

# **АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ, ПРИЗНАННЫМ НАХОДЯЩИМИСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ**

*Женжелей Юлия Олеговна,  
педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Средняя школа № 6 г.Мозыря»*

У каждого ребенка, признанного находящимся в социально опасном положении, есть своя история. В этой истории есть и веселые, и грустные моменты. Есть и такие ситуации, которые очень хочется вспомнить, пережить, быть может, по-новому осмыслить, но доступа к ним нет.

Арт-терапия – это ключик, открывающий двери в мир детских переживаний, позволяющий осветить темные уголки сознания.

Когда дети берутся за краски, мелки или карандаши, они начинают говорить на языке, понятном только им. Их невидимые нити связывают мир внутренний с внешним. Каждый мазок – это шаг к пониманию, каждая фигура – символ, который помогает выразить чувства, иногда невыразимые словами. Эти художественные творения становятся мостиком между надеждой и страхом, радостью и печалью.

С помощью арт-терапии маленькие сердца учатся отпускать, признавать, радоваться и, что самое важное, понимать себя. И когда каждая детская душа наполняется светом принятия, открываются новые горизонты. Каждый рисунок, каждая скульптура – это часть сложной мозаики под названием «Я», где яркие цвета перекрывают и смягчают серые тени прошлого.

В своей работе с несовершеннолетними, признанными находящимися в социально опасном положении, я использую метод арт-терапии для гармонизации и развития психики детей через занятия художественным творчеством.

Арт-терапия – это терапевтический и коррекционный метод, основанный на лечебном влиянии общения в сочетании с творчеством. Арт-терапия

является специализированной формой психотерапии и коррекции, основанной на сильном влиянии искусства на эмоциональную сферу ребенка, систему его отношений, в первую очередь изобразительного искусства, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством [1, с. 10].

С целью оказания психологической помощи несовершеннолетним, признанными находящимися в социально опасном положении, мною были подобраны, систематизированы и применены на практике следующие методы арт-терапии, которые я использую в работе с детьми (Таблица 1).

Таблица 1. Методы арт-терапии используемые в работе с детьми, признанными находящимися в социально опасном положении

Методы арт-терапии	Ожидаемый результат
Музыкотерапия	Несовершеннолетние становятся более спокойными, уравновешенными, дружелюбными
Изотерапия	Несовершеннолетние учатся выражать свои мысли, чувства, желания
Эко-арт	Несовершеннолетние начинают лучше понимать себя, окружающих людей
Сказкотерапия	Несовершеннолетние на примере сказок учатся решать сложные ситуативные задачи
Игротерапия	Несовершеннолетние становятся увереннее в себе, развивают умение владеть эмоциями
Танцетерапия	Снятие эмоционального напряжения
Фототерапия	Развитие и гармонизация личности

Считаю, что использование вышеперечисленных методов арт-терапии в работе с несовершеннолетними, признанными находящимися в социально опасном положении, будет способствовать оказанию им психологической помощи.

Например, с несовершеннолетней В. на коррекционном занятии при изучении темы «Образ страха» использовала метод изотерапии упражнение «Символы и абстракции». С помощью символов и абстракций нужно было изобразить, что она испытывает, когда ей страшно. Затем создать картину, которая отражает ее состояние спокойствия. Когда рисунки были уже созданы, я прорабатывала данные ситуации с девочкой. Для того чтобы выявить, какая именно ситуация вызывает у учащейся страх в данный момент, я задавала следующие вопросы: Что ты видишь? Что ты нарисовала? Как можно понять, что ты изобразила образ спокойствия или, напротив, страха? Какой эпизод ты представляла себе, когда рисовала чувство страха и чувство спокойствия? Как ты думаешь, насколько легко перейти из состояния 1 (страха) к состоянию 2 (спокойствия)? Что для этого можно сделать? В результате беседы с девочкой о её рисунках я определяла ситуации, которые вызывали страх. Далее мы обсуждали сами ситуации, задавая следующие вопросы: почему тебя беспокоит данная ситуация? Какое разрешение данной ситуации ты ожидаешь? Разве ситуация не может разрешиться положительно? Полученные рисунки позволяли мне понять, насколько эффективна проведенная коррекционная работа и требуется ли ее продолжение.

Коррекционную работу можно считать успешной и оконченной тогда, когда ребенок адекватно оценивает, насколько значима для него данная ситуация. Если в результате работы ребенок придет к выводу, что ситуация для него недостаточно значима, то страха она вызывать у него не будет. Если же значимость ситуации велика, то ребенок должен быть способен адекватно оценить вероятность наступления неблагоприятного разрешения, то есть понимать, что возможны разные исходы события, но если он предпринимает все необходимые действия для благоприятного исхода, то именно такой исход наиболее вероятен.

В работе с несовершеннолетней О. в ходе консультации «Моя семья» я использовала метод фототерапии технику «Я глазами моих родителей», с целью помочь несовершеннолетней понять, что на самом деле определяет ее

самооценку и самоценность, заметить сходства и различия в восприятии себя разными людьми, развить эмоциональный интеллект [2, с. 69].

Девочке предлагалось сделать два фотосета: «С чем я себя ассоциирую» и «Я глазами человека, с которым хочу улучшить отношения» (например, «Я глазами мамы»). На каждый фотосет отводилось по 10-15 минут, чтобы девочка успела сделать по 5 фотографий.

Для фото подойдут любые вещи или элементы интерьера, которые у ребенка ассоциируются с ответами на заданные темы (это точно я: эта бутылка такая же светлая и прозрачная, как моя искренность, эта нить для зубов такая же тонкая, как мои нервы, когда я начинаю злиться). Эта техника позволяет проработать отношения в том числе с уже умершими людьми. Здесь не нужно уходить в слишком глубокий анализ, просто нужно вспомнить, на что обращал внимание человек, от имени которого делается фотосет. Затем для анализа я задавала вопросы: какие качества ты отразила на первых пяти фотографиях? Какие качества ты сфотографировала в контексте взгляда со стороны и мнения твоих родителей? Что на самом деле определяет твою самооценку и самоценность?

Затем девочке еще раз предлагалось посмотреть на фото: есть ли в них сходства и различия? Как те качества, которые она выделила во втором фотосете, влияют на ее жизнь сейчас. Моя задача была помочь несовершеннолетней понять: идентичны эти 10 фотографий или нет, и то, как она сейчас живет (ее уровень счастья, ненависти, гнева, тревоги, что на них влияет) – это то, как её воспитала мама или то, как она сама себя воспринимает. Спросила у девочки, что она поняла про себя, сделав эти десять фотографий, о чем задумалась, какие мысли, эмоции, состояния поднялись, о чем эта работа предложила ей поразмышлять?

Следующий этап был поиск того, что не устраивает, и формулировка результата, к которому хочется прийти.

В работе с несовершеннолетним В. при проведении профилактической беседы «Детская ложь» использовала метод эко-арт технику «История одного объекта» [2, с. 210].

Я предложила ребенку выйти на улицу и, посмотрев вокруг, найти какой-то предмет, объект живой природы, который больше всего похож на его характер. Нужно было написать небольшой рассказ о жизни этого объекта – цветка, камушка, того, что выбрал ребенок.

Данная техника позволила мальчику проговорить то, что сложно рассказать от своего имени.

В технике «История одного объекта» мальчик, описывая тот предмет, цветок, дерево или камень, выносил те или иные взгляды, которые не мог сказать о себе вслух. Благодаря этому можно было очень многое понять о внутреннем мире ребенка.

Анализ результатов психологических исследований показал, что арт-терапия способствует повышению самооценки, гармонизации детско-родительских отношений, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности она эффективна в оказании психологической помощи несовершеннолетним, признанным находящимися в социально опасном положении.

#### Список использованных источников

1. Тарарина, Е. В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми / Е. В. Тарарина. – М.: ООО «Вариант», 2019. – 250 с.
2. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия: практикум / О. В. Баженова, - Москва, Генезис, 2022. – 288с.
3. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию. / И. В. Вачков – Москва, Генезис, 2022. – 288с.

Занятие по теме: «Почему дети иногда говорят неправду?» с использованием техник эко-арт терапии.

Цель: помочь детям понять причины, по которым они иногда говорят неправду, и научить контролировать свои слова и действия.

Задачи:

- Исследовать причины, по которым дети говорят неправду;
- Развивать умение осознавать свои чувства и выражать их честно;
- Способствовать формированию доверительных отношений и пониманию важности искренности.

Педагог-психолог: Здравствуйте, дети! Наше сегодняшнее занятие посвящено теме «Почему дети иногда говорят неправду?» с использованием техник эко-арт – терапии (далее эко-арт)».

Но перед тем как мы начнем, давайте проведем разминку (педагог-психолог проводит разминку).

Разминка (5 минут)

Цель: повышение работоспособности, позитивного настроения.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Основная часть

Педагог-психолог (проводит беседу с учащимися 5 минут): «Каждому из нас, возможно, приходилось сталкиваться с ситуациями, когда кто-то не говорил правду. Как вы думаете, какая причина может быть у этого?»

Обсуждение: Собрать мнения учащихся. Записать ключевые идеи на доске.

Педагог-психолог: «Давайте разберёмся, почему же дети (и взрослые!) могут говорить неправду. Вот несколько возможных причин»:

– «Страх наказания – иногда дети лгут, чтобы избежать наказания. Например, если они сделали что-то плохое и боятся, что их накажут»;

– «Желание избежать конфликтов – может быть, кто-то говорит неправду, чтобы не расстроить другого человека или не вызвать ссору»;

– «Поиск внимания – некоторые ребята могут приукрашивать свои истории, чтобы привлечь внимание сверстников»;

– «Неуверенность в себе – если ребёнок не уверен в своих способностях, он может приукрашивать факты, чтобы выглядеть лучше в глазах других».

Педагог-психолог: Сегодня мы с вами научимся исследовать причины и осознать разницу между правдой и ложью и понять свои мотивы, почему вы иногда говорите неправду с помощью техник эко-арт.

Эко-арт – это метод арт-терапии, который предполагает использование природных материалов.

Техника 1. «Секрет в камне» (10 минут)

Цель: Исследование того, что скрывается за желанием скрывать правду или недоговаривать.

Материалы: небольшой камень, краски или маркеры.

Процесс:

Каждый ребенок выбирает камень, который он считает «секретным». Детям предлагается расписать камень символами или узорами, которые связаны с тайной или с ситуацией, где им приходилось скрывать правду. Педагог-психолог задает вопросы для обсуждения: «Как вы чувствуете себя, когда храните секрет?», «Какие эмоции возникают, когда не можете сказать правду?»

Рефлексия: Педагог-психолог помогает детям осознать, что чувства и переживания, связанные с тайной или ложью, часто вызывают напряжение.

Можно предложить детям мысленно «отпустить» тайну, оставив камень на природе после занятия (или просто представив это).

Техника 2. «Маска правды и лжи» (15 минут)

Цель: Помочь детям осознать разницу между правдой и ложью и понять свои мотивы.

Материалы: листья, цветы, палочки, бумага, клей.

Процесс:

Дети делают две маски: одна символизирует правду, другая – ложь. Педагог предлагает каждому подумать, как они используют «маски» в жизни, в каких ситуациях и почему.

Дети могут создать контрастные образы для каждой маски, подбирая для правды более светлые и яркие элементы, а для лжи – темные или менее открытые.

Рефлексия: педагог-психолог обсуждает с детьми, что «надевать маски» иногда помогает защититься, но мешает создавать доверие. Это помогает понять, как важно выражать свои мысли и чувства искренне.

Техника 3. «Следы правды и лжи» (10 минут)

Цель: Осознание последствий обмана и понимание важности честного поведения.

Материалы: песок, камешки, палочки, листья.

Процесс:

На песке дети создают два следа: один – путь правды, другой – путь лжи. Педагог-психолог может помочь выбрать символы для каждого следа. Затем предлагает детям по очереди «пройти» по каждому из следов, представляя, как каждый путь может повлиять на их отношения с другими. После прохождения пути дети обсуждают свои ощущения, что было проще или сложнее, какие чувства возникали.

Рефлексия: Педагог-психолог подводит детей к мысли, что путь правды может быть сложным, но он создает доверие. Ложь же может временно облегчить ситуацию, но в дальнейшем приносит разочарование и недоверие. Итоговая рефлексия и обсуждение - техника «Сад доверия» (10 минут)

Цель: Подкрепить у детей позитивное отношение к честности и искренности.

Материалы: горшочки с землей, семена растений.

Процесс:

Дети высаживают семена в землю, представляя, что это семена доверия и честности, которые будут «расти».

Педагог-психолог объясняет, что доверие, как и растение, требует времени и заботы, его нужно «питать» честными словами и поступками.

Дети обещают заботиться о своем «растении честности», поливать и наблюдать, как оно будет расти.

Педагог-психолог помогает детям осознать, что честность и доверие – это ценные качества, которые нужно развивать, как растение.

Затем педагог-психолог предлагает детям поделиться тем, что они узнали о честности и ложь, что больше всего запомнилось. Важно дать детям возможность высказаться о том, какие чувства и мысли возникли после выполнения техник.

Педагог-психолог: говорить правду – это важно. Она помогает нам строить доверие и крепкие отношения. Важно помнить, что даже если иногда страшно сказать правду, честность всегда будет лучшим выбором.

Спасибо, ребята, за активное участие в занятии! Давайте стараться всегда говорить правду и быть искренними друг с другом!

