

Арт-терапия как эффективный метод работы с детьми с ОВЗ

В настоящее время существует большое количество различных технологий, направленных на помощь детям с ОВЗ. Одной из таких технологий, несущей особые коррекционные и развивающие возможности, является арт-терапия. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, использующая возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Немного истории: как появилась «терапия искусством». С давних времен люди использовали искусство в качестве средства коммуникации, духовного исцеления, они включали танцы и рисование во многие ритуалы. Термин «арт-терапия» придумал художник Адриан Хилл в сороковых годах XX века. Будучи участником 2-ой мировой войны и проходя реабилитацию в госпитале, он рисовал сам и обратил внимание на то, что другие больные, занимаясь живописью, лучше справлялись с тревогой и стрессом и быстрее выздоравливали. С 60-х годов прошлого века арт-терапия становится самостоятельной профессией в Великобритании и США, в нее приходят художники, педагоги и психологи. Далее арт-терапия распространяется в мире как метод психотерапии и помогающей практики.

В чем же заключается преимущество данного метода в работе с детьми? Он помогает улучшить психоэмоциональное состояние, снять напряжение (эмоциональное и физическое), переработать и устранить страхи, справиться со сложными событиями (в том числе потерями). Одновременно стимулируется развитие ребенка, поскольку в процессе работы развивается саморефлексия (понимание своих чувств и умение их называть), и за счет снижения тревоги и напряжения высвобождаются ресурсы на познавательную активность. Еще один плюс метода – это возможность диагностирования ребенка. Метод не имеет серьезных ограничений по возрасту – с детьми можно работать в техниках арт-терапии приблизительно с двух лет. Достаточно, чтобы у ребенка был интерес к творческому самовыражению и возможность, хотя бы ограниченно, говорить о происходящем. Занятия могут быть как индивидуальные, так и групповые. Конечно, индивидуальные занятия для самых маленьких детей предпочтительнее, хотя и при работе в большой группе (3–4 человека) метод тоже показывает хорошие результаты. Подросткам арт-терапия помогает лучше понимать свои чувства, выразить свою индивидуальность и находить способы решения проблем. Кроме того, это отличный инструмент, чтобы научиться справляться со своими эмоциями и давать им правильный выход.

Видов арт-терапии великое множество, поскольку творческая деятельность многогранна и практически безгранична.

Основные виды: изотерапия, танцевально-двигательная, песочная, музыкальная терапии, куклотерапия, сказкотерапия или библиотерапия, цветотерапия.

В последнее время появилось множество новых приемов арт-терапии: кляксография, пластилинотерапия, композиции из цветного песка, рисование солью по мокрому, рисование пальчиками, ладошками, «рисование» крошкой из сухих листьев, ниткография, «рисование» крупой, фототерапия, вокалотерапия, глинолечение и многое другое.

Выбор техники в арт-терапии зависит от следующих факторов: во-первых, это особенности нозологической группы; во-вторых, цель терапии; в-третьих, индивидуальные предпочтения ребенка; в-четвертых, его эмоциональное состояние на данный момент.

Давайте остановимся на наиболее распространенных видах арт-терапии и некоторые из них рассмотрим на практике.

Изотерапия

Рисование является наиболее популярным видом арт-терапии для детей всех возрастов. Можно использовать широкое разнообразие художественных материалов: краски, карандаши, мелки, пастель, бумагу разного цвета и фактуры, различные по размеру и жесткости кисти.

Основные техники изотерапии для малышей:

- **Марания** – рисунки в абстрактной манере. Главное правило – рисовать так, как хочется. Такая техника помогает ребенку удовлетворить свое влечение к деструктивным действиям.

- **Монотипия** – базовая техника, при которой на гладкую поверхность стекла, пленки или пластмассы наносится рисунок гуашью, а затем он отпечатывается на лист бумаги, создавая зеркальное изображение.

- **Рисование на стекле.** В качестве основы можно использовать окно, стеклянную столешницу, зеркало. Краска по такой поверхности скользит мягко, легко размазывается пальцами и кисточкой. Такая техника рисования помогает в коррекции тревожности, детских страхов.

- **Рисование сыпучими материалами:** песком, зернышками, растертыми сухими листьями, цветами. На бумагу необходимо нанести рисунок, а сверху наносить сыпучий материал. Данная техника подходит детям, у которых выраженная моторная неловкость, зажатость, стеснительность, неуверенность в себе.

- **Рисование пальчиками** и другими частями тела – техника, которая помогает устранить различные деструктивные состояния, например, агрессивность.

- При работе с подростками наиболее эффективна техника «**коллаж**». Создавать коллаж можно из журнальных вырезок, иллюстраций, фотографий, тканей, этикеток, стикеров, любых других материалов. Все это необходимо нанести на большой лист бумаги, создавая целостную композицию. Разрешается дорисовывать недостающее фломастерами или карандашами. Создание коллажа особенно эффективно в группе. Все

участники задействованы в творческом процессе одинаково, они вырезают картинки – что делает процесс максимально доступным для каждого. По окончании работы коллаж необходимо презентовать. Возможные темы: «я в глазах родителей»; «как я себя вижу»; «я идеальный»; «школа» и т.д.

- **Техника «Мандала»** – это мягкий способ диагностики состояния ребенка. Это своеобразный автопортрет личности, который расскажет об отношении к самому себе, к миру и к окружающим. Данная техника способствует снижению тревожности, преодолению страха и неуверенности, повышению самооценки.

- ✓ Предоставьте ребенку право самостоятельно выбрать из набора заготовок ту мандалу, которая ближе ему по настроению, те материалы, которые нужны ему для работы.

- ✓ Не вмешивайтесь в работу ребенка без его согласия. Помните: мы следуем за ребенком, находимся чуть в стороне и наблюдаем за ним. Мы можем вести с ним диалог, спрашивать: что сейчас происходит? что ты чувствуешь?

- ✓ Не высказывайте оценочные комментарии по поводу работы. То, что сделал ребенок самостоятельно – это та информация, которая поможет вам увидеть его состояние и проблемы.

«Посмотри, какой волшебный круг! Ты можешь его раскрасить так, как тебе нравится». Звучит медитативная музыка, и ребенок работает в спокойной обстановке. Дети, как правило, раскрашивают мандалу от центра к периферии, это и есть способ расслабления (взрослые и подростки в идеале должны раскрашивать мандалу от периферии к центру). Здесь нет четких правил, работа с мандалой – это творчество и интуиция. По окончании работы попросите ребенка придумать название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения. По желанию можно раскрасить фон, вырезать получившееся изображение. Когда вы интерпретируете рисунок, вы обращаете внимание на общую композицию и цветовую гамму, наличие центра и границ.

Значения цветов

Красный – символ жизненной энергии, силы, уверенности в себе (если его слишком много, то – самоуверенности или даже агрессивности).

Оранжевый – свидетельствует об амбициозности, завышенной самооценке, а также о трудности в общении.

Желтый – солнечный цвет, часто используют в мандалах люди искусства, он символизирует творчество, прибавляет оптимизма, радости, способствует раскрытию творческого потенциала, успешным новым начинаниям.

Зеленый – символ обновления, может свидетельствовать о силе родительских чувств, способности и готовности воспитывать детей.

Синий – сила духа, спокойствие, выносливость, рассудительность, развитая интуиция.

Голубой – символ дружелюбия, сострадательности, отзывчивости.

Розовый – вы наполнены ощущением добра и любви.

Фиолетовый – говорит о том, что человек стремится к гармонии, этот оттенок вдохновляет и очищает. Однако если фиолетовым закрашен центр мандалы, это может свидетельствовать о сильной связи (если не о полной зависимости) автора с матерью.

Коричневый – цвет земли, это – укорененность, практичность, желание стабильности, безопасности.

Черный – цвет тайны, тени, тьмы. Присутствие его в рисунке мандалы может свидетельствовать о депрессивном состоянии, опустошенности, утрате опоры и веры в жизни.

Белый – защитный цвет, символ чистоты, духовности, но, если его слишком много, это может говорить об отсутствии энергии у автора такой мандалы.

Работа с цветами может быть эффективным способом выражения и регулирования эмоций. Посмотрите, каких красок больше в вашем рисунке?

- Если синих – значит вам хочется тишины и покоя.
- Если зеленые краски на вашей картине – вы мягкие и гибкие, вы можете разрешить любой конфликт.
- Если преобладает сине-зеленый цвет – то вы давно не отдыхали, вам желательно повысить самооценку.
- Если алый, ярко-красный – дерзайте, вы хотите победить и у вас для этого достаточно сил и энтузиазма.
- Если в вашей «живописи» много оранжево-красных оттенков, вы возбуждены и готовы к серьезным переменам в жизни.
- Если преобладает желтый значит вам хочется общаться и веселиться.

Песочная терапия

Занятия с песком помогают детям, которые пережили травматический опыт, страдают расстройствами психики, находятся в депрессии, имеют проблемы с коммуникацией, заниженной самооценкой. Она помогает также в решении ряда психологических проблем: улучшает настроение и эмоциональное состояние; уменьшает агрессивность и возбуждение; убирает невротическое расстройство; снижает тревожность, уровень стресса. Играя с песком, ребенок глубоко расслабляется, снимает защиту с психики, дает волю подсознанию, начинает осознавать, что его волнует на самом деле.

Пластилинотерапия

Но лепить можно не только из цветного пластилина, но и из соленого теста, глины, воска. Этот метод арт-терапии помогает детям преобразовать свои внутренние конфликты в визуальную форму и в итоге способствует разрешению психологических проблем. В ходе лепки у детей улучшается мелкая моторика и глазомер, что помогает развивать чувство пропорции, определять размер, форму предметов. Еще один «бонус» данной методики – положительное влияние на почерк ребенка, его способность аккуратно

вырезать, клеить, рисовать. Если рисунок довольно сложно исправить, то «пластилиновая работа» очень легка в корректировке. Это способствует развитию фантазии, творческого мышления. У детей в процессе лепки появляется желание экспериментировать и создавать что-то новое. Занимаясь лепкой, малыши выбирают подходящий цвет пластилина, смешивают его между собой, создавая новые оттенки. А это дополнительная терапия цветом. Известно, что некоторые цвета влияют на психику и обладают терапевтическими свойствами. Например, зеленый успокаивает, а желтый наоборот – дарит энергию.

Куклотерапия

В качестве основного материала выступают куклы (театральные, пальчиковые или обычные игрушки), которые имитируют людей и являются посредником между педагогом и ребенком. С помощью кукол можно решать и проигрывать различные проблемы: трудности в общении, конфликты, страхи и тревоги ребенка. Например, возьмем такую ситуацию: ребенок с ОВЗ недавно начал посещать детский сад, у него проблемы с адаптацией, пока нет друзей. Как ему помочь методом куклотерапии? Мы создаем мини-группу и обыгрываем сказку-импровизацию. Зайчонок (это ребенок с ОВЗ) жил в лесу вместе с мамой зайчихой. Однажды он играл, побежал за бабочкой и заблудился. Он стал искать дорогу домой и встретил медвежонка. По ходу постановки можно подсказать ребенку правильную модель поведения в разных ситуациях. Что он сказал медвежонку? Пошли они дальше вместе и встретили лисичку. Что зайчонок сказал лисичке?.. Все зверята были очень добрые, они полюбили зайчишку и нашли его маму и т.д.

Сказкотерапия или библиотерапия

Сказкотерапия – это один из самых эффективных приемов работы с детьми с ОВЗ, которые испытывают затруднения в физической, поведенческой, интеллектуальной сфере. С помощью сказкотерапии ребенок может побороть свои страхи, негативные черты личности, скорректировать поведение. Например, дети в 3 года учатся различать понятия добра и зла, понимать окружающий мир и события в нем. Почитаем сказки «Репка», «Теремок», «Три поросенка» и др. После прочтения, мы обсуждаем сказку. Можно отыграть эмоции персонажей сказок, например, попросить ребенка показать, как волк злится, как боятся поросята и т.д. Дети старше 10 лет с помощью сказкотерапии учатся противостоять жизненным обстоятельствам. Сказка или рассказ читается вслух на индивидуальном занятии или в группе и обсуждается. Отождествляет ли себя ребенок с каким-либо героем произведения? Детям предлагается проанализировать поступки героя, объяснить, почему они считают, что нужно было изменить ситуацию. Такие занятия помогают сформировать новые модели поведения.

Танцевально-двигательная терапия

Танцевально-двигательная терапия – это вид арт-терапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Основным принцип танцевально-двигательной терапии: «Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное

взаимное влияние друг на друга. Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу». Для танцевально-двигательной терапии нет ограничений по возрасту или по диагнозу. Например, существуют уникальные программы для детей, корректирующие дисгармоничное развитие ребенка (такие, как ЗПР, аутизм, минимальная мозговая дисфункция и т.д.). В ходе занятий у детей улучшается координация, снимается мышечное напряжение, дети учатся выражать эмоции через тело, избавляются от чувства неуверенности, у них повышается самооценка и стрессоустойчивость.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции психоэмоциональной сферы, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, реабилитации. Музыкотерапия разделяется на активную и пассивную. Активная музыкотерапия заключается в активной работе с музыкальным материалом, самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация. Кстати, дети с отставанием в развитии во многих случаях обнаруживают хорошие способности к игре на музыкальных инструментах, пению и другим способам музицирования. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда уже все другие способы исчерпаны. Большие успехи достигнуты в лечении детей больных аутизмом. Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом состоянии здоровья. Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться так же, как и взрослых, так как дети бывают очень напряжены как физически, так и эмоционально, что приводит к раздражению и иррациональному поведению. Релаксация может применяться на сеансах музыкальной терапии как в чистом виде, так и в сочетании с другими приёмами (аутотренингом, медитацией).

Арт-терапия зарекомендовала себя как один из результативных методов в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Она помогает ребенку чувствовать себя нужным, узнавать о себе хорошее, развивать добрые отношения с людьми и окружающим миром. Навыки, приобретенные в процессе терапии искусством, после ее завершения ориентируют ребенка оставаться творческой личностью, желающей жить в ладу с самим собой и социумом. Но в то же время не стоит обманываться относительной простотой этого психотерапевтического подхода. В неумелых руках арт-терапия может принести вред. Вытаскивая на свет свои проблемы, дети и подростки становятся беззащитными перед ними, поэтому необходима помощь грамотного и квалифицированного специалиста, чтобы сеанс работы не закончился, например, агрессией, направленной на самого себя или окружающих.