« У терапевта множество клиентов, у клиента один терапевт»

Ирвин Ялом.

Психологическая реабилитация имеет огромное значение для пожилых людей, ведь с возрастом количество симптомов только увеличивается. Добавляются как социальные и медицинские так и психологические. В процессе психологической работы с пожилыми людьми направление арт-терапии имеет огромное значение. В дом - интернат люди приходят совершенно разные, но творчество живет во всех. Развивать творческую направленность в проживающих , развиваясь самой с различными видами арт-психотерапии , не это ли счастье?

**методика - фото-арт-терапия** –фотография как терапия, была введена в реабилитационную программу самая первая. Суть процесса заключается в том, чтобы с помощью фотографий – стимулов, фотографий провокаций, научится задавать вопросы, выделять позитивные и негативные эмоции и стереотипы поведения, чтобы помочь человеку познать себя. В процессе и по завершению терапии клиенты отмечали у себя чувство безопасности, радости, уверенности, доверия. (Эти базовые чувства которые ребенок приобретает на первом году своей жизни.) Буквально полгода назад нашу копилку фото-терапии пополнили **спектрокарты.**Работа с ассоциативными фотографическими картами направлена на развитие и поддержку когнитивных функций клиентов как с синдромом деменции так и сохранных.

**Кинотерапия**появилась одной из первых реабилитационных методов в доме - интернате. Шикарный тонкий телевизор в уютной комнате ароматерапии стал началом еще одного вида терапии удовольствия от искусства.

Мы смотрим   фильмы самой различной направленности: детско-родительские отношения , межличностные, социально направленные, дружественные , фильмы работающие с сильными эмоциями и чувствами(стыд, горе , любовь, агрессия. В великий пост кинотерапия сменяется показом документальных фильмов о святых, об их удивительных судьбах, чья жизнь до сих пор окутана тайной (св. Сергей Радонежский, св. Дмитрий Донской, св. Иоанн Кронштадтский, св. Илия Печерский, св. Заступница Ксения Петербургская, св. Матрона Московская, св. Елизавета и т.д.) Смотря фильмы на занятиях клиенты справляются с неуверенностью, осознают и переосмысливают свои стереотипы восприятия, расширяют горизонты восприятия, находят ресурсы справится с ситуацией горя и утраты , повышают свою осознанность.

**Методика изо-терапии** просто покорила меня своим разнообразием упражнений. Самая полюбившаяся –акватипии-рисование на стекле густой и сочной гуашью. На отпечатках было все : поле с белой голубкой, танцующие женщины в красивых нарядах, дикие неприрученные звери, цветы. Методика нежно , очень мягко работает с бессознательным . Упражнение «каракули» рисуется с закрытыми глазами , между игрой (принцип удовольствия и делом (ориентация на результат) лежит зона творчества ,это зона удовольствия. Упражнений в изо-терапии великое множество : метафорический автопортрет, групповое рисунки, дополнительное рисование, коммуникативное рисование, маски, автопортрет в натуральную величину, ручей жизни и т.д.

* Арт-терапия – это эффективное направление в психотерапии и психологии, которое основано на искусстве и творчестве.
* Арт-терапия решает задачи из разных сфер жизни человека быстро, эффективно и увлекательно для самого клиента.

**Музыкальная терапия**служит вспомогательным средством установления контакта между психологом и клиентом и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы. Попробовав различную музыку: классическую, эстрадную, народную, музыку других стран мы остановились на инструментальных нотах под красивейшие видео с разнообразными животными. Так же для нас « выступают» Елена Камбурова, Евгений Строк, Джузеппе Верди, Франческо Лебрен, Крис Сфириси т.д. В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии можно отметить : эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

**Сказкотерапия**— метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расши­рения сознания, совершенствования взаимодействия с окружаю­щим миром. Сказки и притчи вызывают интенсивный эмоциональный резо­нанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одно­временно к двум психическим уровням: к уровню сознания и под­сознания, что создает особые возможности при коммуникации. В сказках и притчах в метафорической форме раскрывается главная информация которая передается от поколения к поколениям: о жизненно важных явлениях, о жизненных ценностях, о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки), как устроен этот мир, кто его создал, что происходит с человеком в разные периоды его жизни, какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина, какие этапы в процессе самореализации проходит женщина, какие «ловушки», искушения, трудности, препятствия мож­но встретить в жизни и как с ними справляться, как приобретать и ценить дружбу и любовь, какими ценностями руководствоваться в жизни, как строить отношения с родителями и детьми, как бороться и прощать.
Мое **знакомство с мандалотерапией** произошло в Украине, к сожалению не продолжилось из-за военных событий.     Пригласив тренера их Харькова, я организовала группу по обучению в Белгороде. Рисуя с проживающими в круге причудливые или наоборот самые простые вещи, мы возвращались в прошлое, мечтали о будущем , много фантазировали и чувствовали. Я восхищалась силой и мудростью людей которые в столь поздний возраст рисковали во всем - поделится своей болью, разочарованием, принять чувства других . Тяжелая ,безрадостная группа превращается в теплый ,радостный и живой организм.

**Когнитивный тренинг.**Включает в себя разнообразные упражнения, выполняется в качестве отдельного занятия или как разминка перед любым видом терапии. Поддержание самостоятельной речи, поддержание понимание речи, сохранение чтения и письма, поддержание навыков счета, поддержание навыков чтения, поддержание памяти, поддержание зрительно - пространственной деятельности, поддержание ориентировки в собственном теле. Упражнения выбираются веселые, с юмором, ведь интеллектуальная деятельность напрямую связана с умением понимать шутки и уметь шутить самому.

 На данный момент готовится к реализации проект по **куклотерапии**. Готовы все материалы, осталось выбрать только время. Процесс изготовления кукол также является коррекционным. Увлекаясь процессом изготовления кукол, люди становятся более спокойными, уравновешенными. Изготовление кукол – это своего рода медитация. Как у взрослых, когда они сами делают кукол, благодаря этому процессу развиваются произвольность психических процессов, мелкая моторика рук, воображение, способность к концентрации, усидчивость. Кроме того, куклы исполняют роли тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека: человек приписывает собственные мысли, чувства и поведение кукле, позволяет облегчить груз своих эмоций и проработать свои чувства, рассказать кукле то, чего невозможно рассказать другим, человек отождествляет себя с более сильной или значимой личностью.

К классическим консультациям, хочется добавлять и живые идеи, творческие моменты с которыми прекрасно справляется арт-терапия и гештальт - подход. Индивидуальные и групповые занятия проходят с различными видами терапии, максимально разнообразно, показывая, что мир богат и всегда есть время начать делать, жить и выбирать самостоятельно то, что истинно нравится и близко.