

Козубенко Евгения Сергеевна

директор;

Каблова Александра Александровна,

педагог-психолог,

МБУ «Центр молодежных инициатив Энгельсского муниципального района»,

г. Энгельс, Саратовская область

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Современная школа включает в свою практику новые методы работы с детьми, это касается и проведения классических уроков, и массовых мероприятий, и, конечно же, психологическое сопровождение учащихся. Одной из эффективных и довольно современных форм психотерапевтической работы является «Арт-терапия».

Арт-терапия, использует творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики. Основное ее отличие от прочих заключается в использовании невербального общения как основного способа донесения информации до других людей. Основу терапии составляют практические упражнения, благодаря которым человек и находит ответы на интересующие его вопросы, справляется с внутренними сдерживающими факторами, побеждает в себе страх. Арт-терапия не имеет ограничений по возрасту, поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и их родителями. Для детей это дополнительный способ выразить свои эмоции. Ведь часто родители не разрешают своим детям свободно выражать эмоции. В нашем обществе это не принято. Но ведь энергия эмоций никуда не девается. И вот вместо того, чтобы быть выраженной вовне, она уходит внутрь и вызывает девиации в поведении подростков. Арт-терапия позволяет ребенку выразить свои чувства, проявить их и при этом не разрушить ни себя, ни окружающий его мир, научиться слышать и чувствовать себя, выражать себя.

Удобство этого метода заключается в том, что терапия может проходить как индивидуально, так и в группе. Если говорить о групповой арт-терапии, перед началом выполнения практических упражнений каждый из ее участников обязан ознакомиться с главными принципами работы, которым нужно следовать при любых обстоятельствах, иначе упражнения не дадут должного результата.

Вот эти *принципы*:

- Уважение к мнениям и точкам зрения других участников.
- Каждое занятие по арт-терапии носит конфиденциальный характер.
- Каждый участник должен внимательно слушать других выступающих.
- При отсутствии желания принимать активное участие в выполнении упражнения можно не принимать в нем участие.
- Каждому из участников на сеансе арт-терапии должно быть комфортно.
- Ни в коем случае не следует перебивать говорящего.

Мы разработали и успешно апробировали несколько методик арт-терапии. для разного возраста и психологических проблем.

Первая методика – *создание игрушки «Травянчик»*, – направлена на гармонизацию детско-родительских отношений в паре: мать – ребенок.

Цель занятия: создание положительного эмоционального настроения, гармонизация в отношениях, сотрудничество в детско-родительской паре.

Первоначально занятие носило игровой характер, но результаты превзошли все наши ожидания. И метод стал использоваться как диагностика психологических состояний.

На одно из занятий пришли мама с дочерью, внешне вполне благополучная семья. Психолог, как обычно усадил их за работу, объяснил технологию создания игрушки «Травянчик». Уникальность данной игрушки в том, что «Травянчик» сделан исключительно из экологически чистого сырья – кукла начинена семенами газонной травы. Во время творческого процесса по созданию игрушки маме с дочкой нужно было решить несложные задачи по дизайну игрушки. Девочка выбирала темные цвета, лицо игрушки получалось угрюмым, около глаза нарисовала слезинку. Психолог включилась в работу, стала задавать наводящие вопросы, и при этом выяснилось, что девочке не хватало общения с мамой. Благодаря такому необычному психоанализу мама и ребенок смогли узнать друг друга лучше, смогли наладить эмоциональный контакт.

Сделанную игрушку участники забирали с собой, тем самым продлевая терапию, – ведь за игрушкой нужно ухаживать: её надо поливать и обеспечивать достаточным количеством света, что бы она обросла «травяными волосами». У мамы с ребенком появилось общее совместное дело, ритуал, что положительно сказалось на их взаимоотношениях в дальнейшем.

Следующая методика – *коллажирование*, – дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат.

Коллаж изготавливается из газет, глянцевых журналов, изображений и фотографий. Нередко в коллаж включаются личные фотографии клиента и рисунки, выполненные им ранее. *Процесс:* участник берет в руки ножницы, бумагу, клей, газеты, журналы, фотографии и начинает создавать коллаж. Абсолютный полет фантазии. Не запрещено также добавление в коллаж комментариев и закрашивание свободных частей бумаги.

Эту методику мы с успехом применяем в классах с напряженной обстановкой, где существует конфликт. На первом этапе – создание коллажа – ребята расслабляются, снимают свои маски и выплескивают на бумагу все свои мечты и тайные желания. Психолог, взглянув на работу, довольно легко определяет психологическое состояние ребенка, выявляет актуальное

содержание его самосознания, его личностные переживания. Исходя из своих наблюдений, психолог выстраивает дальнейший разговор с участниками. Зачастую у школьников примерно одинаковые мысли и желания, на чем психолог и делает акцент, тем самым объединяя детей. Дети начинают относиться друг к другу терпимее, так как приходит понимание того, что одноклассники не так уж и сильно отличаются от него самого.

Так же эффективно применяется техника коллажирования для постановки цели. Создается специальный Коллаж Желаний (еще его называют Коллаж Мечты), в котором отражены все потаенные и осознанные желания. Таким образом, участник видит перед собой яркую и насыщенную картину, являющуюся материальным воплощением внутреннего мира и заветных мечтаний, которая поможет в их скорейшей реализации.

Также в своей практике мы широко используем и другие методы арт-терапии.

Методика *«Рисунок на заданную тему»* помогает в исследовании бессознательных процессов ребенка. Бессознательное – это самый темный уголок нашей души. Проникнуть в свое и тем более чужое бессознательное очень и очень сложно. Здесь как раз и выручает рисуночный тест, он обладает некоторыми преимуществами по сравнению с обычными тестами. В частности, ситуация тестирования менее официальна и позволяет ребенку раскрепоститься и чувствовать себя более свободно, в процессе рисования контроль так называемого «сознательного цензора» ослабевает, что позволяет в той или иной мере раскрыться бессознательному. Рисунки оказываются хорошими поводами для последующей беседы с ребенком, что позволяет получить дополнительную информацию о нем; рисунки могут даже представить некоторые данные об уровне интеллекта их автора.

Еще одной действенной методикой в налаживании семейных отношений и формировании ценностей и гармонии в семье является *создание форм из гипса*. Посредством отливания фигур из гипса человек дает выход своим эмоциям, выражает накопившиеся в нем здесь и сейчас переживания. Существует множество вариаций данного упражнения: изготовление гипсовых фигур; создание слепков частей тела и предметов; создание фигурок для групповых композиций; создание скульптурных изображений; изготовление оберегов и амулетов из гипса; создание отпечатков предметов в гипсе. Данную методику мы используем для налаживания отношений в семье. Большой популярностью пользуется создание 3D композиции из слепков рук каждого члена семьи, которая становится прекрасной семейной реликвией.

Итогом участия в арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития, расширения творческих возможностей. Арт-терапия дает возможность проявить оригинальность и уникальность личности участника, позволяет проработать мысли и чувства, которые мы привыкли подавлять и является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение.