

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

педагога-психолога МБОУ «Гимназия №1» Рузаевского муниципального
района

Ахматовой Юлии Александровны

Сведения об авторе:

Дата рождения: 07.11.1982 г.

Образование: высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева.

Стаж работы: 19 лет.

Тема опыта: проблемы эмоционального благополучия учащихся на разных возрастных этапах.

Основная идея: арт-терапия как один из методов диагностики и коррекции негативных эмоциональных состояний подростка.

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребёнка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать. Да, от того, как будет чувствовать себя ребёнок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям.

В. А. Сухомлинский

Актуальность.

Современный мир – это мир высоких скоростей. Сегодня, как никогда, социальная среда нестабильна: разнообразные перегрузки и стрессы, напряженный ритм жизни уже стали нормой для современного человека. Подобная ситуация предъявляет ряд новых требований к личностным качествам человека, заставляя его максимально использовать ресурсы своего организма для продуктивной жизнедеятельности в социуме, что особенно сильно сказывается на функционировании эмоциональной сферы. Люди сталкиваются с рядом проблем, связанных с отсутствием умения использовать ресурсы эмоциональной сферы, что чаще всего является следствием недоразвитости данной стороны личности.

В течение длительного периода времени в нашем обществе эмоциональному развитию личности не уделялось должного внимания. В большинстве случаев в процессе воспитания подрастающего поколения эмоциональность, как один из аспектов всестороннего развития личности, просто игнорировалась.

Однако на современном этапе развития в психолого-педагогической науке наметился прогресс в данной области: все больше исследователей-

практиков и теоретиков начинают обращать свое внимание на эмоциональную сферу личности, на ее значение для жизнедеятельности человека, и особенно на значимость ее эмоционального развития именно в подростковом возрасте. Подростки со всеми переполняющими их эмоциями, порывами чувств, с одной стороны, и ограниченности эмоциональных реакций - с другой, страдают, в конечном итоге от скудости своих познаний об эмоциональной сфере в целом и эмоциональном развитии в частности.

Таким образом, для гармоничного развития личности подростка представляется крайне важным эмоциональное развитие, обеспечивающее эффективное социальное взаимодействие и отвечающее за психологическое и соматическое здоровье индивида.

Арт-терапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Психика подростка очень ранима и требует бережного к себе отношения, ведь ребёнок только начинает узнавать самого себя как личность, других людей и мир вокруг. И на своем подростки часто сталкиваются с серьезными трудностями: в семье, в школе, в общении и в одиночестве. Взрослые очень хотят им помочь, но часто не знают как. Объяснения, убеждения и нравоучения не помогают, а сам ребёнок не может толком объяснить, что с ним происходит. Как раз в таких случаях и может помочь арт-терапия.

Теоретическая база.

По данной теме мной была изучена большая теоретическая база. Много авторов сделали свой вклад в изучение эмоциональной сферы и её коррекции средствами арт-терапии в подростковом возрасте. Я соглашусь с идеями следующих авторов: Л. С. Выготского, Г. Шоттенлоэр, Авдудевской (Белинской) Е.П., Баклушинского С.А., Киселёвой М.В., Мерсияновой А.П.

Оказывается, что в этой области накоплено много данных применительно к подростковому возрасту именно у перечисленных авторов.

Авдудевская (Белинская) Е.П. и Баклушинский С.А. отмечают, что подростковый возраст характеризуется как переходный, сложный, трудный, критический. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость. В сочетании с неправильным воспитанием, неблагоприятными отношениями с окружающими людьми и физиологическими качествами эти особенности могут стать эмоциональными нарушениями [1].

Для коррекции эмоциональных нарушений у подростков применяется арт-терапия как метод невербальной, в том числе изобразительной экспрессии, выражения чувств и эмоций. Согласно многочисленным исследованиям отечественных педагогов и психологов детский рисунок

является своеобразным аналогом речи. В частности, Л. С. Выготский называл детское рисование графической речью [3].

Коррекционные возможности арт-терапии по отношению к подросткам с эмоциональными нарушениями имеют огромный потенциал.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного применения.

Прежде всего, рисование и изображение связано с радостью, именно по этой причине Шоттенлоэр Г. рекомендует использовать метод арт-терапии при психокоррекционной работе с детьми, имеющими душевные раны, неразрешенные внутренние конфликты, высоко тревожными детьми. Она полагает, что радость повышает уверенность, формирует позитивное отношение к жизни, а это именно те качества, в развитии которых особо нуждается тревожный ребенок, страдающий большим количеством страхов. Изображение заставляет концентрироваться на своих переживаниях, осознавать их. При рисовании возможно переосмысление событий, формирования своеобразной независимости, которая все больше будет развиваться с возрастом ребенка [5].

Киселёва М.В. отмечает, что искусство, являясь важным фактором художественного развития, оказывает большое психотерапевтическое воздействие, влияние на эмоциональную сферу ребенка, при этом выполняя 1) коммуникативную, 2) регулятивную, 3) психотерапевтическую функции.

1) Коррекционно-развивающие и психотерапевтические возможности искусства связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации как в процессе творчества, так и в его продуктах, утверждением и познанием своего «Я».

2) Регулятивная функция арт-терапии заключается в снятии нервно-психического напряжения, регуляции психосоматических процессов и моделировании положительного психоэмоционального состояния.

3) В качестве психотерапевтического воздействия на эмоциональную сферу ребенка нами была выбрана арт-терапия как наиболее доступная и эффективная в условиях образовательного учреждения, соответствующая возрастным особенностям детского контингента и не требующая значительных материальных затрат [4].

По мнению Мерсияновой А.П., арт-терапия не навязывает человеку «внешних», «механических» средств лечения или разрешения его проблем, а «запускает» его внутренние ресурсы. Кроме того, проведение изобразительных занятий с детьми способствует обеспечению ребенка социально приемлемым способом выхода агрессии и других негативных состояний, развитию чувства внутреннего контроля и воображения, повышению самооценки, что положительно влияет на процесс коррекции [2].

Таким образом, применение арт-терапии в качестве одного из компонентов коррекционно-развивающей работы, может выполнять, с одной стороны, уточняющую диагностическую функцию, а с другой -

коррекционную, способствующую восстановлению психической гармонизации в целом.

Новизна.

Если опираться на теоретическую базу, то я соглашусь, что арт-терапия, на мой взгляд, является эффективным методом диагностики и коррекции негативных эмоциональных состояний в подростковом возрасте. Но что нужно сделать, чтобы правильно организовать такую деятельность? Какие методы, приемы, формы нужно использовать, чтобы диагностировать и помочь преодолеть ребятам негативное эмоциональное состояние? На помощь в образование «пришло» такое *направление, как изотерапия*, которая позволяет решать многие психолого-педагогические задачи.

Технология опыта.

Наиболее распространена в психокоррекционной работе изотерапия, которая применяется при наличии эмоциональной депривации, конфликтных межличностных отношениях, переживании чувства одиночества, повышенной тревожности, страхе, низкой, искажённой самооценке и других личностных нарушениях. Привлекательность рисуночной терапии объясняется тем, что она помогает подростку увидеть в своём изобразительном продукте личностный смысл и осознать связь изображения с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также способствует развитию способности к рефлексии.

В изотерапии я вижу мощный потенциал, который имеет отражение в подходе к процессу воспитания, обучения, развития личности, организации и реализации совместной интеллектуальной, творческой деятельности педагога-психолога и учащихся во внеурочное время.

Я считаю, что использование средств и техник изотерапии дает возможность педагогу-психологу неформально реализовать многие задачи, такие как: овладение учеником механизмов самопознания, самовыражения, самообразования, самовоспитания, самоопределения.

При коррекции негативных эмоциональных состояний подростков средствами изобразительного искусства можно использовать самые разнообразные методы. Рассмотрим некоторые из техник, для удобства объединив их в группы (классификация предложена И.В. Зеленковой).

1. Упражнения на общую активизацию и развитие сенсомоторной сферы в процессе работы с разными изобразительными материалами. Например, разминая кусок глины, предложите подросткам сосредоточить внимание на своих ощущениях, а затем обсудить, каков этот материал на ощупь и что из нашей жизни он нам напоминает. Большое значение для личностного роста в мире ощущений имеют занятия, основанные на прикосновении босых ступней ног к разным поверхностям,

предметам. Один и тот же материал у разных людей вызывает разные ощущения, которые они передают на бумаге в виде какого-либо изображения. Это упражнение можно делать с открытыми или закрытыми глазами. Для большего закрепления и запечатления внутреннего ощущения зарисовываем его на листе бумаги.

2. Предметно-тематические изображения.

Предложите подросткам порисовать на свободные или заданные темы, в основе которых – человек в его взаимодействии с окружающим предметным миром и людьми. Благодаря такому рисованию подросток моделирует действительность, формируя отношение к себе, к своей семье, к группе, легче воспринимает болезненные для него образы и события.

Для работы с подростками можно предложить темы, связанные с самовосприятием – «Автопортрет в технике коллажа», «Мой герб», «Моё любимое занятие», «Мой обычный день», «Кем я стану» и др. Подобные работы часто отражают характерные свойства личности подростка, дают возможность изучения системы отношений ребёнка и положительного влияния на её изменения. Рисунки «Моя семья», «Я дома», «Семья животных» могут использоваться для изучения внутрисемейных отношений, для выявления причин нарушений поведения и осуществления их последующей коррекции. Реалистическое или метафорическое изображение конфликта, создание композиций на тему «Шторм», «Взрыв» с последующим обсуждением помогают в профилактике конфликтного поведения и в разрешении конфликтных ситуаций.

3. Темы и упражнения образно-символического типа.

Эта группа упражнений связана с нравственно-психологическим анализом абстрактных понятий и с выражением самых разнообразных переживаний, эмоциональных состояний и чувств: «Одиночество», «Три желания», «Остров счастья», «Добро», «Зло», «Удивление», «Надежда», «Самое весёлое» и др.

Задания подростки могут выполнять по-разному: кто-то рисует абстрактные картинки цветами, символизирующими его чувства, кто-то создаёт беспорядочное нагромождение линий и геометрических фигур. Бывают и более реалистические рисунки, на которых подросток изображает разных людей и ситуации, чтобы передать своё отношение к ним. Можно стимулировать символическую интерпретацию заданий с помощью характера линий («Нарисуй счастливую, мягкую, печальную, сердитую, испуганную, радостную, озорную линии») или выразительности цвета («Раскрась свой день, используя возможности цветовой гаммы»). Подобные задания помогают подростку глубже осознать свои переживания, поделиться своими чувствами, сформировать отношение и собственное понимание нравственных феноменов.

4. Совместное групповое рисование, работа в парах.

Эта форма организации художественно-изобразительной деятельности хорошо развивает коммуникативные возможности, социальные навыки подростков. Примером упражнений подобного типа являются игры «Художники», «Групповая фреска». В первом случае участники разбиваются на четвёрки (по количеству углов ватмана). Подросток произвольно разрисовывает свой угол ватмана. Затем лист переворачивается на девяносто градусов и участнику предлагается дорисовать изображение, сделанное предыдущим художником. После этого лист снова переворачивается и задание повторяется. Таким образом, необходимо заполнить весь лист.

Во втором случае – на большом листе бумаги все рисуют одновременно на ту или иную тему: «Жизнь в школе», «Поход», «День рождения», «Мир вокруг нас».

Очень интересные техники – работа с масками и гримом (рисование масок, маски из папье-маше, работа с готовыми масками, парное и индивидуальное гримирование, «фантазийный грим», ресурсное гримирование, «маска страха» и др.). В процессе рисования происходит «оживление» переживаний и чувств подростков и вместе с тем – осознание условного характера этого изображения. В ходе выполнения упражнения складываются более доверительные отношения между участниками, которые усиливают терапевтический эффект.

5. Рисование на основе направленной визуализации.

Метод образной визуализации предполагает исследование объекта, результатом которого является создание перцептивного образа; этот образ обучающиеся могут нарисовать, вербализировать, показать и т. п. В работе с подростками для развития способности к визуализации можно использовать такие известные игры, как «Живые скульптуры», «Море волнуется раз», а также упражнения, в процессе которых дети с помощью психолога создают перцептивный образ на какую-то тему, а самые яркие впечатления пытаются передать в рисунке.

6. Упражнения на освоение разнообразных способов преобразования материала и формирование позитивного отношения к художественным формам познания.

Это индивидуальные и групповые изобразительные игры, предполагающие изучение физических свойств и экспрессивных возможностей изобразительных материалов (краски, карандаши, бумага, пластилин, мелки и пр.). Примеры подобных заданий – рисование пальцами, экспериментирование с цветом, пластилином, тестом, создание простейших форм и уничтожение по типу игр «разрушение – строительство», диалог на бумаге с помощью линий и цветов и т. п.

В процессе выполнения упражнений, основанных на принципе проекции («Монотипия», «Волшебные пятна»), а также воспроизведения в изображении целостного объекта и его осмысления («Рисование по точкам»)

происходит развитие образного мышления, воображения, символической функции и формируется интерес к художественным формам познания. С большим интересом подростки выполняют упражнения «Странное животное» и «Каракули Д. Винникота».

7. Комбинированные техники, сочетающие изобразительность с другими формами художественного творчества и самовыражения. Сюда относятся упражнения на передачу в рисунке впечатлений от прослушивания музыки; создание образов, ассоциирующихся со звучанием собственного имени; отражение в рисунке ощущений от своей танцевальной импровизации, впечатлений от поэтических произведений; изображение в рисунке или скульптуре каких-то своих качеств в виде отдельных персонажей и разыгрывание диалогов между ними и т. д.

Таким образом, возможности изобразительного искусства в профилактике и коррекции девиантного поведения подростков связаны, прежде всего, с тем, что собственная художественно-изобразительная деятельность может стать источником новых позитивных переживаний для ребёнка, способствует появлению новых креативных потребностей и предоставляет возможности и способы их удовлетворения в том или ином виде художественной практики. Также это возможность научиться компенсировать средствами искусства негативные переживания, моделировать коммуникативный процесс как общение с собственными произведениями и с окружающими людьми, проявить себя социально-приемлемыми способами, вместо демонстрации деструктивного поведения.

Результативность опыта.

С целью изучения особенностей межличностных отношений учащихся 9-го класса, а также с целью развития у них осознания ценности и уникальности собственной личности, мной было проведено групповое занятие (6 человек) во внеурочное время на тему: «Портреты имён» с использованием технологии «изотерапия».

Данное занятие способствовало развитию положительного целостного образа «Я» и самопринятия у подростков.

В ходе наблюдения за детьми был установлен высокий уровень инициативности, также данный вид работы направлен на снятие тревожности и выражение внутренних конфликтов у ребят.

Позитивный фон свидетельствует о том, что дети положительно эмоционально настроены по отношению друг к другу и к психологу.

При рисовании учащиеся делились впечатлениями, уступали друг другу при ответе. Данные задания направлены также на развитие креативности, воображения, оригинальности, творческого и ассоциативного мышления.

Положительный эмоциональный фон помогла создать релаксационная музыка.

Таким образом, проведение занятий с использованием арт-педагогических технологий будет способствовать преодолению эмоциональной депривации, конфликтных межличностных отношений, помогать при переживании чувства одиночества, повышенной тревожности, страхе, низкой, искажённой самооценке и других личностных нарушениях у подростков.

Такие занятия помогут повысить уровень самооценки у стеснительных ребят, создать комфортный психологический климат в классе, способствовать познанию своего «Я».

Я считаю, что необходимо двигаться дальше в данном направлении и достигать лучших результатов.

Список литературы

1. Авдученко (Белинская) Е.П., Баклушинский С.А. Особенности социализации подростка в условиях быстрых социальных изменений // Ценностно-нормативные ориентации старшеклассника. Труды по социологии образования. Том III. Выпуск IV.- М., 1995. – С. 118-132.

2. Арт-терапия в работе с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации // Методическое пособие по проблемам жестокого обращения с подростками «Поверь миру» / Составитель Мерсиянова А.П. – Усть-Каменогорск: ВКПК «Арго», 2012. – С. 3-11

3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: СОЮЗ, 1997.

4. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселёва. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 160 с.

5. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Пер. с нем. / СПб.: Издательство Пирожкова. (Серия «Новый импульс») 2001. – 256 с: илл.