

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ШКОЛЕ

Современному учителю необходимо не только максимально учитывать индивидуальные особенности каждого школьника, но и использовать доступные средства для его коррекции и адаптации в социуме. Сегодня детям необходимо образование, приближенное к жизни, пронизанное знанием жизненных реалий, социальных проблем, основанное на опыте самостоятельной практической, исследовательской, творческой деятельности.

Светлана
Старикова,
старший научный
сотрудник Института
социальной
педагогика РАО

Одним из важных элементов комплексной мультидисциплинарной программы помощи учащимся, как в виде основного, так и в качестве вспомогательного метода в образовательном процессе, может стать арт-терапия. И отечественные, и зарубежные специалисты отмечают позитивные возможности арт-терапии. Назову наиболее значимые:

- арт-терапия создаёт положительный эмоциональный настрой в группе;
- способствует развитию коммуникативных навыков ребёнка;
- укрепляет культурную идентичность, помогает преодолению языкового барьера;
- даёт возможность ребёнку выражать свои чувства в социально приемлемой форме;
- развивает чувство внутреннего контроля;
- способствует творческому самовыражению, развитию воображения, практических навыков изобразительной деятельности;
- повышает адаптационные способности ребёнка;
- снижает негативные эмоциональные состояния и их проявления.

Арт-терапевтические занятия на фоне искреннего интереса и доброжелательного отношения педагога к ученику помогают скорректировать его негативные эмоциональные состояния, такие как тоска, гнев, страх, тревожность, передавая эти переживания в художественных образах.

Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «Я» ребёнка отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно рисует, лепит, конструирует. Продукты художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания. Поэтому невербальные средства творческого самовыражения часто являются единственно возможными для отражения и прояснения сильных переживаний. Особенно эта проблема актуальна для детей в первые годы обучения. В этот период происходит формирование контекстной и диалогической ситуативной речи, совершенствуется общение. В связи с этим у младших школьников по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, вербализации чувств и мыслей. Однако они с удовольствием «говорят» невербально, посредством визуальной и пластической экспрессии, рисунка.

Изобразительная деятельность — эффективное и корректное средство сближения людей. Особенно это важно в работе с тревожными, застенчивыми, замкнутыми подростками и детьми. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания легче выразить с помощью зрительных образов, нежели словами. К тому же доказано, что невербальное общение менее зависит от цензуры сознания.

Следует отметить широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы *в школе*. Отметим, что главное в этой деятельности — гуманизация отношений, а также гармонизация эмоционального самочувствия личности.



Педагогические функции арт-терапии

Развивающая функция. Благодаря использованию различных форм художественной деятельности складываются условия, при которых каждый ребёнок чувствует себя более успешным, способным справиться с трудной ситуацией. При этом развиваются чувства собственного достоинства и самоуважения.

В арт-терапевтическом процессе дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. Постепенно обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения, социальная компетентность.

Воспитательная функция. Арт-терапевтическое взаимодействие строится таким образом, чтобы школьники учились корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками, педагогами, родителями.

Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения.

Терапевтическая функция. В процессе творческой деятельности создаётся атмосфера доброжелательности, эмпатического общения и защищённости. Каждый ребёнок имеет возможность быть услышанным и получить искреннее внимание и заинтересованное участие как детей, участников арт-процесса, так и педагога.

Коррекционная функция. Выделяются две области коррекционного воздействия — индивидуальная и коррекция группы как социальной единицы. В процессе практической деятельности педагог помогает ребёнку увидеть главное в рисунках и проанализировать содержание своих эмоциональных состояний. Проигрывание различных новых жизненных ситуаций с использованием изобразительных средств позволяет школьнику более адекватно строить свои взаимоотношения в социуме.

Диагностическая функция. Арт-терапия обладает существенными диагностическими возможностями. Вместе с тем она не является методом диагностики в общепринятом понимании. Это деликатный, гуманный способ понаблюдать за ребёнком, лучше узнать его интересы и выявить волнующие его проблемы. В процессе занятий легко проявляется характер межличностных отношений и реальное положение ребёнка в коллективе, в семье.

Диагностические функции арт-терапии проявляются в процессе анализа особенностей детского рисунка.

Специалисты отмечают, что рисунки детей разных народов, но одного возраста поражают удивительным сходством. Типичные особенности изобразительного продукта чётко отражают этапы развития зрительно — пространственно — двигательного опыта ребёнка, на который он опирается в своей жизни.

Рисование не просто способствует развитию, но связывает между собой важнейшие функции (зрение, двигательную координацию, речь, мышление).

Арт-терапевтические техники

Наиболее часто применяемые техники в системе арт-терапевтической работы направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, оказывают эмоциональную поддержку, способствуют выработке у детей гуманно-ориентированных моделей поведения.

Например, для снятия тревожности, страха можно использовать технику *журнального фотоколлажа*. Она может быть применена как с терапевтической, так и с диагностической целью. Картинки, которые выбирает ребёнок, помогают выявить проблемы, нераскрытые в вербальном общении с ним. Особенно эта техника подходит к работе с детьми, которые не умеют рисовать. Учащиеся самостоятельно подбирают материал из журналов, открытки и другую печатную продукцию (афиши, личные фотографии или изображения близких людей и т.д.). Они используют (вырезая) отдельные детали, komponуют их на листе бумаги и дают работе название. Педагогу необходимо обратить внимание на пространственное расположение деталей и цветовое решение коллажа. По завершении работы происходит обсуждение процесса и результатов работы. Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Для таких же целей используется техника *создания композиций*. Эта техника, судя по опыту многих специалистов, даёт необходимое для тревожных детей чувство защищённости, возможность отстраниться от сильных эмоциональных состояний. Из готовых предметов, природных и других материалов каждый участник группы создаёт свою объёмную композицию, располагает её на листе бумаги любого формата и цвета и даёт ей название, например, «Радость», «Мои друзья», «Лето». Выполнение задания помогает ребёнку выразить и осознать свои чувства и раскрыть свои творческие способности.



Преодолеть негативные переживания, опасения, снять эмоциональное напряжение, тревожность помогает *техника монотипии*. Работа выполняется на стекле красками (акварель, гуашь), затем полученные изображения необходимо «отпечатать» на листе бумаги. Различные цветовые пятна-отпечатки помогают развивать фантазию и воображение. Желательно дать название выполненной работе.

Техника рисования по кругу способствует групповой сплочённости, взаимопониманию и укреплению внутригрупповых взаимоотношений. Один ребёнок начинает рисунок и через 2–3 минуты передаёт его следующему участнику для продолжения. В итоге после прохождения нескольких кругов рисунок возвращается к своему автору. Такая техника может выявить сильные противоречия во взаимоотношениях в группе, поэтому педагог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Для решения определённых проблем используются разные по своим физическим свойствам материалы. Например, глина, пластилин, тесто, т.е. пластичные материалы в наибольшей степени подходят для работы с агрессией, страхами и другими состояниями. *Смешивание и разбрызгивание* красок, *размазывание* по поверхности пластилина применяются в работе с детьми, пережившими травматические ситуации. Ребёнок с *повышенной эмоциональной чувствительностью*, выражая таким способом свои чувства, постепенно освобождается от страхов.

К использованию простого карандаша наиболее часто прибегают дети с повышенной личностной и ситуативной тревожностью. Согласно наблюдениям специалистов, такие дети чаще всего сначала делают простым карандашом рисунок, многократно исправляя изображение, а только затем раскрашивают его, если это необходимо.

Краски способствуют проявлению спонтанности в изобразительной дея-

тельности, помогают школьнику более ярко и открыто проявить разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Однако в работе с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать способы работы, которые стимулируют ненаправленную активность ребёнка (разбрызгивание, разбрасывание, размазывание). Более уместно в таком случае предложить детям такие материалы, как карандаши и фломастеры, способствующие самоконтролю ребёнка в работе. Напротив, эмоционально «зажатым», тревожным детям более полезны материалы, требующие широких свободных движений. В частности, краски, большие кисти, большие листы бумаги.

Для школьной практики наиболее приемлемы и эффективны структурированные занятия. В частности, разработанная специалистом Л.Д. Лебедевой модель группового арт-терапевтического занятия, которая может быть принята за технологическую основу, наиболее приемлема в рамках тематически ориентированного подхода.

МОДЕЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Оптимальное число участников группы — от 5 до 15 человек. Арт-терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и задачами занятия. Используются разнообразные изобразительные средства и материалы. Желательно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор, необходимый для выполнения работы.

Структура занятия. Основные процедуры. (Количество названных этапов условно, оно может варьироваться в зависимости от цели, темы и темпа работы участников.)

1 этап. Настрой.

2 этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.

3 этап. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).

4 этап. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).

5 этап. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация).

6 этап. Заключительный. Рефлексивный анализ.

Итак, предложенная модель позволяет логически выстраивать последовательность этапов технологии арт-терапевтического занятия.

Рассмотрим в качестве примера занятие, связанное с освоением изобразительных материалов.

Тема: «Волшебные краски»

Приоритетные цели: знакомство с изобразительными материалами, их свойствами, овладение техникой работы «рисование пальцами». Развитие коммуникативных навыков в процессе совместной творческой деятельности.



Это занятие позволяет детям снять напряжение, преодолеть страхи, избавиться от подавленности и помогает обрести уверенность в себе, в своих силах.

Предлагаемая арт-терапевтическая техника, основанная на работе цветом с использованием пальцев и ладоней рук, способствует развитию мелкой моторики рук, тактильной чувствительности, а также спонтанности в выражении эмоций и чувств.

Материалы: большой лист плотной белой бумаги размером 60 50 и листы белой бумаги формата А4. Специальный набор красок, безвредных для организма ребёнка, баночки с водой.

1. Настрой (создание положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и доверия).

Участники садятся в круг и играют в «Рукопожатие», каждый пожимает руку рядом сидящему соседу, высказывая ему своё пожелание или приветствие.

2. Индивидуальная работа.

Каждому из присутствующих предлагается нарисовать что-нибудь красками без помощи кисточки, используя вместо неё пальцы рук или всю ладонь. На увлажнённой бумаге дети выполняют рисунок красками разного цвета или только одного, но любимого, по своему усмотрению. Такая ситуация даёт возможность педагогу получить дополнительную информацию о ребёнке.

Часто в поведении детей можно наблюдать такие тенденции, как *дистанцирование и вовлечённость*. Дистанцирование проявляется в осторожной манере обращения с красками. Такие дети задают много вопросов, пытаются добиться от педагога инструкций и указаний, и часто рисуют преимущественно геометрические фигуры или нечто стереотипное. В этой ситуации, по-видимому, проявляется инфантильность, враждебность или неудовлетворённость ребёнка. Особенность данной техники состоит в том, что её терапевтическое воздействие не ограничивается рамками одного занятия и может проводиться неоднократно.

В ситуации вовлечённости ребёнок может задействовать не только пальцы, но и ладони. Такое поведение указывает на то, что школьник получает удовлетворение от процесса работы, но может служить и выражением его агрессии и враждебности, если он занимает всё свободное пространство рисунком или даже выходит за пределы листа бумаги. Если ребёнок занимает небольшую часть листа, это расценивается как проявление сдержанности, замкнутости, тревожности. После того как работа будет завершена, необходимо попросить ребёнка дать название своей работе или придумать маленький рассказ о созданном образе.

3. Коллективная работа или работа в парах.

Первый вариант. Участники рассматривают работы друг друга и объединяются в пары по принципу созвучности («комплиментарности»), противоположности («компенсации») или дополнения образа и выполняют совместную работу. Наблюдая за процессом работы, педагогу важно отметить основные моменты взаимодействия детей: кто лидер, кто ведёт, а кто ведомый, какова коммуникативная стратегия участников.

Второй вариант. Участники выполняют коллективную работу «Рукопожатие цветом». На увлажнённой поверхности большого листа бумаги каждый желающий оставляет свой «цветной» отпечаток руки, который может накладываться на другие отпечатки, имитирующие рукопожатие, или располагаться отдельно от других изображений. В процессе выполнения работы педагогу необходимо наблюдать за поведением детей, их эмоциональным состоянием, цветовыми предпочтениями и местоположением рисунка на листе бумаги.

4. Этап вербализации.

Первый вариант. Участники попарно садятся в круг, разместив в центре образованного пространства свои работы. По желанию пары обмениваются мнениями о том, как проходило общение, получилось ли у них сотрудничество, насколько их действия были согласованы. Можно попросить участников сравнить своё эмоциональное состояние в процессе индивидуальной работы и в парах: когда они чувствовали себя более свободно и уверенно, какие ожидания не оправдались, а какие удалось реализовать полностью.

Второй вариант. Участники высказывают своё мнение о чувствах и ассоциациях, которые они испытывали в процессе совместной работы, какие этапы им особенно запомнились. Учитывая общее мнение, дают название полученной композиции и желают дальнейших успехов друг другу. **НО**