

ИЗОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Егорова С.Ю.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Борисоглебского городского округа Чигоракская средняя общеобразовательная
школа, Воронежская область

Одной из задач нашего общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья детей. В современном мире люди каждый день сталкиваются со стрессом, причем это касается как взрослых, так и детей. Как известно, детская психика более ранима и подвержена влиянию внешних факторов, именно поэтому нынешнее поколение детей подросткового возраста отличается от прошлых поколений повышенным уровнем тревожности. Часто проблемы такого плана появляются из-за отсутствия доверительных отношений в семье, недостатка любви, в силу физического и гормонального перестроения. По этой причине у детей наблюдается повышенная тревожность и возбудимость. Это приводит к соматическому ослаблению детей и развитию неврозов.

В работе с детьми с коррекцией данных проблем я часто использую занятия и классные часы с элементами арт-терапии.

Арт-терапия - вид помогающей (лечебно-профилактической, развивающей) деятельности, психологическая помощь на основе занятий изобразительным искусством.

Цель арт-терапии – гармонизация внутреннего состояния человека, то есть восстановление его способности находить оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия.

Это междисциплинарная область, включающая в себя знания из области искусства, психологии, медицины, педагогики, культурологи, философии. Её методы универсальны и могут быть адаптированы к разным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая

развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния. (2)

На мой взгляд, в детском возрасте арт-терапия особенно эффективна. Несколько примеров того, в каких случаях я применяю арт-терапию в работе со школьниками:

- работа с детьми, выделяемыми в классе, или группе (повышение самооценки, укрепление уверенности в себе детей, которые замкнуты, которых дразнят, которые отстают в учебе);
- групповая сплоченность (развитие доверия и навыков работы в команде в различных условиях);
- разрешение конфликтов (помочь научиться понимать конфликтные ситуации);
- устранение проблем (использование арт-терапии в трудных классах или при работе с отдельными детьми и их проблемами);
- тревожность, стресс, экзаменационная тревожность, снятие напряжения и релаксация.

Успехи в учебе, в школе, и взаимоотношения со сверстниками, адаптации в новых условиях - все это зависит от того, насколько ярко выражено состояние тревоги (В.Р. Кисловская, А.В. Лукасик, А.М. Прихожан и др.) (1).

Именно это состояние хорошо поддается коррекции изотерапией - терапией изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Изобразительное творчество позволяет ребенку ощутить и понять самого себя; выразить свободно свои мысли и чувства; быть самим собой, а также освободиться от негативных переживаний прошлого.

Базовыми материалами в арт-терапии является акварель, карандаши, гуашь, бумага, глина и пластилин, вода, мелки и пастели, фломастеры, материалы для коллажа, которые доступны всем и всегда есть под рукой.

Хочу представить фрагмент занятия с подростками 11-15 лет, который направлен на работу с тревожностью и стрессом «Я учусь владеть собой» (его можно включить в цикл занятий по психологической подготовке к экзаменам, как это делаю я).

В начале занятия предлагаю ребятам положить перед собой лист бумаги формата А3 или А4 и сконцентрироваться на тревоге, задуматься о своих эмоциях. В середине листа прошу нарисовать треугольник и разделить его пополам. Это основа, их личность (отвожу на это 3-4 мин.).

Затем предлагаю взять на выбор карандаши, восковые мелки или фломастеры и закрасить фон, который отражает окружающую действительность, социум, какие-либо тревожащие события (то есть все то, что находится за личностью, вовне). Поясняю, что использовать можно любые цвета, а на заднем фоне включаю спокойную музыку. После предлагаю ребятам выписать на своем фоне словами, конкретные сферы жизни, людей, события, которые тревожат (усталость, грусть, страх, одиночество, предстоящие экзамены) - 3-5 мин.

Следующий этап: работа с самой личностью. Предлагаю ребятам оградить их треугольник от тревог, забот и проблем: заштриховать его вокруг волнистой линией (своего рода, это будет защитой, барьером). Далее обучающиеся раскрашивают сам треугольник. Каждый выбирает цвета карандашей, которыми сам бы хотел наполнить свою личность (3-5 мин.)

На заключительном этапе подростки вписывают в свой треугольник те эмоции, то состояние, которое они хотели бы испытать (2-3 состояния, настроения: уверенность в себе, ощущение внутреннего счастья и т.д.) – 3-4 мин.

После рисунок мы можем использовать в дальнейшем в своей работе, т.к. он является и диагностическим инструментарием, и терапевтическим. Например, дети с моей помощью могут составить план действий для того, чтобы ощутить уверенность в себе и сформировать ощущение счастья. Задать ребятам можно следующие вопросы:

- *Что в твоей работе особенно значимо для тебя?*
- *Какие переживания нашли отражение в твоей работе?*
- *Что тебя беспокоит? (поговорить о тех тревогах и беспокойствах, которые окружают ребенка, особенно если это какие-то конкретные сферы жизни и события).*

Эту технику можно использовать как в начале терапии, так и в качестве домашнего задания.

Занятие педагога-психолога с элементами изотерапии в школе может проходить как в групповом, так и в индивидуальном формате.

Чаще всего я использую именно в групповом формате, так как она связана с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы, разрешать конфликты и снижать тревожность; дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих; повышает самооценку и ведет к укреплению личностной идентичности.

В конце хочу обратить внимание на самое важное: в арт-терапии нет правильного или неправильного творчества, есть только такое творчество, которое идет изнутри.

Список литературы:

1. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. - СПб.: Речь, 2014. 64 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе/ СПб: Речь, 2007. 10 с.
3. Сусанина И.В. «Введение в арт-терапию», учебное пособие, М. Когито-Центр, 2007.