

*Гарипова Татьяна Геннадьевна,
педагог-психолог
Урычева Мария Сергеевна,
педагог-психолог
МАОУ «Лицей №142 г. Челябинска»*

***Арт-терапия – одна из форм здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми***

***«Искусство – это время и пространство,
в котором живёт красота человеческой души.
Как гимнастика выпрямляет тело,
так искусство выпрямляет душу».
В.А. Сухомлинский***

Для современной системы образования в Российской Федерации важно последовательное внедрение в процесс обучения стандартов нового поколения. Стандарт определяет такую важную составляющую, как здоровье обучающихся, сохранение и укрепление которого является приоритетной целью деятельности образовательной организации. Одной из основных составляющих здоровья обучающихся можно считать психологическое здоровье.

Младший школьный возраст – период в жизни, когда даже самые незначительные отрицательные переживания могут стать серьезным травмирующим фактором, и в ликвидации его возникают определенные сложности. В компенсации той или иной проблемы необходимо учитывать, что детская психика пластична и правильно подобранные упражнения, адекватное отношение окружающих к ситуации может помочь справиться с психологическим дискомфортом. При появлении какого-либо негативного момента ребенок становится особенно беззащитным и его реакция на ситуацию относится к психогенным нарушениям, возникающим в ответ на события в окружающей среде. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств, одним из которых является арт-терапия. Арт-терапия – это универсальный инструмент в работе педагога-психолога по данному направлению. Ее элементы можно применять как на

развивающих групповых и индивидуальных занятиях, так и на коррекционно-развивающих занятиях в группах разной направленности.

Термин «арт-терапия» (буквально – терапия искусством) был введен А.Хиллом при описании собственной работы с туберкулезными больными в санаториях. По М. Либману, арт-терапия – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения; использует такие средства как изотерапию, музыкотерапию, танце-двигательную терапию, сказкотерапию, библиотерапию, маскотерапию, игротерапию, цветотерапию, фототерапию, куклотерапию, оригами. Методы арт-терапии помогают справиться с тревожностью, агрессивностью, страхами и др. негативными состояниями.

О положительном влиянии искусства на развитие ребенка указывал Выготский Л.С., отмечая особую роль художественной деятельности, как в развитии психических функций, так и в активизации творческих проявлений детей с проблемами в разных видах искусства (музыки, живописи, художественного слова, театра).

Особое место, по мнению отечественных педагогов (В.С. Кузина, Ю.А. Полуянова, Л.Г. Савенковой и др.), а также зарубежных авторов (Джефферсон Б., М. Монтессори и др.) в творческом развитии детей занимает изобразительная деятельность. Детская изобразительная деятельность рассматривается как одна из эффективных форм художественного освоения детьми окружающей действительности, в процессе которой они изображают предметы и явления. Изобразительная деятельность отражает ступени развития личности ребенка, которые необходимо учитывать для правильной педагогической организации творческого развития.

Активное использование искусства как терапевтического фактора и тренинга эмоциональной сферы дает мощный толчок для творчества ребенка.

Учащиеся на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами – песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Их не учат рисовать,

брать «нужную» краску, лепить по образцу, им дают возможность создавать уникальное личное произведение.

Арт-терапевтические занятия помогают учащимся выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества. Работа выстраивается таким образом, что личность и характер ребенка не обсуждаются, его не сравнивают с другими детьми, в общении не применяются негативные оценочные суждения.

Учащиеся могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено, либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, чувства и дети становятся спокойнее.

Для детей младшего школьного возраста характерна одна особенность: образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов (страхи, внутренние конфликты, психические травмы, воспоминания детства, сновидения). При их словесном описании у детей могут возникать затруднения. Поэтому невербальные средства зачастую становятся основными для выражения и прояснения сильных переживаний.

Согласно восточной мудрости, «картина может выразить то, что не выразит и тысяча слов». Рисунок для детей является не искусством, а речью. Посредством рисования реализуется потребность личности в самовыражении, самопознании, самоанализе, что позволяет гармонизировать психологическое состояние учащегося.

Формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности, осуществляется благодаря техникам здоровьесбережения, одной из которых является арт-терапия. В данной работе педагог-психолог организует систему психолого-педагогического сопровождения через создание здоровьесберегающей среды, эмоционального комфорта и условий для саморазвития.

В рамках психологического сопровождения деятельность педагога-психолога распространяется на всех участников образовательных отношений: учащихся, проявивших выдающиеся способности, учащихся «группы риска»,

Организация системы психолого-педагогического сопровождения

Создание здоровьесберегающей среды, эмоционального комфорта и условий для самоопределения учащихся и саморазвития всех участников образовательной деятельности



учащихся с ОВЗ, педагогов MAOU «Лицея № 142 г. Челябинска», родителей учащихся. Эта работа представлена ниже на схеме.

Работа педагога-психолога встраивается в общую систему работы образовательной организации в целом, отвечая её стратегическим образовательным целям.

Ориентируясь на цели и задачи лицея, психологом были выделены приоритетные направления – формирование и развитие психолого-педагогической компетентности учащихся образовательной деятельности, основными задачами которого являются укрепление и сохранение психологического здоровья обучающихся и педагогов. Благодаря комплексному подходу успешно решаются задачи формирования и укрепления здоровья как физического, так и психологического всех участников образовательной деятельности.

Учитывая особенности образовательной концепции MAOU «Лицей №142 г. Челябинска», а именно: развитие творческого потенциала и ресурса учащихся, разработана программа психолого-педагогического сопровождения

«Тропинка к своему Я», способствующая познавательному, творческому и эмоциональному развитию учащихся.

Цель программы: создание воспитывающей среды, обеспечивающей учащимся необходимый для жизни в обществе социальный опыт, активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, формирование и развитие здоровой, творчески растущей личности.

Задачи программы:

- формирование коммуникативной культуры, умения общаться и сотрудничать;
- развитие способности сочувствовать, сопереживать;
- сопровождение адаптационного периода в школе;
- развитие навыков к осознанию и снятию проявления своих негативных эмоциональных состояний;
- формирование положительной «Я – концепции»;
- развитие навыков рефлексивных действий;
- развитие психических процессов учащегося;
- развитие творческих способностей личности ребёнка, фантазии и воображения;
- развитие познавательной активности учащихся.

Данная программа охватывает учащихся, осваивающих образовательную программу начального общего образования, 1-4 класса. В ходе реализации программы психолого-педагогического сопровождения «Тропинка к своему Я» ведется групповая (до 15 человек) и мелкогрупповая коррекционно-развивающая работа, так же индивидуальная и парная работа. Группа учащихся, для занятий по данному направлению формируется по рекомендации классного руководителя. Кроме того, ученики, по собственному желанию посещают занятия, которые проводятся 1 раз в неделю по 40-45 минут.

На протяжении всего цикла занятий ведется мониторинг – постоянный контроль изменений психологического состояния участника занятий. Для получения информации применяются:

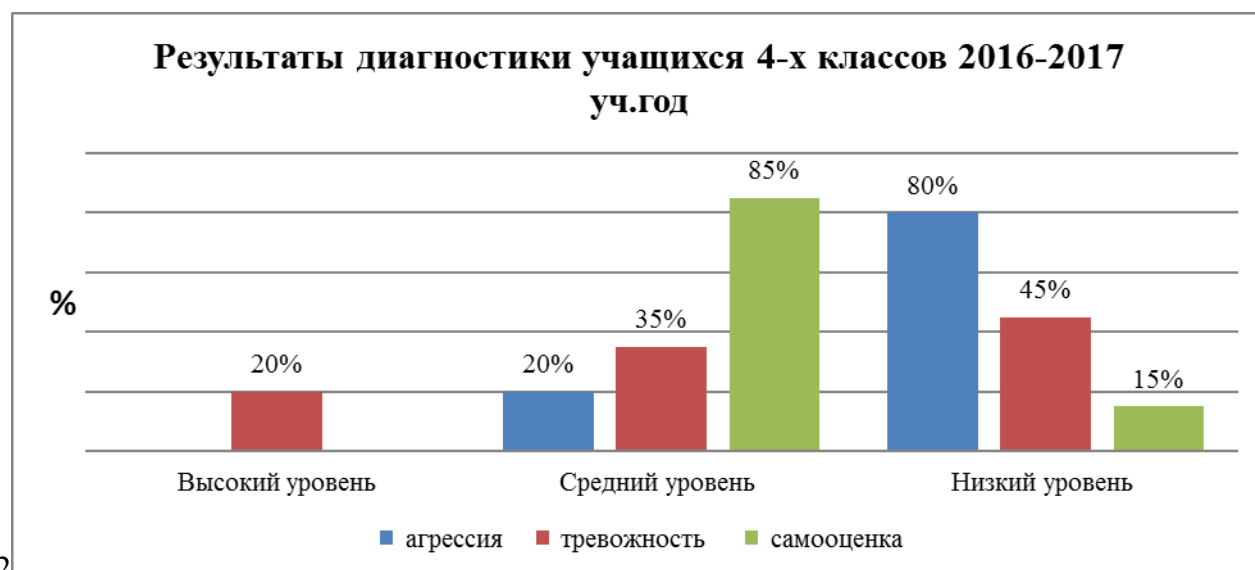
- наблюдение за поведением и состоянием ребенка,
- методика «Кактус» (исследование эмоционально-личностной сферы ребенка, определение уровня агрессии и ее направленности),
- тест тревожности Р.Тэмбла, М. Дорки, В. Амен (выявление страхов и уровня тревожности у детей),
- методика «Лесенка» В.Г. Щур (выявление представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам и как, по его мнению, оценивают его окружающие).

Результаты диагностики учащихся 1-го класса 2013-2014 уч.года и учащихся 4-го класса 2016-2017 уч.года представлены на диаграммах 1,2.

Диаграмма 1



Диаграмма



Анализируя результаты диагностики можно увидеть, что в показателях отражающих результаты присутствуют значительные положительные изменения, видна положительная динамика. Проведенное наблюдение позволяет отметить, что учащиеся стали более активны в совместной деятельности, стали больше общаться друг с другом, перестали проявлять спонтанную агрессию и стали пытаться договариваться между собой.

Арт-терапию, применяемую в работе с учащимися, можно правомерно считать здоровьесберегающей технологией, которая в процессе реализации программы психолого-педагогического сопровождения представлена разными видами:

Музыкотерапия – это система психологической коррекции физического и психического здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию. Сеанс проводится как в положении сидя, так и лежа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса. Человеку разъясняют цели, задачи, возможности занятия. Иногда используется живое исполнение музыки.

Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Использование игр и игрушек дает возможность человеку рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить и вспомнить то, что беспокоило многие годы и послужило причиной проблем. Метод игротерапии может быть использован как в групповой, так и в индивидуальной работе. Он предусматривает возможность работы: с синдромом посттравматического стресса, с ранними детскими травмами. Игровая терапия помогает решать не только личностные, но и как следствие этого профессиональные трудности.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне,

помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки, помогает в развитии творческих способностей.

Песочная терапия – это возможность общения с миром и самим собой через песок, способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Сказкотерапия – это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил, древнейший способ социализации и передачи опыта. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.

Арт-терапия мобилизует творческий потенциал человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления, является средством свободного самовыражения и самопознания. Данная терапия создает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру учащегося.

Используя разные виды арт-терапии, ведется работа со страхами, внутренней неуверенностью, обидчивостью, агрессией, ранимостью. От занятия к занятию в группе проявляются и развиваются доверие, внимательность, сотрудничество, креативность и, наконец, спонтанность.

Это позволяет сделать вывод о некоторых преимуществах данной технологии:

- практически каждый участник образовательной деятельности (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;
- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;

- арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру;
- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей и взрослых положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;
- арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

Таким образом, арт-терапевтическая работа с учащимися одна из форм психологического сопровождения, позволяющая решать комплекс задач, включая гармонизацию эмоционального состояния ребенка и создание условий для оптимального развития различных психических функций и свойств личности. Арт-терапию, применяемую в работе с учащимися, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы. Данная технология является наиболее естественной формой коррекции эмоционального состояния, какой можно пользоваться для снятия накопленного психического напряжения, для того, чтобы успокоиться или просто сосредоточиться.

Список литературы:

1. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми/ М.В. Киселева.- СПб.: Речь, 2014.-160с.
2. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с.
3. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // М.: Генезис , 2007. – 143с.