

№ 54  
Июнь  
2019

# МОСТ



«Величие человека в том, что он мост, а не цель...» Ницше

Дорогие друзья!

Вот и подошел к завершению наш проект «Школа ремонта», реализуемый при поддержке Правительства Архангельской области и Благотворительного Центра «Гарант». Так же в этом проекте мы сотрудничали с Архангельским техникумом строительства и экономики. Все желающие смогли научиться красить, белить, шпаклевать, строгать, ремонтировать мебель и украшать своё жилище, а мы с вами получили отлично отремонтированное пространство – нашу кухню.



Продолжает работу наша «Творческая мастерская». Приглашаем всех желающих научиться шить, вязать, творить. В прошлом году мы познакомились с замечательными людьми: юной журналисткой Владой Сухановской, которая подготовила много публикаций в социальных сетях о деятельности нашей организации «Мост» и художницами из мастерской «Антресоль» Еленой Пантиной и Анастасией Пискуновой, которые нарисовали нам замечательного Архангельска Котейку.



***В этом году наш новый проект «Школа пищевого поведения» вошел в число победителей и получил поддержку Фонда президентских грантов.***

Обучение будет проходить в группах по 15 человек. Учащиеся «Школы» на занятиях получают знания, рекомендации специалистов, смогут задать интересующие их вопросы, поделиться друг с другом опытом преодоления болезни, вместе научиться правильно питаться, готовить и вести здоровый образ жизни. В школе мы все вместе в сопровождении лучших специалистов будем учиться лучше понимать себя и свое тело, строить общение с окружающими людьми, справляться со сложными жизненными ситуациями, заботиться о себе и любить себя.

Приглашаем на занятия всех заинтересованных в этой теме. Обещаем — будет интересно. Проект будет проходить с 01 июля 2019 года по 20 февраля 2020 года.

Еще один проект, поддержанный Министерством здравоохранения Архангельской области называется «Азбука здоровья». Он включает в себя 4 направления:

1. Оздоровительная деятельность
2. Консультационная деятельность;
3. Психологическая помощь
4. Досуговая деятельность

Мы вместе с вами будем разбираться в основах здорового образа жизни, участвовать в викторинах и спортивных занятиях. Приглашаются все желающие. Проект будет проходить с 01 июля по 30 ноября 2019 года.

## ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?



Обычно, говоря об арт-терапии, мы подразумеваем так называемую терапию изобразительным искусством (англ.: art therapy), хотя в более широком смысле понятие арт-терапия (англ.: arts therapy) включает также и музыкальную терапию, танцевально-двигательную терапию, драма-терапию и некоторые другие группы методов.

### Как это работает?

Арт-терапевтические методы основаны на понимании искусства как способа выражения того, что сложно или невозможно выразить словами. В творческом процессе человек становится более свободным, чем в обычной жизни, и обретает такие прекрасные инструменты выражения сложных чувств, как цвет, пластическая форма, звук, движение, символ, образ.

В творчестве неизбежно находят отражение внутренние конфликты, травматический опыт, неосознанные эмоции — все то, что в обычной «вербальной» терапии становится скрыто механизмами психических защит.

В арт-терапии многие неосознаваемые чувства оказываются явлены в безопасном пространстве творческого объекта.

Даже просто рисуя что-то свое, молча и на своей волне, в присутствии арт-терапевта, пациент уже проходит терапию. Глубоко личный, эмоциональный творческий процесс, разделенный с бережным и принимающим другим человеком — иногда этого достаточно, чтобы активизировать собственные эмоциональные ресурсы, гармонизировать душевное состояние и наладить контакт с собой.

Кроме того, созданные творческие работы могут становиться предметом обсуждения, и тогда воздействие осуществляется за счет более глубокого понимания и принятия клиентом самого себя.

Популярностью пользуются разнообразные техники самопомощи, в том числе — самостоятельные творческие упражнения. Техника арт-терапии в строго научном смысле не подразумевает самостоятельной практики, но тем не менее многие находят вполне эффективными для саморегуляции эмоционального состояния такие техники, как рисование мандал, спонтанное рисование, раскрашивание орнаментов и другие.

Во время занятий арт-терапией важна атмосфера, которую создает творческий процесс. В обычной жизни у нас не так много шансов побыть расслабленными и непосредственными, регрессировать к детству, вернуться

к живым и ярким своим чувствам. А творческая и теплая атмосфера арт-терапевтического пространства располагает к игре, к спонтанности и свободе самовыражения.

## 10 интересных фактов об арт-терапии.

### ФАКТ 1

Этот метод не имеет возрастных ограничений и противопоказаний.

### ФАКТ 2

Впервые термин «арт-терапия» стал использовать английский врач и художник Адриан Хилл (Adrian Hill). В 40-е годы прошлого века, работая с больными в госпиталях Великобритании он заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжелых переживаний и помогают справиться с болезнью.

### ФАКТ 3

Арт-терапия не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Для занятия арт-терапией не нужны никакие навыки и умения. Фразы: «Я не умею рисовать!» или «У меня не получится сделать это красиво!» можете забыть навсегда. Здесь важно выразить, выплеснуть все, что у вас внутри. А умение «красиво», а главное «правильно» рисовать, двигаться, лепить и т.д., может даже помешать сделать это искренне и спонтанно.

### ФАКТ 4

Все что Вы создаете (рисунок, танец, история, скульптура и т.д.) анализируется и интерпретируется, в первую очередь, самим автором при помощи специалиста. Психотерапевт может только помочь вам прийти к пониманию себя. Арт-терапия нацелена на достижение «инсайта» — т.е. «О!Да! Я Понял!» и задача арт-терапевта создать среду, в которой человек сам придет к пониманию и найдет ответы.

### ФАКТ 5

«Искусство само по себе обладает целительным действием» (Э. Крамер). Даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы занимаетесь на специально подготовленных для Вас занятиях арт-терапией, даже если до «инсайта» Вам ещё далеко, — помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. В этом и есть волшебство и загадка арт-терапии.

### ФАКТ 6

Арт-терапия уже давно вышла за пределы медицинских кабинетов. Для того, чтобы посещать занятия

арт-терапией совершенно не обязательно быть «совсем больным». Она не только «лечит невидимые болезни души» но предотвращает, укрепляет психическое здоровье. А как известно, профилактика — лучшее лекарство! К арт-терапии все чаще обращаются не только для решения проблем и снятия «стресса», а с целью самопознания, саморазвития, получения положительных эмоций и даже просто развлечения.

### ФАКТ 7

Занимаясь арт-терапией мы задействуем правое полушарие. Это позволяет нам обходить «цензуру сознания» (она обычно не пропускает негативные мысли, подлинные переживания и вообще всё относящееся к глубоким бессознательным процессам). Эта цензура — не пропускает слова, но она бессильна перед образами, перед нашими аллегориями, каракулями и полетом фантазий.

### ФАКТ 8

Арт-терапия дает большую свободу и меньше запретов, она в социально-приемлемой форме подталкивает пачкать руки, марать, рвать и крушить — делать то, что дети не могут в повседневной жизни, при этом чувствовать и уважать границы.

### ФАКТ 9

Арт-терапия не изменит человека сразу. Как постепенно наматывался клубок проблемы, так же и требуется время для того, чтобы его размотать. Арт-терапия направлена на то, чтобы человек или семья обрел силы идти дальше самостоятельно.

### ФАКТ 10

Арт-терапия знакома нам всем. Как бывает «становится легче на душе» от просмотра фильма или прослушивания любимой музыки, как меняешься, снимая этот угрюмый серый свитер и как просто можно разрыдаться над семейным альбомом, в котором фотография твоего сокровища с беззубой улыбкой.

