# ИСХОДНИК: Арттерапия в коррекции эмоциональных проблем дошкольников и младших школьников

Ребенок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («Включенность» детей в групповую коммуникацию во многом определяется педагогической этикой и мастерством психолога). Ребенок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам. В арттерапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

Специфика арттерапевтической диагностики — в ее гуманности по отношению к ребенку. Диагностический и терапевтический процессы протекают одновременно. При этом легче устанавливаются эмоциональные, доверительные отношения между ребенком и психологом.

Арттерапевтический подход к интерпретации детских рисунков не сводится только к количественному и качественному анализу формальных признаков, хотя, несомненно, элементы такого анализа присутствуют. Рассматривая спонтанные рисунки как средство выражения бессознательного для интерпретации выбираются опорные элементы: впечатление от рисунка, расположение его частей, цвета деталей и т.п. При интерпретации рисунков нужно:

1. обратить внимание на то, почему некоторые объекты нарисованы необычно и выглядят странно.
2. изучить рисунок с точки зрения недостающих или пропущенных объектов. Недостающие элементы могут иметь важное значение, они с большой долей вероятности обозначают или символизируют то, чего недостает этому человеку в жизни.
3. то, что нарисовано в центре рисунка, часто указывает на суть проблемы или на то, что для этого человека является важным.
4. Важное значение имеют размеры и пропорции изображенных объектов, животных, людей. Преувеличенно большие фигуры призваны что-то усилить, а чрезмерно уменьшенные — принизить.
5. Весьма часто какая-либо часть фигуры или объекта бывает изображена с искажением пропорций. Это может символизировать проблемную область, которой необходимо уделить особое внимание.
6. Горизонтальная линия в верхней части листа, изображающая небо, или просто нарисованная линия, может обозначать то, что психологически угнетает «художника». В большинстве случаев это «что-то» является для него бременем, из-за него человек испытывает страх.
7. Написанные на рисунке слова требуют особого внимания. Иногда ребенок боится, что не смог выразить суть рисунка, поэтому слова призваны внести ясность в него. При этом возникает вопрос, что же было не так истолковано клиентом и неправильно понимается им сейчас. Возможно, это сомнения рисовальщика в невербальном способе общения.

Детям присущи некоторые особенности, которые позволяют психологу широко использовать арттерапию и рисование в частности.

Во-первых, дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна, и рисование особенно важно для тех, кто не может «выговориться». В творчестве выразить свои мысли, чувства и фантазии легче, чем рассказать о них.

Во-вторых, дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания звучат в изображениях более непосредственно, не пройдя цензуры сознания. Поэтому отражение в рисунке ситуации, их бытия в мире, их чувства и переживания легко доступны для восприятия, анализа и трансформации.

В-третьих, живость и богатство детской фантазии безграничны. Творческое воображение ребенка способно развивать как реальные, жизненные и практические истории на основе обсуждения рисунков, так и сказочные, фантастические сюжеты, после проговаривания которых каким-то невероятным, чудесным способом происходит исцеление и появляются силы для существования в ситуации, которую дети не могут изменить. Речь идет об удивительной пластичности психики ребенка, о его естественной склонности к творческой деятельности, чему не устаешь удивляться.

Достоинство метода рисования заключается не только в том, что рисование позволяет максимально выразить себя и отыграть психотравмирующие ситуации, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций: мышления, способности выразить себя в речи, представления, памяти, воображения, зрительно-моторной координации, оно способствует восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Рисование развивает ребенка.

Рисование выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку пережить травмирующие события и ситуации, восстановить эмоциональное равновесие, сформировать психологические защиты и повзрослеть. Оно является одним из эффективных способов коррекции негативных эмоциональных состояний. Именно через рисунок (динамику его изменения) дошкольника и младшего школьника, можно, осуществить не только диагностику актуальных эмоциональных проблем, личностного характера, но и довольно успешно проводить их коррекцию.

Методов коррекции через арттерапию, облегчающих детям выражение их чувств, множество. Коррекционная работа строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей и представляет собой серию индивидуальных занятий с ребенком, продолжительностью от 30 до 40 минут, два-три раза в неделю. Каждый психолог, психотерапевт находит собственный стиль, собственный путь к достижению равновесия между руководством процессом, с одной стороны, и следованием туда, куда ведет ребенок, с другой стороны.

Однако можно выделить и общие моменты. Из теории арттерапии, мы знаем, что прежде чем начинать коррекцию, необходимо провести «первое интервью». Оно позволяет установить контакт с ребенком настроить его на работу. Во время беседы нужно постараться сделать так, чтобы ребенок не сковывался, вел себя как можно естественнее.

На первом этапе работы со страхами, также проводится беседа с ребенком. При этом отслеживается внутреннее состояние ребенка, выявляется место локализации страха, его размер, цвет: «Закрой глаза, вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части твоего тела он располагается, имеет ли он форму или нет, какого он цвета, размера». Затем проводится обсуждение ощущений ребенка. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом: «А если бы это был какой-нибудь образ, то что бы это было?»

В начале работа идет медленно, ребенок адаптируется, привыкает к психологу, учится ему доверять, привыкает к новым способам работы и взаимодействия с «не-учителем», понимает, что от него требуется. Часто у ребенка появляются вопросы из различных сфер жизни, по которым он хочет слышать точку зрения другого человека, психолога. Можно подготовить заранее интересные задания на развитие интеллекта и познавательных функций, посильные для ребенка, чтобы он уходил очень успешным, победителем, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

На следующем этапе ребенку предлагается нарисовать возникший у него образ страха. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого ребенку необходимо осуществить выбор: «Ты можешь уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь) или победить его, а можешь с ним подружиться».

# Личностная арттерапия для детей 6-10 лет

Психологи называют арттерапию уникальным методом коррекции асоциального поведения и угнетенного эмоционального состояния детей дошкольного возраста, а также младших школьников. Ее основа - гуманистический подход к работе с детской психикой, когда педагог выступает творческим партнером и союзником ребенка в борьбе за психическое здоровье.

## Принципы метода арттерапии

В основе арттерапии лежит рисование, которое всесторонне развивает детей. В этом процессе задействованы все органы чувств, психофизиологические процессы восприятия, речи, внимания, обостряется мышление и воображение. Это основа для терапии, способ извлечь из глубин подсознания скрытые там детские трудности, а затем работать с ними.

В рисунке дети отражают тайны своей души, выплескивают на картинах свои проблемы, комплексы, переживания. Если педагогу-психологу удастся настроить ребенка на доверительный лад, подобрать к нему «ключ», подготовить к занятиям, арттерапия становится эффективным инструментом психокоррекции. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя на сеансах свободно, расслабленно, комфортно.

Общение дошкольников, как и школьников первых четырех классов в терапевтических арт-группах зависит от мастерства психолога. При правильных совместных занятиях запрещена критика, нельзя оценивать чужую работу, обсуждать ее достоинства и недостатки, наказывать за «неправильное рисование». Дети могут не выполнять работу совсем, отказаться обсуждать ее открыто вслух, не показывать группе. Ребенку разрешается просто следить за работой других, занимаясь своим делом, если оно не мешает остальным выполнять рисунки.

Диагностика внутренних личностных блоков с помощью рисунка происходит одновременно с терапией. Внимания специалиста требует, в первую очередь, их изменение, как показатель внутренних сдвигов сознания и подсознания маленького пациента. В изображениях дети возвращаются к психологическим травмам, корректируют с помощью арттерапевта свое к ним отношение, эмоциональную оценку событий, находят выход, меняют поведение на более взрослое.

## Почему эффективна арттерапия у детей

У дошкольников 6-7 лет, а также младших школьников есть ряд психологических характеристик, делающих арттерапию результативной в руках умелого мастера:

1. У детей возраста 6-10 лет богатое воображение, способное превращать знакомые обыденные вещи в сказки и истории. Каждая из них несет часть правды о душевных переживаниях маленьких людей, обыгрывает трудности, с которыми они столкнулись.
2. Разум детей пластичен, спонтанен, способен рождать удивительные творения. В своих фантазиях на реальные или сказочные темы, они выражают накопившиеся проблемы и трудности. Изменяя, усложняя сюжет первоначального рисунка, разум ребенка вылечивается от бессилия, находит выходы из сложных ситуаций.
3. Дошкольники, школьники первых-четвертых классов плохо владеют вербальными способами выражения эмоций, склонны к действию, а не к обсуждению действия. Рисунок помогает «проговорить ситуацию», выразить ее естественным путем. Придуманная на бумаге история часто выражает чувства ребенка лучше, чем речь.
4. Реакция детей непосредственная, эмоциональная, а не обдуманная. Жизнь, изображаемая на картинке, рождается большей частью из подсознания, она «лежит на поверхности», открыта для анализа, проработки.

Способность детей придавать смысл различным нарисованным объектам и верить в него дает психологу инструмент для понимания сути проблемы и ее решения.

## Символика детских рисунков

Метод арттерапии не использует статистику для анализа, хотя она ограниченно применима. Количество героев, элементов изображения, их формальные свойства и отношения не так важны, как подсознательный посыл ребенка, смыслы, которые он придает нарисованным образам.

На что обращает внимание арттерапевт при изучении детских работ?

1. Общее впечатление от рисунка, его гармоничность, соответствие реальности.
2. Исключенные или непрорисованные части персонажей, других элементов изображения демонстрируют нехватку чего-либо.
3. Центральное место на рисунке отводится главным ценностям в понимании ребенка, а также проясняют суть травмирующих событий.
4. В детском рисунке важно соотношение частей и элементов нарисованных фигур между собой: рисуя что-то маленьким, ребенок делает это неважным (игнорирует), а большим — придает вес, выделяет.
5. Трудности дети часто выражают в рисунке как специально выделенную цветом или размером часть человека (неживого объекта, растения, животного).
6. Тревожным признаком являются ровные прямые горизонтальные полосы на рисунке (например, небо или река), т.к. они выражают психологическое давление сверху на ребенка, его тяжелую ношу, страхи.
7. Подписи на рисунке — невербальное отображение прямой речи, призыв к взрослым понять нарисованное правильно. Так делают дети, разочарованные прямым устным общением или тревожные, которые боятся быть непонятыми.

Значения отдельных деталей рисунка ребенок может пояснить при обсуждении, важно то, что он хотел выразить своим творением.

## Коррекция страхов через арттерапию

Терапевтическая работа с дошкольником или младшим школьником начинается с предварительного знакомства с психологом, создания между ними дружеских, доверительных отношений. По ходу беседы дети часто интересуются различными вещами вне темы работы. К этому нужно быть готовым, иметь в запасе ответы, возможно развивающие задания или головоломки, чтобы поддержать самоуважение, чувство уверенности ребенка. Происходит взаимная адаптация пациента и артмастера, ребенок изучает «правила игры», раскрепощается, настраивается на работу.

Затем ребенку предлагается визуализировать свой страх. Психолог просит локализовать ощущение тревоги у ребенка в какой-то части тела, ощутить его. Потом оценить размер этого чувства (большой, маленький, огромный), представить, какой он формы: часто страх ассоциируется у детей с чем-то гладким или острым, холодным, шершавым, — какого он цвета. Если не получается, то можно соединить страшный образ с каким-нибудь объектом, реальным или фантастическим («Представь, что бы это могло быть?»).

Только после визуализации можно приступать к рисованию, отображению полученного образа на бумаге. Терапевт оценивает само изображение, работу ребенка с ним, изменение деталей в серии рисунков на эту тему. Важно правильно построить беседу о выплеснутом, дать ребенку ключи к работе с ним:

* уничтожить страх физически, порвав или по-другому испортив бумагу;
* победить образ страха более сильным положительным образом, вытеснить, пересилить;
* сделать дружелюбным, милым, приятным, превратить опасное в безопасное.

Все это проделывается также в рисунках.

Арттерапию невозможно провести за один сеанс. Требуется ряд занятий, количество зависит от тяжести проблем, возраста, коммуникативных, познавательных особенностей конкретного ребенка. Необходим индивидуализированный график терапии, подбор тактики и методики под пациента. Занятия не должны быть слишком продолжительными (не более 40 минут) и частыми (до трех раз в неделю).

Хороший арттерапевт всегда чувствует баланс между следованием и потерей контроля над процессом, прикладывает все свое мастрество, опыт для помощи детям в преодолении психологических проблем.