



di Maria A. Geraci

Psicologa – Psicoterapeuta CBT, PTP

COPYRIGHT

Materiale coperto dal copyright del Centro Ricerca CBPT

© 2022 Centro Ricerca CBPT

Tutti i diritti sono riservati.

Vietata qualsiasi riproduzione

PREMESSA

- Le arti espressive offrono ai bambini la sicurezza e la libertà di cui hanno bisogno per esprimersi.
- I bambini quando giocano, disegnano e creano si sentono a loro agio.
- Incorporando le tecniche di gioco al processo terapeutico, il terapeuta riesce a stabilire la relazione più facilmente.

USARE L'ARTE NEL PROCESSO TERAPEUTICO

- I bambini hanno abilità cognitive e verbali limitate che impediscono loro di comprendere e comunicare i propri sentimenti a causa della loro natura astratta e complessa.
- All'inizio della terapia, i bambini spesso sono sulla difensiva e possono rifiutarsi di parlare delle loro emozioni difficili, imbarazzanti o scomode.

ARTI ESPRESSIVE E CBPT



Il terapeuta può usare le arti espressive per escogitare un modo creativo per abbassare le difese del bambino e creare un ambiente sicuro in cui possa riconoscere, esprimere ed elaborare le emozioni alla base dei comportamenti disadattivi

QUALI SONO LE ARTI ESPRESSIVE?



- Quali sono le terapie espressive e quali importanti informazioni cliniche possono fornire?
- Ci sono molte strade all'interno dell'ambiente terapeutico per raggiungere questo scopo.

- **il Continuum delle Terapie Espressive** è un tentativo di gettare le basi di sintesi, in modo che tutte le terapie possano essere comprese nel modo più semplice possibile e di formulare un modo, per il clinico, di pianificare il trattamento basato su teorie integrate.
- Verranno prese in considerazione le seguenti quattro discipline:

I. ARTE TERAPIA

II. MUSICOTERAPIA

III. DRAMMATERAPIA

IV. DANZA TERAPIA

ARTE TERAPIA

L'arte terapia, a volte chiamata terapia artistica creativa o terapia artistica espressiva, incoraggia le persone ad esprimere e comprendere le emozioni attraverso l'espressione artistica e il processo creativo.

L'arte terapia fornisce al cliente-artista una **visione critica di emozioni, pensieri e sentimenti.**

I **principali vantaggi** del processo di arte terapia includono:

- **scoperta di sé**
- **realizzazione personale**
- **empowerment**
- **rilassamento e sollievo**
- **sollievo dai sintomi**
- **riabilitazione fisica**



MUSICOTERAPIA



La **musicoterapia** è una delle terapie espressive che consiste in un processo interpersonale in cui un musicoterapista esperto utilizza la musica per aiutare i clienti a migliorare il loro:

- *funzionamento psicologico*
- *il funzionamento cognitivo*
- *le capacità motorie*
- *lo sviluppo emotivo e affettivo*
- *il comportamento e le abilità sociali e la qualità della vita.*

I musicoterapisti, per raggiungere gli obiettivi del trattamento **utilizzano**:

- ***l'improvvisazione gratuita,***
- ***il canto,***
- ***la scrittura di canzoni,***
- ***l'ascolto e la discussione di musica***
- ***il passaggio alla musica***

per raggiungere gli obiettivi del trattamento.

- La musicoterapia viene **utilizzata** in alcuni ospedali medici, centri oncologici, scuole, programmi di recupero da alcol e droghe, ospedali psichiatrici e strutture correttive.



DRAMMATERAPIA



- La **drammaterapia** è l'uso di tecniche teatrali per facilitare la crescita personale e promuovere la salute mentale.
- La drammaterapia viene utilizzata in un'**ampia varietà di contesti**, inclusi:
 - *ospedali,*
 - *scuole,*
 - *centri di salute mentale,*
 - *carceri*
 - *aziende.*

- L'uso moderno del processo drammatico e del teatro, come intervento terapeutico, è **iniziato con lo psicodramma.**
- Il campo si è ampliato per consentire molte forme di interventi teatrali come terapia, inclusi:
 - *giochi di ruolo*
 - *giochi teatrali*
 - *giochi dinamici di gruppo*
 - *mimo*
 - *puppet*
 - *altre tecniche di improvvisazione.*



DANZA-MOVIMENTO TERAPIA



© copyright vietata qualsiasi
riproduzione



- La **danza-movimento terapia** (DMT), o danza terapia, è **l'uso psicoterapeutico del movimento** e della danza, che influenzano le forme di funzionamento emotivo, cognitivo, sociale e comportamentale.
- Come terapia espressiva, la DMT presume che **movimento ed emozione siano direttamente correlati**.
- Lo scopo della DMT è trovare un **sano equilibrio** e senso di completezza.

- La DMT viene **praticata in luoghi** come:
- centri di riabilitazione per la salute mentale,
 - strutture mediche ed educative,
 - case di cura,
 - strutture di assistenza diurna,
 - altri programmi di promozione della salute.



CBPT

Combina il gioco con pensieri e comportamenti adattivi al fine di aiutare i bambini a sviluppare strategie di coping efficaci per affrontare i problemi.

ARTI ESPRESSIVE

Nella CBPT viene usata l'ARTE .
Uno degli obiettivi principali del terapeuta è quello di aiutare il bambino a identificare, etichettare e comprendere le emozioni, fornendo degli strumenti che gli consentono di entrare in contatto con la loro esperienza emotiva ed acquisirne una maggiore padronanza.



USO DELL'ARTE TERAPIA NELLA CBPT

- L'arte terapia utilizzano vari strumenti e materiali artistici (per esempio, disegno, collage, pittura, scultura, scrittura, modellamento di argilla e plastilina, creazione di libri) per facilitare lo sviluppo e il cambiamento del bambino.
- Non si tratta semplicemente di disegnare bene o creare un oggetto "carino", bensì di un processo di scoperta di sé stessi attraverso qualsiasi forma d'arte che proviene da un vissuto emotivo.

USO DELL'ARTE TERAPIA NELLA CBPT

- A molti bambini piace utilizzare e manipolare materiali artistici, spesso lo trovano rilassante e semplicemente divertente.
- L'atto di creare con le proprie mani è sicuramente meno minaccioso rispetto al parlare di emozioni, pensieri o eventi sconvolgenti.
- Rappresenta per il bambino un'esperienza espressiva in grado di rivelare nuovi modi di Sé, offrire potenziali risoluzioni ai problemi e attivare risorse interiori.

USO DELL'ARTE TERAPIA NELLA CBPT



- L'aggiunta di materiali artistici durante le sessioni apre nuove strade di espressione.
- La natura familiare e giocosa di questi materiali aiuta e facilita il coinvolgimento dei bambini alla terapia e allo stesso tempo, consente di abbassare le loro difese.

USO DELL'ARTE TERAPIA NELLA CBPT



- La facile malleabilità della plastilina e le sue proprietà trasformative favoriscono la capacità del bambino di giocare e dare forma a questioni significative mantenendo il “controllo” sul materiale.
- Il processo di lavorazione della plastilina e il suo cambiare forma possono servire come metafora per il cambiamento.
- Inoltre, i bambini spesso si trovano ad affrontare situazioni in cui si sentono impotenti. Disegnare o rappresentare queste situazioni può aiutare a ripristinare un senso di padronanza, di controllo e di realizzazione.

USO DELL'ARTE TERAPIA NELLA CBPT



- Ci possono essere molti benefici nell'usare l'arte durante la sessione quando si lavora con bambini.
- Un aspetto principale è favorire una risposta di rilassamento corporeo.
 - *Ad esempio, il disegno è efficace nel facilitare risposte verbali dei bambini su eventi emotivamente carichi. Questo perché consente di ridurre l'ansia, aiutando il bambino a sentirsi a proprio agio nell'ambiente terapeutico, facilitando il recupero della memoria, organizzando narrazioni e spingendo il bambino a fornire al clinico più dettagli di quanti ne farebbe in un'intervista che è principalmente verbale (Malchiodi, 2003).*



info@cognitivebehavioralplaytherapy.com
