

АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Наш внутренний мир наполнен образами и представлениями, которые не оставляют нас равнодушными, волнуют и задевают, через которые происходит эмоциональное общение между людьми, и наше сознание взаимодействует с бессознательным. Чем глубже и интенсивнее это происходит, тем сильнее откликаются в душе зрителя и слушателя произведения искусства, созданные чтобы рассказать языком образов о страданиях и радостях душевной жизни.

Поэтический язык образов сновидений и фантазий, чувств и переживаний непривычен для разума рационально мыслящего человека большого города, живущего на огромной скорости. Но, насколько он труден, настолько он и важен, потому что, каждый раз, обращаясь к искусству, мы с его помощью пытаемся приспособиться к изменениям в нашей жизни, пытаемся найти смысл того, что мы делаем, чувствуем, думаем, смысл того, как мы живем.

Можно сказать, что искусство в жизни человека выполняет утилитарную, приспособительную функцию и играет очень важную регулирующую роль в организации нашей жизни.

Арт-терапия - направление, использующее художественное творчество, "лечение искусством". Более подробное определение дает И.В. Сусанина: "Арт-терапия - это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни".

Одной из важнейших задач арт-терапии является восстановление нарушенных связей между чувствами и разумом, развитие целостной личности, обнаружение личностных смыслов через творчество. Можно назвать и такие задачи, как помощь человеку в «самораскрытии и самореализации», стимулирование «личностного роста».

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик.

Для методов арт-терапии характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Здесь нет никаких норм, есть лишь некоторые параметры для относительного сравнения, например, по глубине воздействия.

Искусство оказывает свое воздействие не механически, благодаря своим особым свойствам, но существенна и встречная активность личности, поэтому в арт-терапии предпочтительно создание своей творческой продукции, а не использование готовых произведений искусства.

Применение арт-терапии в работе с несовершеннолетними

Активное использование искусства как терапевтического фактора и тренинга эмоциональной сферы дает мощный толчок для творчества ребенка. Дети на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами – песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Их не учат рисовать, брать "нужную" краску, лепить по образцу, им дают возможность создавать уникальное личное произведение.

Арт-терапевтические занятия помогают детям выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Работа выстраивается таким образом, что личность и характер ребенка не обсуждаются, его не сравнивают с другими детьми, в общении не применяются негативные оценочные суждения.

Дети могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено, либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, и дети становятся спокойнее.

Для детей младшего школьного возраста характерна одна особенность: образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов (страхи, внутренние конфликты, психические травмы, воспоминания детства, сновидения). При их словесном описании у детей могут возникать затруднения. Поэтому невербальные средства зачастую становятся основными для выражения и прояснения сильных переживаний. Дети «передвигаются» от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

Уже сам процесс рисования выполняет профилактическую и терапевтическую функции, приводя в баланс внутреннее состояние физических, психических и эмоциональных качеств в развитии ребёнка, и в этом процессе "ведущий" сам ребёнок.

При рисовании у ребёнка происходит развитие сложных движений кистей рук (в частности, вращательных) и тактильной чувствительности (осязания), производственного мышления, зрительно-моторной координации и глазомера.

Рисование стимулирует развитие левого, образного полушария головного мозга ребёнка (следовательно, и образного мышления).

В ситуации принятия любого продукта творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы и качества, наполняет душу ребёнка положительными эмоциями через осознание своего творчества, уникальности своего произведения.

В процессе арт-терапевтической работы развиваются коммуникативные навыки ребёнка, способность к сотрудничеству со сверстниками. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Таким образом, арт-терапия дополнительно способствует формированию положительной самооценки ребёнка и его позитивного отношения к окружающему миру, развивает сенсорные способности, влияет на эстетическое развитие.

Цель метода не научить ребёнка рисовать, а помочь посредством арт-терапии справиться с проблемами, вызывающими у него запредельные эмоции (которые зачастую он не может вербализовать), дать выход творческой энергии. Ребёнок вооружается одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения.

Преимущества арт-терапии перед другими формами работы:

- в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;
- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей;
- она является средством свободного самовыражения;
- вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию;
- основана на мобилизации творческого потенциала внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Особенности арт-терапевтического подхода:

1. Безоценочное восприятие всех работ: ведь в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного», и это нужно четко объяснить. Детям нужно чувствовать себя в безопасности, знать, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.
2. Дети являются своего рода экспертами. Работу лучше строить таким образом, чтобы отправной точкой был опыт каждого ребенка. В этом смысле дети — сами «эксперты» в отношении своих работ.
3. Важен и уникален вклад каждого из детей. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.
4. Сохранение тайны необходимо, поскольку произведения, возможно, задействуют личный уровень. Детские тайны нужно охранять.
5. Важен рассказ о своей работе. Условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу ребенка, детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.
6. При работе с группой желательно установить основные правила. Их нужно выполнять с взаимным уважением, ценя вклад каждого, чтобы окружающая среда была безопасной, чтобы все дети хорошо себя чувствовали.

Примерный список основных правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется.

5. Не говорить плохо - хорошо, правильно - не правильно.
6. Все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным — если иного решения не было принято.

Хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, столь же важным является и сам продукт творчества, который помогает ребенку почувствовать законченность процесса и уверенность в себе.

Рисование – самый популярный метод арт-терапии

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала. Рассматривая методы работы с детьми, арт-терапия является одним из самых действенных способов. И, пожалуй, одним из таких здоровых увлечений в арт-терапии является изобразительное искусство. Не имеет значения итог, куда важнее — сам процесс: размазывание, разбрызгивание, смешение, подбор или импульсивное рисование красками — это будет красиво!

Знакомая ситуация. Ребенок сидит, пыхтит, старается и четко выводит контуры. Вот получилось солнце, небо, дом, собака, люди, поле или мальчишка из соседнего двора. Казалось бы, дети рисуют понятные вещи, но через них выражают свой внутренний мир, душевное состояние, эмоции. Дайте детям краски с карандашами, листок бумаги и полную свободу! Вас ждут настоящие открытия.

Рисование давно стало отдельным разделом в психологии и даже средством излечения детей от разных недугов. Ведь именно цветом, формой и подачей рисунка ребенок красноречиво говорит то, что никогда не произнесет вслух. Он также развивает мышление, координацию, воображение и учится терпеливости.

Мир рисунка безграничен как фантазия детей, поэтому не всегда к прочтению образов нужно подходить буквально. Например, черные и серые тона — не обязательно тоска и негатив. Возможно, ребенок просто экспериментирует и ищет применение этому цвету. Или персонажи сказок, герои популярных мультфильмов, сложно поддающиеся узнаванию — это повод радоваться режиссерскому прочтению ребенка. Вот так он прочувствовал замысел. Нельзя творчество детей в любом возрасте ставить в рамки и пытаться понять буквально. Равно как и сами рисунки, которые часто взрослые не понимают из-за отсутствия четкости, плавности линий и той академичности, к которой привыкли и пытаются навязать. Гораздо эффективнее, сделать этот процесс арт-терапией и инструментом расслабления.

Арт-терапевтические техники

«Волшебные краски»

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, групповое сплочение, развитие креативности.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы из-под йогурта или сметаны (500 мл), количество которых должно быть равно количеству детей или цветов изготавливаемой краски, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, картон прессованный или картон для труда, клеенка, газеты, ветошь для вытирания рук. Так же может понадобиться магнитофон и приятная релаксирующая музыка.

Методика может проводиться в индивидуальном и групповом режиме.

Ход работы: «Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была как густая сметана. Можно расстелить на полу клеенку, покрыть ее газетами. В центре ставится все необходимое для изготовления краски. Дети рассаживаются вокруг этих материалов. Хорошо, если дети будут одеты так, чтобы они не боялись испачкаться.

Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски, и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный – то немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет один, но разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздается картон и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

Психолог может отследить способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, можно сделать выставку с последующими комментариями.

«Пластилиновая композиция»

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, оригинальности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: картон для труда, пластилин, различные виды макаронных изделий по 100 г, различные виды круп по 100 г, другие мелкие предметы: бусинки, пуговицы, кнопки и др.

Ход работы: детям раздают по листочку картона и пластилин. Ребенок может взять кусок пластилина понравившегося цвета и размять его в руках так, чтобы он стал мягкий. Затем пластилин наносится пальцами на картон, как бы намазывается, слоем в 3 миллиметра. При этом можно использовать и другие цвета, он не обязательно должен быть однотонным.

После этого ребятам предлагается набор крупы, макарон и мелких предметов. Вдавливая их в пластилиновую основу, дети тем самым создают композицию на свободную или заданную тему. Затем можно придумать название поделки, сказочную историю к ней, сделать выставку.

«Рисование клубком»

Задачи: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности, диагностика.

Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки.

Ход работы: психолог должен размотать клубок ниток и показать детям, как создать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось. Психолог задает следующие вопросы:

- Какие буквы ты здесь видишь?
- Какие фигуры ты здесь видишь?
- Можешь ли ты здесь разобрать какие-либо цифры?
- Какое блюдо здесь нарисовано?
- Что напоминают тебе эти линии: людей, пейзажи, какие-нибудь события и т.д.?

В индивидуальном режиме эта техника может быть использована с агрессивными детьми, гиперактивными, легко отвлекаемыми и замкнутыми.

«Рисование истории»

Задачи: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения.

Данная технология проводится в индивидуальном режиме.

Необходимые материалы: бумага, краски, карандаши или фломастеры, простой карандаш, ластик.

Ход работы: ребенку предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать следующий рисунок на тему «Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?».

Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение.

«Рисунок по кругу»

Задачи: сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки.

Эта технология проводится в групповом режиме.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Ход работы: ребята рассаживаются по кругу на стульчиках, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 часть заворачиваются вовнутрь подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами вместе создадим фантастическое существо. 1-й рисует голову, передает лист 2-му и тот рисует тело, не смотря на голову. Затем передает 3-му и тот рисует ноги. Передает следующему, который разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

По сигналу психолога начинается рисование. Он может наблюдать за соблюдением правил. Когда фантастические существа готовы, у них есть имена и истории можно провести выставку с обсуждением и комментариями.

«Работа с соленым тестом»

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие креативности, снятие напряжения, повышение самооценки, развитие навыков невербальной экспрессии.

Техника проводится как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

Необходимые материалы: мука, вода, соль, пищевая или порошкообразная краска, клеенка, формочки кулинарные в виде фруктов, зверей, людей, домиков и др., скалка, зубочистки, ножницы, стеки.

Ход работы: приготовить тесто по следующему рецепту: смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевые краски или порошкообразную краску. Готовое тесто может долго храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Сначала необходимо дать ребенку «познакомиться» с тестом, изучить его свойства, поиграть с ним. Психолог может показать разные способы выражения чувств через создание образов из теста, ролевые игры. Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику. Во-вторых, — фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать. Например, вылепить из соленого теста свой страх и затем разрушить его, украсить, либо трансформировать во что-то другое. Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать его проблемные ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы.

В результативности и несомненной пользе применения арт-терапевтических приемов в работе с детьми убеждает следующее:

- устанавливается тесный психологический контакт всех членов процесса, появляется демократизм отношений;
- у ребенка появляется чувство значимости, повышается самооценка;
- воспитывается чувство коллективизма;
- отмечается высокая степень активизации самостоятельной работы каждого ребенка (даже робкие включаются в работу);
- на занятиях применяется индивидуальный подход к каждому ребенку;
- создается комфортный психологический климат в группах: доброжелательность, открытость, откровенность, выслушиваются мнения каждого;
- стимулируется творческий подход, рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
- формируется умение слушать и принимать чужую точку зрения; умение высказывать свою точку зрения;
- идет развитие речи и коммуникативных навыков; умение четко и ёмко излагать свои мысли;
- уменьшается чувство тревожности, повышается уровень внимания, снимается излишняя агрессивность.

Как оказалось, это превосходный метод работы с детьми с различными способностями, в группах со смешанным уровнем развития, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым. Этот метод может быть применен для развития навыков общения и является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе (и то, и другое лежат в основе желания детей «рисковать» в процессе обучения, делать ошибки и пробовать новое). Его можно использовать для развития групповой сплоченности, он может помочь ребенку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить. И это доставляет удовольствие!

Список литературы

1. Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
3. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
4. Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии". СПб.: Златоуст, 2005.
6. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
7. Копытин А.И. Арттерапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие. СПб., 2005.
8. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии. СПб., 2002.
9. Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.
10. Лебедева Л.Д. "Практика арт-терапии: подходы, диагностика". СПб.: Речь, 2003.
11. Мухина В.С. Детская психология. Апрель Пресс, М., 2000
12. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.