

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Арт-техники активизации внутренних ресурсов ребенка в кризисных состояниях

Научный руководитель – Фархутдинова Юлия Низамутдиновна

Филиппова Светлана Сергеевна

Студент (магистр)

Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина,

Нижегородская область, Россия

E-mail: julia82.06@mail.ru

Результаты современных исследований свидетельствуют о негативном и разрушительном влиянии кризисных ситуаций на психику детей, следствием которого может стать социально-психологическая дезадаптация и уход в другие виды замещающей деятельности, в том числе и асоциальные.

Переживаемые детьми и подростками кризисы можно разделить на три группы: возрастные кризисы, кризисы утраты и разлуки, травматические кризисы. Кризисные состояния у детей возникают в ситуациях, когда переживания по силе и продолжительности превосходят имеющиеся регуляторные возможности ребенка и вызывают нарушения соматических, психофизиологических, психологических и социально-психологических адаптационных механизмов (И.А. Алексеева, Н.Е. Львова, И.Г. Малкина-Пых, И.А. Симоненко; М. Мюррей, Ф. Руперт Д. Наказава, Ж. Кори и др.).

Как правило, основой стрессовой устойчивости ребенка в кризисных состояниях является Эго-устойчивость, с одной стороны, и помощь, опирающаяся на зону ближайшего развития ребенка, с другой стороны.

По мнению М.В. Киселевой, А.И. Копытина, Е.А. Медведевой, И.М. Никольской, И.Е. Левченко, А.В. Сизовой арт-терапия является действенным направлением в работе с кризисными состояниями личности ребенка.

Творческий процесс – это психотерапевтический механизм, который позволяет в символической форме перестроить психотравмирующую ситуацию, сформировать новую форму ее разрешения. Выход из внутренних конфликтов, понимание собственных эмоций и переживаний осуществляется через игру, сказку и рисунок [5].

Среди основных правил использования арт-терапии в детском возрасте выделяют: создание безопасного терапевтического пространства с учетом предпочтений ребенка, активация в работе всех модальностей (зрительной, слуховой и кинестетической), ориентация на актуальное состояние ребенка [2].

Рассмотрим пример пошагового алгоритма применения арт-техники для работы с кризисными состояниями в детском возрасте.

Шаг 1. Отчетливо увидеть свою проблему.

Попросите ребенка представить, как выглядит его боль: какого она цвета, формы и величины, в каком месте тела она ощущается. Ребенку предлагается, например, вопрос: «Если бы можно было видеть твою проблему (обиду, страх, боль) как бы она выглядела, на что была бы похожа?»

Шаг 2. Услышать проблему.

Предложите ребенку представить как «звучит» проблема: каковы её громкость, тон и тембр. У ребенка спрашивают «Если бы твоя проблема (обида, страх, боль) могла издавать звуки, какими бы они были?»

Шаг 3. Изображение проблемы.

Предложите ребенку изобразить на отдельном листе бумаги ту проблему, от которой ребенок хотел бы избавиться (красота рисунка не важна). Рисунок можно сопровождать рассказом. Рекомендуется задействовать рисование-рассказ, т.к. ребенок гораздо свободнее выражает себя в рисовании, чем в вербальной деятельности. Также действенной терапией является запись рассказа ребенка на диктофон.

Шаг 4. Сказочные герои приходят на помощь.

Предложите ребенку представить, что сразу несколько сказочных героев собрались вместе, чтобы помочь ему в решении проблемы. Ребенок рисует их на отдельном листе бумаги. Рекомендуется нарисовать сказочных героев в форме хоровода вокруг «проблемы». После рисования ребенок придумывает продолжение истории, которое также записывается на диктофон.

Шаг 5. Сказочные герои предлагают свои способы решения проблемы.

Предложите ребенку представить и затем нарисовать те способы, которые советуют каждый из нарисованных персонажей. Затем ребенок вновь «озвучивает» рисунок с записью на диктофон.

Шаг 6. Первые способы оказываются неудачными.

На данном этапе подскажите ребенку, что не все способы решения проблемы подходят в некоторых ситуациях. Предложите ребенку нарисовать ситуации «неудачи», когда решить проблему не удастся. «Озвученное» продолжение истории запишите на диктофон.

Шаг 7. Проблему всегда можно решить.

Предложите ребенку нарисовать один из предложенных сказочными героями способов, который помогает решить проблему. Запись на диктофон продолжается.

Шаг 8. Решение проблемы.

Ребенок рисует, как выглядит его проблема после её решения. В завершении истории он описывает это, а также то, что говорят ему его сказочные друзья и что он чувствует.

Заслуживают внимания групповые арт-терапевтические занятия. Например, техника «Необитаемый остров»: по центру листа рисуется необитаемый остров, а вокруг него дети рисуют волны (огромные или маленькие, спокойные или штормовые). Затем детям предлагается создать на острове такие условия, при которых можно было бы выжить (во время выполнения задаются задачи: «А если закончится еда?», «А если вдруг польет дождь?», «А если нападут дикие звери?»). Данная техника – это наглядный пример взаимоотношений детей в социуме, паттерны поведения в кризисной ситуации, возможности выхода из неё.

Таким образом, ребенок, используя арт-терапевтические техники, создает иллюстрированную и озвученную историю неудачи достижений, которая может быть одним из путей к внутренним ресурсам в сложных кризисных ситуациях.

Источники и литература

- 1) Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса М.: Когито-Центр, 2014.
- 2) Львова Н.Е. Пригоршня драгоценных камней мудрости. М. Вариант, 2020. 186 с.
- 3) Мюррей М. Узник иной войны. Удивительный путь исцеления от детской травмы. Мирт, 2022. 272 с.
- 4) Наказава Д.Д. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить. М.: Эксмо, 2018.
- 5) Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. М.: Вариант, 2023. 256 с.