

ВИДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

КУКЛОТЕРАПИЯ

Метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям, заключающийся в коррекции их поведения посредством кукольного театра. Данный метод призван помочь в устранении болезненных переживаний у детей, укреплять их психическое здоровье, улучшать социальную адаптацию, развивать самосознание, разрешать конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. В соответствии с данным методом с любимым персонажем ребёнка разыгрывается в лицах история, связанная с травмирующей его ситуацией.



В куклотерапии применяются разнообразные куклы: от отдельно взятых персонажей до представителей многочисленных видов театральных кукол (куклы-марионетки, куклы-игрушки, теневые куклы, пальчиковые, варежковые, плоскостные, ростовые и многие другие).

Играя с куклой, ребенок проецирует окружающую его действительность, транслирует характер взаимоотношений с другими людьми. Эта деятельность для него естественна. Поэтому использование метода куклотерапии позволит в привычной для ребенка ситуации игры выявить и скорректировать его психологические проблемы.

Куклотерапия проходит в три этапа:

- **Первый этап** (первое занятие) - пошив куклы.

После изготовления куклы, возможно проиграть историю связанную с ней используя следующие вопросы:

- Как зовут твою куклу?
- Сколько ей лет?
- С кем она живет?
- Как она проводит время?
- Чем любит заниматься?
- Есть ли у нее друзья?
- **Второй этап** (второе занятие) - обучение «вождению» куклы (кукольная аэробика под руководством тренера-ведущего, что-то типа: «Куклы сели, куклы встали, куклы поклонились»), церемония «оживления» куклы.
- **Третий этап** (все последующие занятия) - сказкотерапия с помощью кукол, постановка мини-спектакля, рассказывание сказки с помощью куклы, выполнение сложных сюжетных заданий ведущего с помощью кукол, кукольный театр и т.п.

Куклотерапия – процесс сложный, интересный, захватывающий.

Несколько основных упражнений, без которых сложно представить этот метод:

- беседа или даже интервью с куклой;
- монолог ребёнка о жизни куклы;
- сочинение историй (сказок) о кукле;
- знакомство куколок разных детей (если работа в группе);
- создание совместной истории о нескольких куклах сразу;
- обсуждение сценария кукольного спектакля;
- репетиции спектакля;
- исполнение спектакля;
- обсуждение спектакля с ребёнком наедине или в группе детей.



Спектакль (представление) служит своеобразным катарсисом куклотерапии, её кульминацией. Он дарит ребёнку удовольствие и неповторимые эмоции, которые и делают его более открытым и творческим.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия для детей – это не только способ улучшения концентрации внимания, памяти и других факторов. Это еще и великолепное развлечение, возможность самовыражения, развития творческих способностей.

Это конструирование из песка, рисование песком и на песке, экспериментирование, оставление узоров на песке, создание картин на песке и «песочного мира», создание песочных композиций и «секретов».

Психотерапевтическая работа позволяют психологу решать следующие задачи:

- Диагностические;
- Коррекционные;
- Терапевтические;
- Творческого развития.



Песочная терапия будет полезна всем, однако наиболее актуальна она для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

- **невротические** нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики, заикания и прочие;
- Фобии, страхи, тревожность, панические состояния;
- Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата);
- Нежелание рассказывать о себе;

- Конфликтная ситуация со сверстниками;
- Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость;
- Различные межличностные и внутриличностные конфликты.

Основные приемы песочной терапии:

1. Реализация воображаемого - песок помогает воплотить различные фантазии, сюжеты книг, сказок и мультиков. Можно воссоздать героев, обстановку, декорации, интерьер;

2. Осмысление реальности - дети могут страдать от внутреннего напряжения и переживаний. Родители не всегда догадываются о причинах «плохого» поведения их чада. Игра с песком вскрывает серьезные проблемы и позволяет гармонизировать внутренний мир ребенка;

3. Установка позитивных связей – педагог или психолог и ребёнок обмениваются не только информацией, но и чувствами. Дети начинают больше доверять взрослым, учатся выстраивать партнерские взаимоотношения;

4. Абстрактная символика оживает, а дошкольники острее чувствуют происходящую реальность;

5. Самое главное правило – отсутствие правил. Ничего нельзя предугадать и точно спрогнозировать.

Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ведущий просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладонью — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Упражнение

«Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности и воображения.

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка,



двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

Упражнение «Победитель злости»

Цель: научить ребенка безболезненно справляться с гневом.

Инструкция: Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (Ответы ребенка.)

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)

Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «*В этом шаре теперь живет твоя злость*». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия.

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.



ГЛИНОТЕРАПИЯ

Это метод психологической и психотерапевтической работы с применением природной глины. Для детей лепка

из глины особенно полезна, ведь она развивает моторику, фантазию и пространственное мышление.

Глинотерапия достаточно серьезный и глубокий метод психологической работы. Многие клиенты не готовы сразу взаимодействовать с глиной, им нужно время, чтобы привыкнуть и подготовиться. Когда клиент почувствует безопасность, доверие к психологу и пространству, будет готов к глубинной работе, тогда можно предложить ему работу с этим материалом.

Глина – материал универсальный. Занятия с ней избавят от чувства тревоги. Агрессивные дети под наблюдением терапевта научатся управлять этой эмоцией, гиперактивные — сосредотачиваться на занятии, замкнутые – общаться, неуверенные – осознавать себя личностью, способной на многое. Тем, кто затаил обиду, поможет от нее избавиться. Достаточно вылепить ее и разрушить поделку, чтобы почувствовать внутреннюю свободу.

Глинотерапию хорошо применять в тех случаях, когда клиент не готов говорить, когда он не находит слов, когда им ощущается состояние пустоты и работа классическими методами не идет. В таком случае работа через руки и глину может дать хороший терапевтический эффект, обеспечить выход эмоций и чувств. Для проработки серьезных травматичных ситуаций желательна серия встреч.

Урок «Знакомство».

Такое занятие хорошо проводить в группе. Сначала детей просят представиться. Затем начинают знакомство непосредственно с глиной. Арт-терапевт рассказывает историю материала, как он служил людям на протяжении долгих тысячелетий. После этого ребятам предлагают погрузить руки в глину, ощутить субстанцию, потянуть, оторвать кусочек. Затем приступают непосредственно к лепке. Для начала хорошо скатать простой шарик.

Урок «Осознание себя».

На таком занятии педагог предлагает слепить фигурку самого себя. Когда она будет готова, предлагают несколько ситуаций, в которых будет действовать это глиняное «Я». Во время игры вскроются серьезные проблемы, и специалист предложит их решение.

Урок «Хрупкие страхи».

Педагог предлагает слепить самое страшное в жизни. Затем, проанализировав полученную фигурку, учит бороться с тем, что пугает. Делают это в игровой форме, предлагая разные ситуации. В конце «страх» разрушают.

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Игровая терапия - наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми, терапия в процессе игры. Этот психотерапевтический



подход применяется для того, чтобы помочь детям проработать их психологические проблемы и эмоционально травмирующие переживания или преодолеть поведенческие проблемы и сложности развития. В процессе терапии ребенок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений, повышается самооценка, коммуникативные навыки.

Основоположниками метода являются А.Фрейд и М. Кляйн. Для Мелани Кляйн спонтанные игры ребёнка являлись эквивалентом свободных ассоциаций. Для Анны Фрейд — способом установления союза с ребёнком против некоторой части его душевной жизни. Кляйн, в отличие от Анны Фрейд, предлагала ребёнку сразу интерпретировать игру.

На данный момент выделяют виды игротерапии:

1. психоаналитически ориентированную;
2. недирективную и директивную;
3. построения отношений;
4. поведенческую;
5. терапию отреагированием;
6. индивидуальную и групповую;
7. и др.

В настоящее время все чаще применяют такой метод психотерапии, как смешанная игровая терапия. Она основана на интеграции директивной и недирективной игротерапий.

Одной из наиболее существенных причин все более широкого распространения этой игровой терапии является неудовлетворенность психологов-практиков односторонностью и ограниченностью какого-либо одного метода. Синтез наиболее удачных приемов игротерапии разных форм позволяет в достаточно короткий промежуток времени использовать различные варианты игровых действий с учетом индивидуальных возможностей ребенка.



Первым шагом в игротерапии является полное принятие личности ребенка:

- уважительное отношение к желаниям малыша;
- недопущение насильного принуждения к игре;
- дозировка эмоциональной нагрузки на малыша;
- создание радостной игровой атмосферы;
- наблюдение за самочувствием ребенка.

Самой доступной и в то же время эффективной игрой считается *ролевая* – в куклы или в дочки-матери. Дети с удовольствием дают им имена реальных людей, например, родителей. По игре ребенка можно определить, что малышу нравится, а что нет. Если обстановка в семье для ребенка благоприятная, его куклы, скорее всего, будут дружить; если же куклы дерутся – малыш чувствует какой-то конфликт в семье.

Упражнение «Обзывалки овощами, фруктами и ягодами»

Цель: экологичное размещение агрессии.

Игроки начинают с сердитыми лицами обзывать друг друга, используя вместо ругательств названия фруктов и овощей: «Ты — редиска!», «А ты — капуста!» и т.д. Если игрок начинает ругаться по-настоящему, используя обидные слова или проявляя физическую агрессию, игра прекращается.

Потом участники называют друг друга цветами: «Ты — тюльпанчик», «А ты — розочка».

Подобные игры помогают ребенку конструктивным способом выплеснуть агрессивную энергию.

Упражнение «Буратино»

Цель: снятие психологического напряжения.

Психолог произносит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

- Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
- Стоя прямо, замрите в позе куклы. Все тело становится твердым.
- Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они стали деревянными.

- Напрягите ноги, колени, ступни. Идите так, будто тело стало деревянным.
- Напрягите лицо, шею, сожмите челюсти, наморщите лоб.
- А теперь из кукол превратитесь снова в людей. Расслабляемся и размякаем.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: расслабление, развитие телесных ощущений.

Родитель подбирает несколько мелких предметов разной фактуры: бусину, кусочек меха, стеклянный пузырек, кисточку, вату и т. д. Все это выкладывают на стол.

Ребенок закатывает рукав одежды по локоть. Родитель объясняет, что по руке пробежит «зверек» и будет касаться его ласковыми лапками.

Малыш должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» ходит по руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими, нежными.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ



Эти карты – особые, не игральные и не гадальные. Метафорические ассоциативные карты (сокращённо МАК) – это набор картинок величиной с игральную карту, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные на них образы становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний или

связаны ассоциативно с нашим внутренним опытом. Важен не первоначально заложенный в картинке смысл, а душевный отклик отдельного человека на попавшуюся ему картинку. Причем каждый может увидеть и почувствовать что-то своё. Таким образом, МАК поднимают из глубины нашего подсознания бессознательные впечатления, которые определяют нашу реакцию на те или иные жизненные ситуации.

Метафорические карты также имеют и другие названия и у каждого из вариантов есть право на существование:

- Ассоциативные карты – карты вызывают у человека различные ассоциации из его жизни, опыта, которые актуализируют чувства и проблемы;
- Проективные карты – трактовка карты всегда индивидуальна, каждый человек видит именно то, что каким-либо образом перекликается с его внутренними ощущениями;
- Психологические карты / терапевтические карты – карты являются инструментом в работе психологов, психотерапевтов.

Метафорические ассоциативные карты – это не новое направление в психологии, не проективная методика, это – действенный и разносторонний инструмент, опора, наглядное средство в работе психолога.

Метафорические карты – помощники на разных этапах работы:

1. Помощь в установлении контакта с ребенком.

Не так просто завоевать внимание ребенка на консультации. Карты же могут помочь на начальном этапе. Для ребенка карточка становится увлекательной «игрой», создает некое безопасное ощущение. Таким образом, зрительная метафора позволяет установить контакт и войти в проблематику в достаточно безопасной, «игровой» форме. При работе с группой это так же позволяет создать более теплую обстановку, начать работу.



2. Снятие барьеров, защит.

Зачастую ребёнку сложно сказать о проблемах напрямую. Когда клиент говорит не о себе, а описывает то, что видит на изображении – снимаются барьеры. С помощью карт ребёнок начинает раскрываться, они помогают вынести проблему «во вне» и начать говорить о темах, на которые наложены запреты и табу.

3. Обращение к подсознательному.

В изображениях карточек зашифровано множество посланий. Рассматривая, описывая карту, ребёнок может понять то, чего не понимал до этого.

4. Актуализация проблем.

Карты позволяют осознать, прочувствовать и вербализировать актуальные, волнующие проблемы. Несмотря на то, что изображение на карточке содержит различные мелочи, детали, ребёнок увидит именно то, что соответствует его состоянию.

5. Поиск новых вариантов решения.

Разглядывая и описывая карты, ребёнок включает фантазию, запускает механизм ассоциаций, которые могут привести к самым неожиданным решениям, взглядам и открытиям!



Метафора позволяет приблизиться к внутреннему миру, ощутить проблему как отдельно существующую, увидеть перспективу преодоления как путь со своими преградами, ощутить ресурсы. В этом ее сила.

Упражнение «К вашему несчастью»

Игроки берут из колоды равное количество карточек, обычно 5–7. Первый выбирает из своих одну и быстро придумывает рассказ «по картинке», адресуя его другому игроку и начиная со слов «к вашему несчастью».

Например, карточка с драконом может послужить основой для такого зачина: «К вашему несчастью, за вами гонится страшный дракон, он хочет вас съесть».

Задача другого игрока — «покрыть» предъявленную карточку одной из своих, сопроводив ее счастливой развязкой, которая начнется со слов «к моему счастью».

Например, «дракона» покрывает «озеро»: «К моему счастью, я умею плавать, а дракон не умеет. Я ныряю в озеро и оказываюсь в безопасности».

Следующий ход может развивать этот сюжет или начать новый. Другие игроки могут помогать «нападающему» или «счастливчику» — здесь простор для фантазии.

Такая игра стимулирует изобретательность, тренирует навык быстро находить выход из ситуации, а также позволяет выразить агрессию в игровой, необидной форме.

Упражнение «Значимые другие»

Для этого упражнения рекомендуется использовать карты «Persona» или «Personita», а также колоду карт «1000 жизней». Психолог предлагает ребенку выбрать из колоды карты, которые будут для него теми людьми, которые занимают или же занимали важное место в его жизни. Это могут быть взрослые и дети, мужчины и женщины – никаких ограничений на выбираемые образы нет.

При выборе карт ребёнок ориентируется не только и не столько на внешнее сходство рисунка с реальным человеком, сколько на внутренние качества, общее ощущение. Также ребёнок выбирает карту, которая будет представлять его самого. Затем психолог просит его ответить на вопросы: что эти люди хотели бы ему сказать? Что они могут сказать друг другу? Что ребёнок хотел бы сказать им? Эти диалоги можно проиграть, озвучивая сами вопросы и ответы на них с позиции других персон.

Арт-терапия через творчество **улучшает физическое, умственное и эмоциональное состояние. Искусство помогает осознать переживания, выразить и трансформировать такие сложные чувства**, как злость, боль, тревога, страх. Причем процессы происходят мягко, обходя внутренние защиты. Это **один из самых экологичных, приятных и эффективных методов осознания и трансформации поведения.**