

# АРТ - ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Жаркова С.В.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новокалитвенская средняя общеобразовательная школа Россошанского  
муниципального района Воронежской области

## Введение

Арт-терапия (art-therapy) в буквальном значении этого термина означает лечение изобразительным искусством. Как самостоятельная область теоретических знаний и практической деятельности арт-терапия стала формироваться на стыке науки и искусства в начале XX века. Сегодня арт - терапия - это очень пластичное, непрерывно развивающееся направление, она постоянно расширяет сферу своего применения. Методы и техники арт - терапии активно используются в психологии, педагогике и социальной работе. Основная цель арт-терапии - гармонизация внутреннего состояния субъекта, то есть восстановление способности человека находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия. Это особая форма психотерапии применяется также и как оздоровительный, коррекционный, профилактический метод, направленный на укрепление психического здоровья. Детские психологи рассматривают арт - терапию в качестве средства эмоционального воспитания и образования.

В данном контексте интересна позиция Ф. Ницше. Для него здоровье означало не свободу от болезни, а способность человека с ней справляться. Именно эта способность актуализируется в процессе изобразительного творчества.

## Основная часть

Словосочетание «арт - терапия» в научно - педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Говоря официальным научным языком, арт - терапия в образовании - это системная инновация, которая характеризуется: 1) комплексом теоретических и практических идей, новых технологий; 2) многообразием связей с психологическими, социальными и педагогическими явлениями; 3) относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения); 4) способностью к интеграции, трансформации.

И ребенок, и взрослый в арт - терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности.

Если каждый участник ощущает глубокий интерес психолога к себе и своим работам, возникает поистине ценный контакт как основа продуктивного взаимодействия.

Технология арт - терапии отличается творческой вариативностью. Ведь символический язык рисунка точнее, нежели слова, передает содержание внутреннего мира личности, естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте людям разных культур.

Результатом контакта участника (учащегося школы) арт - терапии с изобразительными средствами и материалами в процессе спонтанной творческой деятельности являются различные способы самовыражения, проявления бессознательного, символические образы, отраженные в изобразительном продукте. Это не только рисунки, живопись, но и композиции из различных природных и поделочных материалов.

Хотя по внешнему виду работа простым карандашом над рисунком не похожа на лепку из пластилина, изготовление декоративных предметов, аппликацию, конструирование, все это – изобразительная деятельность, и психологические закономерности её развития едины. Важно, что названные способы изображения есть самый первый, самый доступный и

привлекательный особенно для ребенка вид творческой деятельности, при котором используются элементарные художественные средства и от учащегося не требуется опыта в рисовании.

Для проведения арт - терапевтической работы имеется очень широкий спектр показаний в системе образования, при чем, не только с учениками, но и среди педагогов.

Среди них:

- негативная «Я - концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;

- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, агрессивность, страхи;

- переживания эмоционального отвержения, стрессовые состояния, депрессия, чувство одиночества;

- нарушение отношений с близкими людьми, неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Арт - терапевтические занятия эффективны при нарушенной адаптации, с целью психологической помощи младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении.

Арт - терапия позволяет получить доступ к переживаниям аутичных детей и корректно помочь им. Такие дети погружены в себя. Любое вмешательство в их мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

Доказаны преимущества арт - терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт.

В спонтанном рисунке бессознательное, которое скрывается глубоко, не только проявляется, но и осознается. Узнавая что-то новое о себе, субъект развивается интеллектуально и эмоционально.

Среди позитивных результатов, зафиксированных отечественными и зарубежными специалистами, назову научно аргументированные и наиболее значимые.

Арт - терапия:

- создает положительный эмоциональный настрой в классе, облегчает процесс коммуникации со сверстниками и учителем, а также, совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия (из личного опыта);

- укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера;

- позволяет вскрыть реальные проблемы, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально;

- способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом;

- повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением;

- эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития.

### Заключение

Безусловно, арт - терапия не представляет чудодейственную силу, способную полностью разрушить поведенческие и эмоциональные отклонения. Но, в арт - терапевтическом процессе субъект (ученик) приобретает опыт позитивных индивидуально - личностных изменений.

Арт-терапия - это направление, способствующее гармонизации внутреннего состояния человека. Она позволяет детям выразить то, что очень сложно рассказать при помощи слов. Это один из самых эффективных и в то же время самых мягких и глубоких методов, ее можно отнести к наиболее древним

и естественным формам коррекции эмоциональных состояний. Этот метод не имеет ограничений, всегда ресурсен и используется практически во всех направлениях психологии, в педагогике, социальной работе.

Методы арт - терапии помогают детям обеспечить эффективное эмоциональное реагирование, придать ему социально - приемлемые формы; осознать свои чувства, переживания, эмоциональные состояния, повысить уверенность в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ими. Осознание своих эмоций, совладение с ними часто становится проблемой для многих. Арт - терапия позволяет использовать творчество для осознания, проживания и выражения своих эмоций и чувств.

### **Список литературы**

1. Ветлугина Н.А. Художественный образ и детское творчество/ Художественное творчество и ребенок. М.: Педагогика. 1972.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: книга для учителя. 3-е изд. М.: Просвещение. 1991.
3. Гангт Л. Арт-терапевтические исследования / Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. 1998.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2023.