-терапия - активная форма арт-терапии, побуждающая клиентов к самостоятельному творчеству и творчеству самого психолога, направленному на установление взаимодействия с клиентом. Основывается на распознавании глубинных мыслей и чувствований человека, извлеченных из бессознательного в виде образов. Камне-терапия мотивирует деятельность, направляет и удерживает внимание. На занятиях по камне-терапии ребёнок получает необычный опыт. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты, а значит, присутствует больше свободы самовыражения и неосознанной информации.

Камень был, наверное, первым предметом, который человек взял в руки осознанно. Камни всегда были связаны с жизнью людей, как материал для строительства жилища и как магический символ. С древних времен камни считаются сильными оберегами в силу своего природного происхождения, наделяются душой и магическими силами. В этих природных оберегах заключена сила стихий природы.

Эмоциональное воздействие камня бывает очень сильным.

Давно замечено, как дети, так и подростки с большим удовольствием работают с таким природным материалом, как морские камушки. Им очень нравится «копаться» в камушках, находить «самый красивый» «волшебный». Перебирая их в руках, они становятся более спокойными, уравновешенными, быстрее раскрываются, рассказывая о своих проблемах. Детям, да и некоторым подросткам, трудно осознать свои психологические проблемы, как что-то мешающее им жить. Они еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, строить, играть и фантазировать. Поэтому метод арт-терапии, позволяющий выразить свое состояние через каменную фигурку, нарисовав на ней рисунок, сочинив сказку и проиграв с ней игру так удивительно подходят для работы с детьми и подростками.

Игры с камушками хорошо использовать в целях оказания психологической помощи детям и подросткам, испытывающим трудности в коммуникативных навыках, в психокоррекции и психопрофилактике конфликтности, замкнутости, тревожности, и для оптимизации психического, когнитивного развития в детском и подростковом возрасте.

Камни, камушки используются как стимульный материал для свободных ассоциаций ребенка и подростка. Использование метода активного воображения позволяет выявить возможные направления работы, прояснить запрос и в большинстве случаев решить проблемы.

Работа с камушками предоставляет пространство для творчества и исследования, для индивидуальной и групповой арт-терапии, для снятия усталости, напряжения, разрешения негативных эмоциональных переживаний. Занятия с камушками лучше проводить в малых группах (не больше 3 - 5 человек, если возраст детей от 3 до 9 лет) или индивидуально. В группе подростков количество можно увеличить. Охотно с камушками работают и взрослые.

Камне-терапия хорошо сочетается с такими методами как: песочная терапия, аква-терапия, сказко-терапия, эриксоновский гипноз.

Показания для применения игр с камушками:

- трудности в коммуникативных навыках и эмпатии у детей и подростков;
- психокоррекция и психопрофилактика конфликтности, замкнутости, тревожности;
- невротические и эмоциональные расстройства;
- кризисные состояния;
- развитие собственного представления о себе;
- оптимизация когнитивного развития в детском возрасте.

Во-первых, новые изобразительные способы мотивируют деятельность, направляют и удерживают внимание. Во-вторых, имеет значение получение ребёнком необычного опыта. Раз опыт необычен, то при его приобретении снижается контроль сознания, ослабевают механизмы защиты. В таком изображении присутствует больше свободы самовыражения, а значит, неосознанной информации.

Успешность метода:

- ✓ Техники и приёмы подбираются по принципу простоты и эффективности.
- ✓ Ребёнок не испытывает затруднения при создании изображения с помощью предлагаемых техник.
- ✓ Любые усилия в ходе работы интересны, оригинальны, приятны ребёнку.
- ✓ Интересен и привлекателен процесс создания изображения, и результат.
- ✓ Нетрадиционность техник.