

Арт-терапевтические методы по работе с детьми



"Гармония в цвете – гармония в душе - гармония в жизни" (японская поговорка)

В современном обществе родители хотят дать детям больше знаний. Но чрезмерное интеллектуальное развитие связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. В результате, современные дети умеют читать, писать, считать, но реже восхищаются, удивляются и сопереживают.

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Детская **арт-терапия** – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Основная цель **арт-терапии** состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арттерапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов.

В узком понимании под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным искусством (рисование).

В 30-х годах в Великобритании художник Адриан Хилл был первым человеком, который использовал термин «арт-терапия». Он открыл терапевтический эффект рисунка и живописи во время восстановления в санатории от туберкулеза. Хилл считал, что ценность арт-терапии заключается в «совершенно захватывающей ум (а также пальцы) творческой энергии». Художник начал свою творческую работу с пациентами, которая описана в его книге «Искусство против болезни» (1945г). А в 1964 году Адриан Хилл создал Британскую Ассоциацию арт-терапевтов и стал ее первым президентом.

На данный момент арт-терапия является независимым направлением, которое применяется в психотерапии, психодиагностике и психокоррекции.



Созданы обучающие программы, издаются специальные журналы по методам и техникам арт-терапии, проводятся конференции и семинары. Она применяется в разных областях специалистами помогающих профессий: психологами, врачами, социальными работниками, педагогами и не только.

Некоторые клиенты переживают из-за методов арт-терапии, т.к. в этом случае в рисунке можно показать гораздо больше, чем желает рассказывать человек на самом деле. Если слова можно контролировать, то рисунок (поделка, аппликация) демонстрирует все процессы открыто и при этом сложно поддаётся коррекции или сокрытию личной информации.

Например, жертвы насилия могут переживать, что в рисунке отобразится истинный смысл происходящего, т.к. это может повлечь за собой еще большее насилие. При ситуациях буллинга подростки особо сильно сопротивляются и не рассказывают о травмирующих эпизодах. В таких случаях, арт-терапия является тем самым мостиком к пониманию происходящего и оказанию помощи психологом.

Когда ребёнок рисует, его контролирующее левое логическое полушарие в рисунке не видит никакой логики, не видит ничего, за что можно было бы «зацепиться» мозгу и разуму. Поэтому правое полушарие с удовольствием проецирует на бумагу все, что имеется внутри – эмоции, переживания, ощущения, взаимодействия.

Именно снятие некоторого ограничения, разрешение не анализировать, а показывать, что происходит на самом деле и делает арт-терапию эффективной методикой по работе с трудностями. Таким образом, можно прикоснуться не только к тому, что осознаётся, но и к бессознательному, которое скрывает непрожитые события.

Методики арт-терапии для детей применяют:

- в личном консультировании или групповом формате;
- при проведении психодиагностики;
- с целью коррекции поведения;
- для проживания травмирующей ситуации или события.



Арт-терапия наиболее экологична по воздействию на детей для подготовки их к возрастным кризисам и преодолению последствий. Она способствует развитию и помогает педагогам и родителям решать целый список задач, таких как:

- преодоление страхов, комплексов, неуверенности в себе и замкнутости, упрямства, агрессии, заикания, застенчивости;
- развитие эмоциональной сферы ребенка;
- частая смена настроения;
- формирование позитивного эмоционального фона, создание условий для релаксации и избавление от последствий стрессов;
- развитие мелкой моторики руки и высших психических функций: мышления, воображения, речи;
- раскрытие творческого потенциала ребенка и привитие интереса к творческим видам деятельности;
- подготовка к детскому саду (школе), прохождение периода адаптации;

- формирование навыков общения в группе и умения доброжелательно оценивать работу других;
- кризисные ситуации и периоды.

Обязательные принципы арт-терапии при работе с детьми:

1. Обстановка - доброжелательная, позитивная атмосфера, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым детям, способствует самораскрытию ребёнка и формированию доверия;

2. Возрастные ограничения – необходимо учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, методик, техник и материалов;

3. Безоценочность - не допускать негативных оценок результатов детского творчества. Если ребенок вместо осмысленного рисунка зачеркал лист хаотичными линиями, то этот хаос существует в душе малыша и психолог должен помочь маленькому клиенту с ним разобраться;

4. Поддержка - поощрять и хвалить проявления творчества каждого участника сеанса арт-терапии и находить в любой поделке или рисунке что-то важное, значимое, потрясающее, индивидуальное и ценное;

5. Уважение – необходимо формировать у детей позитивное, доброжелательное и уважительное отношение к работам других людей; не допускать оценочных суждений, злой критики, насмешек и тем более оскорблений.

Арт-терапия включает в себя множество методик, техник и упражнений разной направленности.