

ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ И МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Жаданова Ю. А.

МБОУ «СОШ №25 с УОИП им. Б.И. Рябцева» г. Россоши

Аннотация. В данной статье рассматривается комплексное применение методов арт-терапии и метафорических ассоциативных карт (МАК) в профессиональной деятельности педагога-психолога в условиях современной образовательной организации. Проведен теоретический анализ психологических механизмов воздействия данных методов, включая проекцию, сублимацию, катарсис и символическую коммуникацию. Подробно описана методология применения широкого спектра техник в работе с различными целевыми группами: обучающимися разных возрастов, педагогическим коллективом и родителями. Особое внимание уделено интегративным подходам, сочетающим различные арт-модальности с работой с метафорическими картами. Статья содержит практические рекомендации по планированию и организации занятий, этические аспекты работы, а также анализ потенциальных трудностей и ограничений. Результаты свидетельствуют о высокой эффективности данных методов для решения широкого круга психолого-педагогических задач в образовательной среде.

Ключевые слова: педагог-психолог, арт-терапия, метафорические ассоциативные карты (МАК), проективные методы, психолого-педагогическое сопровождение, эмоциональный интеллект, креативность, образовательная среда, психопрофилактика, развивающая работа.

Введение

Современная система образования, функционирующая в условиях динамичных социальных изменений и цифровизации, предъявляет повышенные требования к психологическому благополучию всех её субъектов. Педагог-

психолог, являясь ключевой фигурой в системе психолого-педагогического сопровождения, сталкивается с необходимостью поиска экологичных, ресурсных и эффективных методов работы. Эти методы должны не только решать актуальные проблемы (тревожность, дезадаптация, коммуникативные трудности, профессиональное выгорание), но и способствовать позитивному развитию личности, формированию психологической устойчивости и креативного мышления.

В этом контексте невербальные и проективные методы, прежде всего арт-терапия и метафорические ассоциативные карты (МАК), занимают особое место. Они позволяют обойти рациональные барьеры и психологические защиты, обращаясь непосредственно к языку бессознательного через образы, символы и метафоры. Эти подходы создают безопасное пространство для самовыражения, где нет понятий «правильно» или «красиво», что особенно важно в работе с детьми и подростками, а также со взрослыми, имеющими трудности в вербализации переживаний. Цель данной статьи — предоставить комплексный обзор теоретических основ, методологического аппарата и практических аспектов использования арт-терапии и МАК в деятельности педагога-психолога, обосновать их интеграцию в образовательный процесс и предложить конкретные техники для различных запросов.

1. Теоретические основания и психологические механизмы

1.1. Арт-терапия: сущность и механизмы воздействия

Арт-терапия (от англ. *art therapy* — «художественная терапия») — это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на занятиях изобразительным творчеством и других формах искусства в контексте профессиональных отношений [1]. В образовании она приобретает специфический акцент на развивающе-профилактическую и коррекционную функцию, не претендуя на глубину клинической психотерапии.

Ключевые психологические механизмы арт-терапии:

1. **Проекция:** Внешнее выражение на бумаге или в материале внутренних конфликтов, страхов, желаний, которые сложно осознать и выразить словами.

2. **Сублимация:** Перевод социально неприемлемых или травмирующих импульсов (агрессии, тревоги) в продуктивную творческую деятельность, что приводит к снижению внутреннего напряжения.

3. **Символизация:** Использование универсальных и личных символов для опосредованного выражения сложных переживаний и идей.

4. **Катарсис:** Оздоровляющее эмоциональное отреагирование в процессе или результате творческого акта.

5. **Инсайт и рефлексия:** Новое понимание себя и ситуации через визуализацию проблемы и её метафорическое преобразование.

1.2. Метафорические ассоциативные карты: психология метафоры и проекции

Метафорические карты – это психологический инструмент, представляющий собой набор карт с изображениями (пейзажи, портреты, абстракции, ситуации) и/или словами, которые стимулируют возникновение у человека ассоциаций, связанных с его актуальным внутренним состоянием. Их эффективность базируется на нескольких принципах:

- **Свобода интерпретации:** Отсутствие однозначного «ключа» позволяет клиенту проецировать собственный опыт, минимизируя страх оценки.
- **Фокусировка внимания:** Карта выступает как точка сборки для мыслей и чувств, помогая структурировать внутренний хаос.
- **Дистанцирование и безопасность:** Возможность говорить не о себе прямо, а о «картинке» или «персонаже», что снижает защитные барьеры.
- **Активизация правополушарного мышления:** Работа с образами задействует интуицию, эмоции, целостное восприятие, что дополняет рационально-логический анализ.

1.3. Синергия методов: интегративный подход

Сочетание арт-терапии и МАК создает мощный синергетический эффект. Метафорическая карта может стать отправной точкой для творчества (например, создать рисунок по ассоциации с картой), а арт-объект, в свою очередь, может быть «прочитан» через подбор к нему карт-дополнений. Такой подход позволяет глубже проработать тему, переходя от спонтанного образного выражения к его осмыслению и вербализации.

2. Методология и практика применения в работе с различными целевыми группами

2.1. Работа с обучающимися

2.1.1. Младший школьный возраст (7-11 лет):

- Цели: Адаптация к школе, развитие мелкой моторики и эмоционального интеллекта, снижение тревожности, коррекция страхов.

- Техники арт-терапии:

- «Рисунок семьи» (кинетический вариант—в движении).

- «Мое настроение в цвете» (работа с акварелью, монотипия).

- Создание «волшебных» мандал из крупы, бусин, природных материалов.

- Лепка «Дружелюбного монстра» или «Хранителя снов».

- Техники с МАК:

- Подбор карты-«друга» для нарисованного персонажа.

- Игра «Путешествие в сказочную страну» (последовательный выбор карт-этапов пути с короткими историями).

- Особенности: Преобладание игровой формы, короткие сессии (15-20 минут), активное использование сказочных метафор.

2.1.2. Подростковый возраст (12-17 лет):

- Цели: Самопознание и самоидентификация, проработка проблем в общении со сверстниками и родителями, профориентация, управление эмоциями.

- Техники арт-терапии:

- «Автопортрет в стиле коллаж» (из вырезок журналов).

- «Карта жизненных целей и ценностей» (в смешанной технике).
- «Дневник эмоций» в виде арт-альбома (зарисовки, символы).
- Групповой арт-проект (настенная роспись, инсталляция на общую тему).

- **Техники с МАК:**

- «Мой внутренний мир» (выбор 3-5 карт, отражающих разные стороны личности).
- «Диалог масок»: выбор карты для «маски», которую подросток показывает миру, и карты для своего «истинного лица».
- «Советник»: подбор карты, которая могла бы дать совет в сложной ситуации.
- Профориентационная техника «Я в профессии» (подбор карт, ассоциирующихся с разными профессиями и с собой в будущем).

- Особенности: Важность конфиденциальности и уважения к личному пространству, опора на метафоры поиска пути и самореализации, возможность глубокой рефлексии.

2.2. Работа с педагогическим коллективом

- Цели: Профилактика профессионального выгорания, сплочение коллектива, развитие педагогической рефлексии и эмпатии, поиск ресурсов.

- Техники (часто в формате тренингов или мастер-классов):

- Арт-терапия: Коллаж «Баланс работы и жизни», «Мой педагогический ресурс» (рисунок или инсталляция), групповое создание «Дерева коллективных ценностей».

- МАК: Техника «Роль и Я» (подбор карты для своей профессиональной роли и для себя лично), «Окно возможностей» (карта текущего состояния и карта желаемого изменения в работе), работа с картами для анализа сложных педагогических ситуаций.

- Особенности: Акцент на ресурсность, снятие эмоционального напряжения, недирективность, создание атмосферы взаимной поддержки.

2.3. Работа с родителями (в рамках индивидуальных консультаций или родительских клубов)

- Цели: Улучшение детско-родительских отношений, осознание родительской позиции, поиск новых стратегий взаимодействия с ребенком.
- Техники:
 - Арт-терапия: Совместное рисование с ребенком (по методике «Диалог на бумаге»), создание родителем «Портрета моего ребенка» с последующей беседой.
 - МАК: Техника «Ребенок глазами родителя» (подбор карт на ребенка), «Идеальный родитель vs Я реальный», «Метафора нашей семьи».

3. Этические принципы, ограничения и профессиональная компетентность

Применение арт-терапии и МАК в образовании требует от педагога-психолога строгого соблюдения этических норм:

1. Компетентность: Необходимость прохождения специальной подготовки (курсы, супервизии). Педагог-психолог должен четко понимать границы своей компетенции и не заниматься психотерапией там, где требуется клиническое вмешательство.

2. Добровольность и безопасность: Участник имеет право отказаться от выполнения задания без объяснения причин. Пространство должно быть физически и психологически безопасным.

3. Конфиденциальность: Творческие работы и содержание бесед не разглашаются. Важно обсудить с клиентом (особенно с подростком), где будут храниться его работы.

4. Отказ от директивной интерпретации: Психолог воздерживается от навязывания своих трактовок («Это дерево символизирует вашу депрессию»). Вопросы строятся в открытой форме: «Что для вас означает этот образ?», «Как бы вы назвали этого персонажа?».

5. Акцент на процессе, а не результате: Оценка художественных достоинств работы недопустима. Важен опыт самовыражения и осознания.

Ограничения: Данные методы не являются панацеей и могут быть малоэффективны при работе с острыми кризисными состояниями, тяжелыми психическими расстройствами, а также с людьми, демонстрирующими выраженное сопротивление или негативизм.

4. Организационные аспекты и материально-техническое обеспечение

Для успешной работы необходимо:

- Специально оборудованное пространство: Кабинет, устойчивый к загрязнениям (краска, глина), с раковиной, большим столом, местом для хранения материалов и готовых работ.
- Набор материалов для арт-терапии: Бумага разного формата и фактуры, гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши и мелки, пластилин/глина, ножницы, клей, журналы для коллажей, природные материалы.
- Коллекция метафорических карт: Различные колоды (портретные, ситуативные, абстрактные, ресурсные, детские). Рекомендуется иметь как минимум 3-5 разных наборов.
- Планирование: Включение арт-терапевтических и МАК-техник в программы коррекционно-развивающих занятий, тренингов, индивидуальных консультаций с четким определением цели и регламента времени.

Заключение

Арт-терапия и метафорические ассоциативные карты представляют собой не просто набор техник, а целостную гуманистическую методологию работы педагога-психолога. Их ценность для образовательной среды заключается в уникальной способности говорить на языке образов, доступном и ребенку, и взрослому. Эти методы способствуют:

- Созданию инклюзивной, принимающей атмосферы, где каждый может быть услышан.
- Развитию эмоционального интеллекта, креативности и адаптационного потенциала личности.

- Эффективному решению широкого спектра психолого-педагогических задач – от коррекции страхов у первоклассника до профилактики выгорания у учителя.

- Укреплению субъектной позиции участников образовательного процесса через акт творческого самовыражения и осмысления.

Внедрение и систематическое использование арт-терапии и МАК в практику педагога-психолога требует осознанных усилий по обучению и созданию условий, однако эти инвестиции многократно окупаются в виде психологического благополучия и личностного роста всех, кто включен в жизнь образовательной организации. Данные методы открывают путь к более глубокому, экологичному и человеко-центрированному образованию.

Литература

1. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин.– Санкт-Петербург: Питер, 2017.– 336 с.
2. Кац, Г., Мухаматулина, Е. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – Москва: Генезис, 2021.–176 с.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург: Речь, 2021. – 320 с.
4. Остер, Дж., Гоулд, П. Рисунок в психотерапии / Дж. Остер, П. Гоулд; пер. с англ. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2019. –184 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 320 с.
6. Старшенбаум, Г.В. Арт-терапия в работе психолога: учебно-методическое пособие / Г.В. Старшенбаум. – Москва: Инфра-М, 2022. – 192 с.
7. Братченко, С.Л. Психологические основания использования метафорических средств в консультировании // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. –Т. 28, № 2. – С. 90-105.

8. Медведева, Е.А., Левченко, И.Ю., Комиссарова, Л.Н. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для вузов. – Москва: Академия, 2019. – 248 с.

9. Херманс, Х. Дж. М. Диалоговая самость: инновации в теории и практике с использованием МАК // Психологический журнал. –2018. –Т. 39, № 5. – С. 45-56.

10. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – 160 с.