

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ

Ярьсько Ольга Сергеевна

учитель изобразительного искусства МБОУ г. Иркутска СОШ № 21 им. Ю.А. Гагарина, РФ г. Иркутск

ART THERAPY AS A METHOD FOR WORKING WITH YOUNGER TEENAGERS

Olga Yaresko

Teacher of fine arts MBOU Irkutsk Secondary school No. 21 named after Yu. A. Gagarin, Russia, Irkutsk

Аннотация. В статье рассмотрены методы работы с младшими подростками **при помощи арт-терапии.**

Abstract. The article discusses methods of working with younger adolescents **through art therapy.**

Ключевые слова: младшие подростки; арт-терапия; изотерапия; внутренний мир детей; эмоциональное благополучие; творческие продукты.

Keywords: younger teenagers; art therapy; isotherapy; inner world of children; emotional well-being; creative products.

Современная школа, образование в целом, отзываясь на вызовы общества, государства, должны готовить молодое поколение к жизни в быстроменяющемся мире. Целью образования становится формирование личности, способной адаптироваться к социально-экономическим переменам, происходящим в информационном обществе, быть устойчивой к воздействию негативных факторов внешней среды. Актуальным является развитие личностных особенностей, позволяющих человеку достигать поставленных целей, решать проблемы, справляться с эмоциональными нагрузками. Развитие ребенка тесно связано с миром его чувств и переживаний и от адекватного восприятия реальной действительности зависит душевное и эмоциональное благополучие человека. Эмоциональные проявления, особенности эмоциональной сферы на разных этапах развития ребенка в значительной мере определяются взаимодействием с ним взрослого. Дети воспитываются в семьях, имеющих разные семейные традиции, ритуалы и ценности, а также социально-экономический статус. Каждая семья предъявляет свой уровень требований к школе и собственному ребенку, в каждой семье складывается свой стиль воспитания и отношения к ребенку. При нарушении

взаимоотношений подростка с родителями и значимыми взрослыми могут проявляться неуверенность, тревожность, переживание одиночества и т.д.

Современные подростки все чаще ищут ответы на волнующие их вопросы в виртуальном пространстве. Уже в младшем школьном возрасте дети используют социальные сети, сайты, которые могут содержать противоречивую информацию. В работе с младшими подростками эффективным является использование **арт-терапии как метода, который способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе, развитию инициативы и формированию более активной жизненной позиции. Арт-терапевтические упражнения многофункциональны, что позволяет применять их в работе с младшими подростками с разными психологическими особенностями, разным жизненным опытом. Применение метода арт-терапии в работе с младшими подростками дает возможность научить их справляться с проблемами, связанными с учебой, взаимоотношениями со сверстниками и родителями, способствует формированию личной ответственности за свое поведение, за свое настоящее и будущее, снижению тревожности, а также развитию у них самоконтроля, саморегуляции.**

В работе с детьми необходимо опираться на индивидуальные особенности ребенка. Задачей индивидуального подхода является наиболее **ПОЛНОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ индивидуальных способов развития, возможностей ребенка, укрепление его собственной активности, раскрытие неповторимости его личности [5].** При работе с младшими подростками применение арт-терапевтических методик (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, мандалотерапия, метафорические карты и т.п.) может быть направлено на нивелирование таких психологических особенностей как тревожность, наличие внутренних конфликтов, неуверенность в себе, возбудимость, низкий самоконтроль.

Арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала **ИНДИВИДА**, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем

Арт-терапевтические техники в искусстве позволяют человеку лучше **ПОНЯТЬ** собственное «Я», сформировать готовое представление о собственной личности, снять психоэмоциональное напряжение, развить мелкую моторику руки, улучшить навыки коммуникации, образного мышления, творческой деятельности [2]. Показаниями для использования арт-терапии, по мнению О. А. Карабановой, являются: наличие конфликтных межличностных ситуаций, неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией, ревность к сиблингам; повышенная тревожность, страхи, фобические реакции; негативная «Я-концепция», низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия [3].

Использование искусства в терапии обеспечивает фактор удовольствия, который не является тем, с чем подростки ожидают столкнуться, и это стимулирует их желание быть выразительными. Рисование, или создание символов, находится в гармонии с развитием подростков, о чем свидетельствуют интересы современных школьников, например граффити, компьютерная графика. Подросток имеет желание «оставить свой след». При проведении арт-терапевтических занятий в школе важно, чтобы дети **ОТНОСИЛИСЬ К НИМ С** положительной стороны, не воспринимали их как занятия для отстающих. На занятиях арт-терапии, с помощью техник и произведений искусств, подросток учится не только выражать свои эмоции, но и управлять ими, что для подросткового возраста особенно важно.

Применение арт-терапии в работе с детьми позволяет лучше понять внутренний мир ребенка, его проблемы, переживания, так как этот метод не имеет ограничений, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сблизиться с окружающими; служит способом освобождения от сильных переживаний.

В работе с младшими подростками могут быть использованы различные направления арт-терапии. Ряд авторов считают востребованными, и эффективными такие направления как:

изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, метафорические карты, мандалотерапия.

Изотерапия – одно из наиболее развитых направлений арт-терапии, которое предполагает использование изобразительных средств и возможностей.

Изобразительное творчество позволяет подростку понять самого себя, выразить свои мысли и чувства. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений

В изотерапии выделяются две формы работы: активная и пассивная. При активной форме дети сами рисуют, создают что-то новое, представляют собственное видение различных предметов, вещей и явлений. Пассивная форма **работы заключается в использовании уже готовых произведений искусства.** В этом случае, дети выражают свое отношение к произведению, анализируют художественные образы. В изотерапии используются следующие техники: кляксография, монотипия, каракули, пластилиновая композиция, рисование историй и др. По мнению Э.Т. Гавриловой, при использовании техник арт-терапии в работе с детьми «Акцент делается на продвижении ребенка в личностном росте посредством сравнения его с самим же собой» [1, с. 129].

Современная арт-терапия содержит в своем арсенале многочисленные **методики.** Именно поэтому из всевозможных методов и приемов можно подобрать определенный способ воздействия для каждого конкретного человека. По мнению Л.Д. Лебедевой «И ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретают ценный опыт позитивных изменений.

Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост» [4, с. 9]. Результаты творческой деятельности указывают на особенности внутреннего мира детей, их индивидуальность. По наблюдениям, в процессе занятий у младших подростков появилась уверенность в себе при предъявлении результатов творческой деятельности и самовыражении, у них исчезала робость при высказываниях и проигрывании предложенных или придуманных сказочных историй. Подростки контролировали свое поведение, адекватно решали спорные вопросы в групповой деятельности, демонстрировали полученные навыки, позволяющие справляться с эмоциональным напряжением.

При проведении занятий, в результате наблюдений и взаимодействия с **младшими**

подростками мы отмечаем активность детей во время выполнения заданий, их интерес к творческому процессу. Техники и приемы арт-терапии являются не только безопасными, полезными для психологического благополучия детей, но и интересными для них.

Список литературы:

1. Гаврилова, Э. Т. Использование методов арт-терапии в психолого- педагогическом сопровождении личностного развития учащихся / Э. Т. Гаврилова, Т. И. Кожевникова // Современная научная мысль : сб. науч. тр./Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр». – Чебоксары, 2018 – С. 127-132.
2. Денежко, Л. А. Арт-терапия в работе с детьми и подростками в учреждении дополнительного образования / Л. А. Денежко, Л. А. Чешкина // Современные технологии в мировом научном пространстве : методы, модели, прогнозы : сб. науч. тр. – Петрозаводск : Новая наука, 2019 – С. 138-151.
3. Карабанова, О. А. Игра в коррекции психологии ребенка : учебное пособие / О. А. Карабанова. – Москва : Рос. пед. агентство, 1997 – 243с.
4. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008 – 256 с.
5. Татарникова, Г. М. Индивидуальное сопровождение детей «группы риска» / Г. М. Татарникова, И. И. Вепрева, Т. Т. Кириченко. – Волгоград : Учитель, 2016 – 229 с.