

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРИГАМИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Э. М. Кушнерова (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. **Ф. В. Кадол**,  
доктор пед. наук, профессор

Арт-терапия возникла в начале 20 века, и сегодня ее методы активно используются в разных сферах человеческой деятельности. Слово «арт» обозначает творчество, так что фактически арт-терапию можно называть терапией с помощью творчества. Через искусство человек не только познает окружающий мир и себя, но и совершенствуется, развивая лучшие качества и борясь с негативными. Творчество является безопасным способом для снятия напряжения, боли, агрессии, для преодоления подсознательных конфликтов и внутренних переживаний. Важнейшее условие любого направления арт-терапии – это творить, не задумываясь о факторе художественной ценности создаваемого арт-объекта, и сосредоточивать внимание исключительно на процессе, а не на результате [1]. Арт-терапевтические методы работы можно использовать на практике как со взрослыми, так и с детьми.

В настоящее время особую озабоченность и тревогу вызывает эмоциональное и душевное состояние подрастающего поколения. У детей и молодежи наблюдается раздражительность, высокая тревожность или неоправданная агрессивность. В таких случаях на помощь приходит арт-терапия, и в частности, оригами как один из видов арт-терапии.

Причин успеха занятий оригами в арт-терапии много:

во-первых, это сама бумага с ее привычным, знакомым и неагрессивным статусом, с ней можно делать все, что угодно: смять, разорвать, рисовать на ней;

во-вторых, в оригами бумага выступает еще и в новой необычной роли: из нее можно сложить множество интересных моделей;

в-третьих, это простая техника, результат достигается быстро;

в-четвертых, имеет место прогнозируемый позитивный результат: если складывать фигурку аккуратно и точно, она обязательно получится;

в-пятых, это доступность, ведь для занятий оригами понадобится всего лишь бумага, причем любого сорта и качества.

Таким образом, ребенок или взрослый сможет создать огромное количество моделей любой формы и сложности, получив при этом эмоциональную разрядку и эстетическое удовольствие.

### Литература

1. Свойства и польза арт-терапии [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://www.grc-eka.ru/eto/art-terapiya.html>. – Дата доступа: 04.03.2019.