Арт-терапевтические методы в работе педагога-психолога

Арт-терапия представляет собой комплекс психотерапевтических методов и приемов, ключевой особенностью которых является активное задействование искусства. Арт-терапия – это направление психотерапии, которое подразумевает создание и анализ творческих произведений. Буквально слово «арт-терапия» переводится как лечение искусством. Это направление психотерапии, в котором используются средства художественного творчества для коррекции эмоционального состояния человека, их самопознания и общего развития. Контакт с выдающимися произведениями искусства может не только создать необходимый эмоциональный фон, но и помочь преодолеть неврозы, фрустрацию, состояние депрессии. Процесс вовлеченности в творчество оказывает очень сильное тонизирующее действие, снимает эмоциональное напряжение, позволяет с позитивной точки зрения взглянуть на мир и создает условия для развития личности.

Данный вид работы с детьми в настоящее время становится одним из самых популярных направлений в психотерапии. Она отличается мягкостью и одновременно эффективностью воздействия на эмоциональную сферу и способствует развитию творческого потенциала.

Занимаясь творчеством, ребенок не только помогает внимательному взрослому понять свои проблемы, но и таким образом решает их сам.

Широкое применение арт-терапия получила в диагностике: психолог или психотерапевт по результатам детского творчества вполне может установить причины его беспокойства и даже заболеваний. Довольно успешно арт-терапия применяется в лечении и коррекции нарушений эмоциональной сферы, неврастении, постстрессовых расстройств, расстройств личности ребенка, некоторых психических заболеваний.

Арт-терапевтические методики помогают в создание благоприятных условий для гармоничного развития ребенка. Процесс взросления, адаптация малыша к социальному миру всегда связаны с психологическими проблемами и трудностями. Они вполне естественны, но часто для ребенка являются источником негативных эмоций, страхов и стресса. Арт-терапия – это наиболее щадящая методика подготовки детей к возрастным кризисам и преодоления их последствий.

Процессы, которые происходят во время арт-терапевтического занятия незаметны на первый взгляд, но имеют огромное значение для реабилитации и развития ребенка.

В первую очередь арт-терапия дает возможность ребенку выплеснуть наружу все негативные внутренние эмоции, которые зачастую и становятся причиной болезней (страх, гнев, раздражение, нетерпимость, неприятие окружающего мира). После переноса этих эмоций на лист бумаги, кусок глины, в танцевально-двигательную активность или в фотоснимок ребенок испытывает облегчение, а специалист-психолог получает возможность выявить тревожные факторы, проблемы и беды маленького человечка, чтобы найти путь их решения.

Психотерапевтическая работа с детьми требует не только терпения и осторожности, но и использования особых методов. Ведь далеко не все приемы, которые психотерапевты применяют к взрослым, походят и детям. У малышей иной тип восприятия и мышление, они по-другому могут реагировать на слово. Дети более эмоциональны, их поведением в большей степени управляет не разум, а мир чувств.

Посредством понятных и простых действий, которые составляют суть метода — рисование, танцы, музыка, лепка и т. д. – ребенок может открыть потаенные уголки своей души, выразить тревоги и волнение, которые не всегда в силу возраста или иных факторов может выразить словами. Дети обладают гибкой и восприимчивой, но в то же время ранимой психикой. И хоть они более открыто выражают свои эмоции, чем взрослые, часто с малышами сложно установить контакт, они стесняются и замыкаются в себе. Поэтому занимаясь арт-терапией с детьми, необходимо создать доброжелательную, позитивную обстановку, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым малышам. Важно учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, техник и материалов, не допускать негативных оценок результатов детского творчества. Если ребенок вместо осмысленного рисунка зачеркал лист хаотичными линиями, то этот хаос в душе малыша, и психолог должен помочь маленькому человеку с ним разобраться. Необходимо поощрять и хвалить любое проявление творчества, стараясь поддерживать каждого участника сеанса арт-терапии, и находить в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, индивидуальное.

Можно начинать заниматься даже с маленькими детьми, главное – давать им задания, соответствующие возрасту. Для работы с детьми специалисты используют несколько видов арт-терапии, таких как сказкотерапия, песочная терапия, изотерапия (использование различных форм рисования, включая лепку, роспись, рисунок), библиотерапия (исцеление при помощи книг), имаготерапия (работа с театральными образами), фототерапия, цветотерапия, музыкотерапия. Чаще всего используется работа с художественным творчеством, дающая возможность расслабиться, проявить себя, отказаться от общепринятых рамок и раскрыть свою личность. Полезна и танцевальная терапия (кинезитерапия), которая помогает выразить эмоции и переживания в спонтанных движениях, обрести свободу, избавиться от застенчивости и комплексов, сбросить груз негативных эмоций. Имаготерапия поможет ребенку попробовать себя в новой роли, выстроить и «проиграть» определенную модель поведения, оценить результат, лучше разобраться в себе и своих поступках. Групповые занятия позволяют дошкольникам научиться общению.

В работе с детьми, особенно маленькими, чаще всего используются сказкотерапия, изотерапия, песочная терапия, глинотерапия и куклотерапия.

Сказкотерапия – замечательная форма работы с дошкольниками, поскольку полностью им понятна. Именно ее зачастую используют для самых маленьких детей, которым другие формы искусства пока не представляются привлекательными. Вариантов реализации несколько: прослушивание сказки; придумывание собственного произведения с разной степенью участия взрослого; ответы на вопросы на основе прослушанного текста.

Изотерапия – это направление арт-терапии, использующее методы изобразительного искусства для нормализации психического состояния детей и взрослых. Именно этот метод считается самым доступным и распространенным. Метод бывает пассивным и активным. В первом случае родителям придется водить ребенка в картинную галерею или показывать репродукции известных полотен дома, рассказывая, что на них изображено, почему и как. Обязательно нужно обсуждать с ребенком картину, давать устные характеристики персонажам и сюжету. Пассивная изотерапия не подходит для очень маленьких детей, которые пока не в состоянии сформулировать мысли, а также для детей, для которых идентификация зрительных образов затруднена (слабовидящие и слепые). Активная изотерапия — это сам процесс рисования. При этом используется несколько техник. Для ребенка любого возраста подойдет так называемая проективная изотерапия, при которой можно позволить себе перенести на бумагу мечты, цели, планы, страхи и дискомфорт. Задания для таких рисунков могут быть любыми, лишь бы ребенок в ходе рисования мог представить ситуацию применительно к самому себе: «Я в будущем», «Как я провел день» и т. д.

Песочная терапия – это очень интересный метод, который позволит ребенку лучше понять себя, успокоиться и настроиться на выздоровление и преодоление различных жизненных трудностей. Никаких умений не требуется. Ребенку наверняка придется по душе создание композиций из песка, рисунков пальцем, строительство мини-замков с использованием маленьких фигурок и ракушек. Занятие это простое и интересное как для взрослых, так и для малышей. Играя, ребенок может выразить в композиции все внутренние конфликты и переживания, страхи, стресс, опасения, ожидания. Психолог предлагает крохе создать в песочнице собственный мир, используя набор фигурок. Это может быть, например, миниатюрная модель города или волшебного царства. Задача ребенка – творить, используя свою фантазию, от специалиста требуется дать установку и наблюдать со стороны. Не стоит поправлять ребенка, если что-то он делает не так, как хотелось бы взрослому, – процесс детского творчества порой непостижим. Когда волшебный мир готов, необходимо обсудить результат с маленьким «строителем», узнать суть его идеи, кто является жителями, чем они занимаются. Внимательно выслушав ответы ребенка, психолог сумеет разобраться в его проблемах и предложить варианты их решения. Например, если все жители города напуганы тем, что на него периодически совершает набеги некое существо, можно подсказать ребенку построить специальную ловушку. Это поможет в борьбе с реальными страхами.

Глинотерапия – это арт-терапевтические занятия лепкой из глины. Глина теплая и приятная на ощупь, она улучшает кровообращение в пальчиках, процесс лепки из нее доставляет удовольствие и взрослым, и деткам.

Помимо развития моторики, глинотерапия способна помочь детям с задержкой развития речи, сложностями в выражении эмоций, ребятам с проблемным поведением. Очень полезны такие занятия для детей с ДЦП и другими формами параличей и парезов, ведь стимулируются нервные окончания и кора головного мозга.

Куклотерапия – это метод воздействия на детскую психику посредством кукольных представлений. Этот метод хорошо помогает в решении конфликтов и терапии фобий. Задача взрослого – разыграть маленький импровизированный спектакль на тему происшествия или ситуации, которая травмировала ребенка. В главной роли будет кукла или мягкая игрушка, которой малыш всецело доверяет и которая является его любимой игрушкой. Что дает ребенку такой спектакль? Он снимает напряжение, позволяет малышу взглянуть на его проблему или страх со стороны. Психолог может придумать истории любую концовку, тем самым подсказать ребенку выход из сложной для него ситуации. Помимо того, кукольное представление развивает, обучает и воспитывает.

Итак, одним из самых эффективных и безопасных направлений работы психолога с детьми является арт-терапия. Она не только оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние детей, но и способствует их умственному и творческому развитию. Но стоит помнить, что арт-терапия — метод вспомогательный. Не стоит думать, что только при помощи рисования или музыки можно вылечить тяжелые заболевания. Отказываться от лечения в пользу терапии искусством не стоит. Лучше всего их умело сочетать — результат будет отличным.