

Пенченкова Елена Дмитриевна

педагог-психолог

Г(О)БУ Центр «Семья»

г. Липецк, Липецкая область

ЭКО-АРТ-ТЕРАПИЯ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

К ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Аннотация: в статье рассматриваются основные сведения о пользе и применении эко-арт-терапии на примере техники «Живые картины». Основываясь на опыте работы автора в этой технике подчеркивается уникальность методики и ее доступность любому взрослому человеку. Природа находится рядом, и, воспользовавшись ею, можно не только улучшить свое психоэмоциональное состояние, но и обрести внутренний покой.

Ключевые слова: арт-терапия, психическое здоровье, психологическая помощь, природные материалы, эко-арт-терапия, ресурсная техника, живые картины, снижение стресса.

В последние годы все более актуальной становится тема психического здоровья. Быстрый темп жизни, постоянный стресс и напряжение ведут к тому, что многие начинают искать альтернативные способы облегчения состояния. Одним из таких методов является эко-арт-терапия – уникальная форма лечения, которая использует природные материалы как инструмент для психологической помощи.

Эко-арт-терапия – это творческий процесс, который сочетает в себе элементы искусства и взаимодействия с природой. В этом подходе используются природные материалы, такие как листья, камни, песок, ветки и другие предметы, которые можно найти на улице, в парке или в лесу. Главная идея заключается в том, что взаимодействие с природой и творческое самовыражение могут значительно улучшить психоэмоциональное состояние человека.

Эко-арт-терапия предлагает множество способов, как можно получить психологическую помощь прямо под ногами. Чувствуя стресс, тревогу или уныние, вы можете просто выйти на улицу и начать собирать природные материалы. Этот

процесс не только отвлекает, но и позволяет сосредоточиться на текущем моменте, что помогает снизить уровень тревожности.

1. Сбор природных материалов. Прогулка по парку или лесу, где вы можете собрать листья, ветви, камешки, может стать первым шагом к самовыражению. Забирайте с собой то, что вам нравится, и что вызывает положительные эмоции.

2. Творческий процесс. Используйте собранные материалы для создания арт-объектов. Это может быть коллаж, мозаика или просто красивое оформление. Творчество – это мощный инструмент самоисцеления, который позволяет выразить чувства и эмоции.

3. Рефлексия. После создания арт-объекта важно остановиться, чтобы посмотреть на результаты своей работы и осмыслить, что они значат для вас. Это может помочь выявить скрытые чувства и облегчить душевные переживания:

– доступность. Вам не нужны специальные материалы или техника – все, что нужно, можно найти на земле;

– связь с природой. Взаимодействие с природой улучшает общее состояние и помогает установить гармонию в жизни;

– творческая самореализация. Возможность выразить свои эмоции через творчество дает ощущение удовлетворения и спокойствия;

– снижение стресса. Природа имеет уникальную способность успокаивать, и отдохнув на свежем воздухе, можно быстро восстановить силы.

Вот пример использования эко-арт-терапии.

Техника «Живые картины»

Создание «Живых картин» расслабляет, стимулирует воображение, творческое развитие, снимает эмоциональное напряжение. Эта техника доступна абсолютно всем. Для этого достаточно взять с собой старую рамку для картины или сделать ее самим, с помощью четырех палочек и веревки. Можно создать рамку из картона или бумаги, раскрасив ее или декорировав так, как вам хочется.

«Живые картины» можно создавать на даче, в любом месте на природе, а также дома или в мастерской (для этого можно принести природные материалы с прогулки).

Для «рисования» такой картины, нужно расположить готовую или самодельную рамку в любом удобном для вас месте. Затем потребуется собрать элементы для картины, которые лежат прямо под ногами. Камни, куски коры, несколько цветочков или травинок, мох – все может пойти в дело. Далее располагаем наши материалы внутри рамки так, как нам хочется. Не нужно задумываться или проектировать заранее композицию. Ведь картину можно менять и перестраивать, на то она и «живая». Просто следуйте за своей фантазией.

Техника «живая картина» очень ресурсная. После создания картины, можно задать себе следующие вопросы.

- Каково вам было ее создавать?
- Какие чувства она вызывает?
- Почему вам захотелось использовать те или иные элементы?
- Какие объекты вам больше отзываются? Хотелось бы что-то добавить, изменить?
- Если бы у картины было послание для вас, каким оно могло бы быть? Придумайте название вашей картине

Далее можно поработать с трансформацией картины, изменив ее, добавив элементы, либо полностью переделав. Постарайтесь ответить на те же вопросы, а также подумайте, какой вариант картины вам понравился больше, о чем говорят вам изменения в картине, как это связано с вашим состоянием.

Эко-арт-терапия – это больше, чем просто увлечение. Это скорая помощь, доступная каждому, кто нуждается в поддержке. Природа находится рядом, и, воспользовавшись ею, вы можете не только улучшить свое психоэмоциональное состояние, но и обрести внутренний покой. Так что в следующий раз, когда вы почувствуете напряжение или стресс, выходите на улицу, дышите свежим воздухом и позвольте природе стать вашим терапевтом.