

ГКУСО ВО «Владимирский социально –
реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Методические рекомендации

«Арт-терапия как метод укрепления и сохранения психологического здоровья детей и подростков»



2024 год

В настоящее время наблюдается рост количества обращений за квалифицированной психологической помощью как со стороны взрослых, так и со стороны подрастающего поколения. Достаточно большой процент детей и подростков имеют определенные эмоциональные и поведенческие нарушения. Дети и подростки не знают, как справиться с плохим настроением, негативными эмоциями и каким образом скорректировать собственное поведение и найти выход из сложившейся проблемной ситуации. В то же время специалисты часто сталкиваются с проблемой установления положительного эмоционального контакта с детьми, недостаточностью инструментов, позволяющих стимулировать к выполнению заданий и вовлечению ребенка на контакт с окружающими сверстниками и взрослыми.

В связи с этим возрастает значимость профессиональной компетентности специалиста, обеспечивающего психологическую поддержку и сопровождение людей в разные возрастные периоды. Кроме того, специалисты нуждаются в овладении средствами и методиками работы с детьми и подростками, которые можно применить в ходе групповых и индивидуальных занятий. Актуальные методы работы должны способствовать созданию психологически безопасной среды, ориентированной на сохранение психического здоровья ее участников, разрешение трудностей и проблем психологического характера, гармонизацию эмоционального состояния. Такие запросы делают необходимым поиск новых и эффективных способов и методов для развития детей, а также стабилизации их психоэмоционального состояния и общего психического здоровья. Поэтому в дополнение к традиционным методам применяется арт-терапия, которая может сыграть важную роль в преодолении трудностей.

На данный момент разнообразие методов арт-терапии настолько широко, что позволяет работать с разновозрастной категорией людей – детьми, подростками и взрослыми. Арт-терапия может выступать как самостоятельный метод в психотерапевтической, коррекционной, консультативной и тренинговой работе, а также быть вспомогательным средством. Арт-терапия полностью соответствует возрастающей потребности современного человека в мягком, экологическом подходе к его проблемам, неуспешности или неполной самореализации.

Арт-терапевтические методы позволяют создать положительный эмоциональный контакт с клиентом и организовать вербальный и невербальный диалог.

В ходе арт-терапевтического процесса у человека создается ощущение «отделения проблемы от себя», а также «я могу то, о чем раньше не подозревал», «для решения проблемы я могу прибегнуть к совершенно новым способам действия».

В процессе арт-терапии человек сначала пребывает в роли художника, затем становится наблюдателем и со временем инициирует ощущение целостности и гармоничности своего образа «Я» [7].

Для подробного рассмотрения аспектов использования арт-терапии с целью укрепления и сохранения психологического здоровья необходимо изучить теоретические подходы данного метода.

Понятие арт-терапии, ее задачи, функции и виды

В современном мире особое внимание уделяется процессам изучения психосоциальных факторов, влияющих на развитие эмоциональной сферы подрастающего поколения. Арт-терапия приобрела свою популярность за ее способность снимать эмоциональное напряжение и раскрывать творческую природу человека любого возраста.

Арт-терапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном, и творческой деятельности [4].

Арт-терапия способна помочь детям и подросткам выразить свои эмоции и чувства, решить проблемы и тем самым улучшить свое психическое здоровье. Применение средств арт-терапии является довольно эффективным в рамках стабилизации и гармонизации эмоционального состояния детей и подростков.

Цель арт-терапии – восстановление психоэмоционального состояния человека, гармонизация его личности, высвобождение негативных эмоций.

Задачи арт-терапии:

- дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам;
- облегчить процесс лечения (в психотерапии) в качестве вспомогательного метода;
- получить материал для психодиагностики;
- проработать подавленные мысли и чувства;
- установить контакт с клиентом;
- развить самоконтроль;
- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
- развить творческие способности и повысить самооценку.

Функции арт-терапии

№, п/п	Функция	Значение
1.	Катарсическая	Освобождение от негативных состояний

2.	Регулятивная	Снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния
3.	Коммуникативно-рефлексивная	Коррекция нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения и самооценки
4.	Диагностическая	Работа диагностируемого содержит много информации об авторе, всегда символична и выражает личное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть
5.	Терапевтическая	Исцеление личности с помощью искусства, возвращение личности к психологической целостности

Виды арт-терапии

Основными видами арт-терапии являются изобразительная терапия, песочная терапия и сказкотерапия. Данные виды арт-терапии помогают гармонизировать эмоциональное состояние детей, предупредить и выявить различные психологические причины детских эмоциональных расстройств. Более того, практически не существует ограничений в использовании арт-терапевтических методов. Широк спектр применяемых художественных материалов, что также позволяет находить отклик у самого большого круга детей и взрослых. К примеру, в процессе коррекционной и терапевтической работы клиент может взаимодействовать с красками, пастелью, карандашами, восковыми мелками; журналами, цветной бумагой, фольгой, разнообразным текстилем; игрушками, куклами; музыкальными инструментами; песком, глиной, цветным пластилином [8]. Арт-терапия может применяться в различных формах, включая живопись, рисование, скульптуру, коллажи и другие виды творчества.

Обратимся к расширенному перечню видов, среди которых **различают:**

- изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой);
- песочную терапию;
- куклотерапию;

- игротерапию;
- сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией);
- библиотерапию (лечебное воздействие чтением);
- танцевальную терапию;
- фототерапию;
- коллажирование;
- кинотерапию;
- глинотерапию;
- пластилинотерапию;
- имаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию);
- музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки);
- цветотерапию;
- Маскотерапию;
- Боди-арт;
- Метафорические ассоциативные карты (МАК) [3].

Арт-терапия как метод психокоррекции эмоциональной сферы детей и подростков

Сегодня арт-терапия является одним из самых популярных и доступных методов психотерапии. Художественный процесс может помочь людям осознать свои чувства и эмоции, а также научиться контролировать их. Это особенно полезно для тех, кто испытывает трудности в выражении своих эмоций словами. Отличительная черта использования искусства в коррекционных целях заключается в том, что с его помощью можно символически исследовать эмоции и выражения их.

Арт-терапия была изобретена в 1938 году художником А. Хиллом. По мнению А. Хилла влияние арт-терапии на эмоциональную сферу личности значительно. Терапия способствует улучшению настроения, уменьшению тревожности и депрессии, повышению самооценки и уверенности в себе. Арт-терапия также может помочь людям обработать травматические события и эмоциональные проблемы.

Согласно З. Фрейду и К. Юнгу, конечный продукт арт-терапии является отражением скрытых процессов в психическом мире человека. Так, в психоанализе арт-терапия выступает «методом развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства». *Подчеркнем*, данный метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выразить их на символическом уровне [4].

В рамках психокоррекции эмоциональной сферы арт-терапия может быть использоваться в случаях, если у детей и подростков **наблюдаются**:

- внутриличностные и межличностные конфликты;
- депрессивные эпизоды;
- депрессия;
- кризисные состояния;
- невротические и психосоматические расстройства;
- повышенная тревожность, страхи, фобии;
- потери, посттравматические расстройства;
- проявления немотивированного агрессивного поведения;
- сниженная и неадекватная самооценка;
- социальная депривация;
- усиление конфликта;
- хроническое состояние стресса;
- эмоциональная нестабильность.

Отметим, что применение арт-терапевтических методов в контексте психокоррекции эмоциональной сферы **направлено на**:

- развитие творческих способностей;
- повышение самооценки и рост самосознания;
- развитие эмоционально-нравственного потенциала;
- формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
- формирование умения выражать эмоции;
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снятие напряжения, релаксацию;
- развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия [6].

Применение арт-терапии в целях сохранения и укрепления психологического здоровья детей и подростков

Основная техника арт-терапевтического воздействия – это техника активного воображения, открывающая ребенку неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я». Вызывая определенные образы с помощью активного воображения, закрепляя их в символической форме, ребенок или подросток имеет возможность успешно продвигаться в решении собственных проблем.

Механизм психологического коррекционного воздействия арт-терапии состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение

через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей ребенка [1].

Приемы арт-терапии опираются на идею о том, что любой человек, как подготовленный, так и неподготовленный, способен преобразовывать свои внутренние конфликты в визуальные формы. Достижение положительных психокоррекционных результатов в арт-терапии происходит за счет **следующих факторов:**

- развитие и усиление внимания к своим чувствам и переживаниям, следовательно, повышение самооценки;
- сам процесс творчества, дающий возможность свободно выразить свои чувства, потребности и фантазии в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца) и являющегося безопасным способом разрядки напряжения;
- возможность заново пережить внутренние конфликты прошлого в результате соприкосновения со своим бессознательным и общения с ним на символическом языке образов в условиях безопасного пространства и безусловной поддержки со стороны психолога;
- возникновение чувства внутреннего контроля и порядка, так как творчество приводит к необходимости организовывать окружающее пространство (формы и цвета, звуки, слова, движения);
- освоение новых форм опыта.

Основные этапы арт-терапевтического процесса:

- 1) подготовительный этап;
- 2) этап формирования системы психотерапевтических отношений и начала творческой деятельности;
- 3) этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной творческой деятельности;
- 4) завершающий этап.

Применение арт-терапии в практике психолога дает возможность:

- предоставлять возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускорять прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- помогать укрепить взаимоотношения между участниками;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивать и усиливать внимание к чувствам;
- усиливать ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

Таким образом, *арт-терапия* – это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством различных форм и видов искусства. Арт-терапия все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи в профилактическом и коррекционно-развивающем направлениях при работе с детьми и подростками, основанная на использовании изобразительных и других видов искусства для улучшения психического и эмоционального состояния.

Список использованной литературы

1. Берсирова, А.К. Практикум по арт-терапии / А.К. Берсирова, Ф.П. Хакунова. – М.: ЭЛИТ, 2023. – 47 с.
2. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. – СПб.: Эксмо-пресс, 2002. – 327 с.
3. Грегг, М.Ф. Тайный мир рисунка. – СПб.: Деметра, 2003. – 176 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2005. – 340 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова. – СПб.: Речь, 2003. – 208 с.
6. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2009. – 336 с.
7. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
8. Копытина, А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». – СПб.: Речь, 2005. – 80 с.

Арт-терапевтические техники

Цель: снятие эмоционального напряжения и поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа.

Инструкция: возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

После изготовления коллажа ребенок представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с ребенком осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей ребенка.

«Моя планета»

Цель: развитие воображение, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету».

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

«Двое с одним мелком»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: лист А4, карандаши.

Инструкция: разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы - одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут. Вопросы после рисования:

- Что ты нарисовал, работая в паре?
- Сложно ли вам было рисовать молча?
- Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
- Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

«Рисуем настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии.

Материал: краски, бумага.

Инструкция: рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное.

«Нарисуй свою Мандалу»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Инструкция: нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое, когда вы закончите рисовать, вы сможете обсудить вашу Мандалу с психологом.

«Цветок»

Цель: развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончить упражнение на положительном настроении, если ребенок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

«Маски»

Цель: самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Инструкция: на заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

«Рисование себя»

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Инструкция: нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд, и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

«Рисование под музыку»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

Инструкция: рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

- лето – красные мазки (ягоды);
- осень – желтые и оранжевые (листья);
- зима – голубые (снег);
- весна – зеленые (листья).