Арт-терапия в работе с детьми.

Последние 10 лет стали в нашей стране временем бурного развития и освоения новых форм психокоррекции. Большой интерес специалистов вызывает арт-терапия. Арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Изотерапия – терапия изобразительным искусством, в первую очередь рисованием, используется для психологической коррекции детей с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

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

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. Рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное, в основном, с работой правого полушария, и обстрактнологическое, за которое ответственно левое полушарие.

Будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, мышление, речь), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Психокоррекционные занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно проводить упражнения скромно, только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов.

При работе с изобразительными материалами предлагайте детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Работая с детьми, можно произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что обозначают эти слова: любовь, красота, тревога, свобода, милосердие и т. п.

В качестве тем для рисунков можно использовать множество других вещей: фантазии, рассказы, звуки, движения, достопримечательности. А также можно выполнять следующие упражнения:

- «Изобрази место, которое делает тебя счастливым; как ты себя чувствуешь в данный момент; как бы ты хотел себя чувствовать».
- «Нарисуй подарок, который тебе хотелось бы получить. А что бы тебе хотелось подарить? Кто мог бы тебе это подарить? Кому бы ты мог это подарить.
- «Нарисуй, что ты делаешь, когда ты сердишься; что заставляет тебя быть сердитым» и др.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Сказка содержит многогранный материал, ее можно широко использовать в психокоррекционной работе с детьми. В основе сказкотеррапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуация несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций.

Сказка – богатый терапевтический материал, который может быть использован в нескольких аспектах.

1. Анализ сказок

Цель – осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, за конструкцией сюжета, за поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка.

После прослушивания детьми сказки им задается ряд вопросов:

- Как вы думаете, о чем (про что, про кого) эта сказка?
- Кто из героев вам больше всего понравился (не понравился)?
- Как вы думаете, почему тот или иной герой совершал те или иные поступки?
- Придумайте, что было бы, если главный герой не сделал такого-то поступка?
- Как вы думаете, если бы в сказке были одни хорошие герои (или одни плохие герои), что это была бы за сказка?
- Зачем в сказке есть плохие и хорошие герои?

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет.

2. Рассказывание сказок

Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрированию. Ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица.

3. Переписывание сказок

Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения – в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

4. Постановка сказок с помощью кукол

Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить.

5. Сочинение сказок

Ребенок может сочинять сказку, самостоятельно выбирая тему или по заданной первой фразе. В своей собственной сказке ребенок отражает свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Она дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

Игровая терапия – это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра.

Игра является для ребенка тем же, чем речь для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат.

Обозначим возможности игровой терапии:

1. Предупреждение развития у детей нервно-психических патологий (снятие болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчение чувства недоверия к миру, враждебности к окружающим и аутоагрессивных тенденций).
2. Коррекция поведенческих проблем.
3. Развитие творческого потенциала.

Песочная терапия

В процессе песочной терапии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком.

1. Хаос. Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующий в жизни ребенка. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.
2. Борьба. В песочницу переносятся внутренние конфликты, агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности.

3. Гармония. Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливается порядок и равновесие.

В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка.

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе ребенка, посредством следующих механизмов:

1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;

2) отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;

3) расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;

4) изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;

5) укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.

Музыкальная терапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Музыка на сеансах игровой терапии и музыкальная терапия сама по себе реализует ряд целей:

1) позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка – успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать;

2) помогает установить контакт между психологом и ребенком;

3) помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребенка;

4) повышает самооценку на основе самоактуализации;

5) способствует отреагированию чувств;

6) развивает эмпатические способности;

7) способствует установлению и развитию межличностных отношений;

8) формирует ценные практические навыки – игры на музыкальных инструментах;

9) увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей;

10) замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми. Улучшается речевая функция.

Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряженность.

Большие успехи достигнуты в лечении детей, больных аутизмом. Музыка, имея большое влияние на физиологию человека, благотворно воздействует через телесный уровень также и на эмоциональное состояние клиента, способствуя тем самым лечению психосоматических заболеваний.

Музыка помогает ребенку расслабиться. Специально подобранная музыка с частотой ритма не более 60 ударов в минуту помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать мышечное расслабление, синхронизировать дыхание, так как музыкальный ритм влияет на длину волн, генерируемых человеческим мозгом, изменяет гемодинамику, обмен веществ, гуморальные реакции.

Упражнения

«Дирижер»

Ребенку предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

«Свободный танец»

Это упражнение на свободное выражение эмоций. Детям предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый тяжелый день», «Я и мои родители» и т. д.

«Спонтанное рисование под музыку»

Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка – яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60-65 ударов в минуту.

Фототерапия

Фототерапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, является одним из направлений арт-терапии.

Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Очень непросто рассказать о процессе фототерапии (слайд-терапии) с детьми, гораздо проще было бы оказаться в особом пространстве, где звучит тихая, мелодичная музыка, настраивающая на то, чтобы почувствовать нежность, удивление и восхищение Миром живой природы, а на большом экране крупным планом – застывшее чудо. Это может быть и цветок ромашки, где виден каждый стебелек, каждая капелька росы на листках.

Красота заполняет все пространство, она проникает в детские сердца. Обычно глаз не замечает таких чудесных деталей в природе, ведь цветок или насекомое слишком малы. Увидеть сокровенную «тайну» помогает запечатленное мгновение – снимок.

Занятие можно проводить с детьми, начиная с 3-4 лет, попавшими к психологу с разнообразными психологическими проблемами, такими как

невротические состояния, страхи, нарушения сна, замкнутость, тревожность, эмоционально-волевые нарушения, агрессивное поведение.

Слайд-терапия гармонично включается в программу групповых психокоррекционных занятий в детских группах. Непосредственно просмотр слайд-фильма занимает 10-15 минут. Каждый слайд экспонируется на экране 10-15 секунд и сопровождается мелодией.

Очень часто дети просят показать фильм еще раз и остановить тот или иной кадр, хотят подойти к экрану и внимательно, уже с близкого расстояния, хорошо рассмотреть его, а затем придумать и рассказать или написать сказку о заинтересовавшем объекте.

Вывод: таким образом, современные методы психотерапии корректируют некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления. Предупреждают развитие у детей нервно-психических патологий (снятие болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчают чувство недоверия к миру, враждебности к окружающим и аутоагрессивные тенденции). Корректируют поведенческие проблемы. Развивают творческий потенциал.

Методические рекомендации:

1.Изучать современные методы психологической коррекции и внедрять их в практику работы детских садов.

2.Широко использовать методы арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста: изотерапию, игровую терапию, музыкальную терапию, фототерапию, пескотерапию для психологической коррекции детей с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

3.При использовании арт-терапевтических методов учитывать индивидуальные особенности, склонности и интересы ребенка.