**Использование арт-технологий в работе психолога**

**с «трудными» подростками**

Денисова А.В.,

педагог-психолог Филиал ГБПОУ РХ

«Хакасский политехнический колледж»

В системе психолого-педагогического сопровождения учащихся в образовательном учреждении центральное место занимает проблема своевременного выявления и профилактики возможных проблем трудных подростков.

Работая психологом с 2016 года, я считаю, что актуальность данной проблемы в современном российском обществе не требует отдельных доказательств в силу ее повсеместной распространенности, причинами которой являются: биологические, психологические и социальные факторы.

Можно выделить три существенных признака трудных подростков:

- наличие отклоняющегося от нормы поведения (девиантность),

- подростки трудно поддаются полноценному воспитанию и перевоспитанию,

- данная категория детей особенно нуждаются в индивидуальном подходе, внимании и понимании.

Деструктивное поведение подростков зачастую являются маскировкой чувства собственной неполноценности, ущемленности. *«Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отвержен­ности, тревоги, незащищенности, обиды... Он чувствует, что такое поведение – единственный путь, способствующий выживанию»* – говорила Вайолет Оклендер (американский детский психотерапевт).

Как же помочь трудному подростку и предотвратить девиантное поведение?

Одной из наиболее выгодных с точки зрения работы педагога-психолога с деструктивным поведением подростков является ***арт-терапия*** (дословно терапия искусством), понятие которой в 1938 г. ввел Адриан Хилл при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Арт-терапия привлекает к себе в последнее время все большее внимание во всем мире.Возможность использованиятехник и приемов арт-терапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями. В настоящее время арттерапия является наиболее разработанным, чаще всего используемым и наиболее простым в техническом исполнении видом терапии. На сегодняшний день она считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и педагогами.

Применение искусства как терапевтического инструмента вполне доступно для любого психолога или педагога. Арт-терапевтические занятия являются бесценным даром, находкой для работы с детьми и подростками, которые в жизни обделены теплом, любовью, пониманием, видят насилие, испытывают боль, гнев, обиду. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «Я» ребенка отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Именно невербальные средства часто являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний, страхов, конфликтов, воспоминаний и сновидений.

Применение методов арт-терапии на занятиях имеет некоторые преимущества:

1. Каждый учащийся участвует в работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.

Часто можно слышать от детей, что они не умеют рисовать, работать с пластилином или другими материалами. Но когда поясняешь ребенку, что это совсем необязательно, что рисует его душа, его внутренний мир, что педагог не оценивает его работу как художника, то личность начинает раскрываться, как цветок на солнечный свет.

1. Далеко не все дети и подростки владеют речью, они затрудняются в словесном описании своих переживаний. Также у детей «группы риска» зачастую нет желания это делать – они замкнуты в своем внутреннем мире. В этом случае арт-терапия, как добрая фея, помогает через невербальное общение делать первые шаги к самопознанию и самораскрытию.
2. Когда дети занимаются изобразительной деятельностью, они сближаются, вступают в мощный необъяснимый процесс познания и принятия друг друга.
3. Изобразительное творчество может использоваться для оценки состояния учеников. Их работы рассказывают психологу о настроении, мыслях, чувствах. Иногда через познание внутреннего мира учащихся можно проанализировать и свою работу и поставить оценку себе как специалисту за свое удачное или не совсем удачное соприкосновение с внутренним миром ребенка.
4. Использование элементов арт-терапии помогает принять каждого ребенка и помочь ему свободно само выражаться. Для детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации, очень важна атмосфера доверия, терпимости и внимания.
5. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у учащихся положительные эмоции, помогает преодолеть плохое настроение, апатию, безынициативность.
6. Когда на занятиях идет анализ рисунков или скульптур, учащиеся видят свою индивидуальную неповторимость, свой талант, особенности внутреннего мира. Учащиеся убеждаются в том, что люди все разные, но именно этим они друг другу интересны.

Как педагог-психолог, работающий с трудными-подростками, имеющими определенные эмоциональные и поведенческие нарушения, а также проблемы в обучении, в своей деятельности считаю применение методов арт–терапии замечательным способом социального врачевания личности, изменения стереотипов ее поведения средствами художественного творчества. Все содержание данной деятельности направлено, в первую очередь, на укрепление психологического здоровья и выполняет профилактические и коррекционные функции.

Большой интерес к применению методов арт-терапии в работе объясняется еще и тем, что это корректный способ понаблюдать за учащимися в самостоятельной деятельности, лучше узнать их интересы, ценности, увидеть внутренний мир, личное своеобразие, а также выявить проблемы, о которых надо поговорить с родителями, классным руководителем, педагогами.

Формы арт-терапии при работе с детьми, подростками различны. И, тем не менее, можно говорить о двух основных вариантах арт-терапевтической работы – индивидуальной и групповой. На мой взгляд, предпочтение лучше отдавать групповым формам работы, так как они позволяют включить в деятельность всех присутствующих на занятии. Это помогает развивать у детей социальные навыки, оказывать взаимную поддержку, решать общие возникающие проблемы, наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих, осваивать новые роли, повышать самооценку и вести к укреплению личной идентификации, развивать навыки принятия решений. Однако практика показывает что в нашем колледже групповая арт-терапия является неким развлекательным упражнением и носит «насмешливый» характер.

Привлекательность арт-терапии заключается в том, что она использует язык визуальной и пластической экспрессии. Это является незаменимым инструментом гармонизации тех сторон внутреннего мира ребенка, для выражения которых слова малопригодны. Методы арт-терапии связывают интеллект учащегося и его чувства, потребности в рефлексии и жажду действий, план телесный и план духовный.

Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – негативная «Я-концепция», тревожность, страхи, агрессивность, переживание эмоционального отвержения, депрессия, конфликты, неадекватное поведение и многими другими психологическими проблемами, которые мешают подростку жить и тормозят его развитие.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:

1. *изотерапию* (воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.).

Изотерапия дает положительные результаты в работе с трудными детьми, помогая им справиться со своими психологическими проблемами. Приемов изотерапии очень много. В работе с трудными подростками я использую такие приемы как: «Кляксы», «Рисуем круги», «Рисуем эмоции», «Раскрашиваем чувства», «Цвет моего настроения», «Рисуем агрессию», «Лепим из пластилина».

Все рисунки ребят можно использовать и в диагностических целях. Среди классических проективных тестов, используемых в моей работе, можно выделить: «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич), «Дом-Дерево-Человек» (Д. Бук), «Рисунок семьи» (В. Вульф, В. Хьюлс, Р.К. Бернс, С.К. Кауфман).

1. *Библиотерапию* (воздействие чтением).

Из всего многообразия художественных материалов для чтения – рассказы, повести, романы, стихи, поэмы – в решении проблем агрессивного, неуверенного поведения, принятия своих чувств, я использую сказки (иногда собственного сочинения), притчи и библейские стихи.

Сказки и притчи – примеры живой образности речи, способствующие разрешению внутри психических конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения. Одна из притч, которую я применяю в работе с детьми, проявляющими вербальную агрессию – это восточная притча «Притча о гвоздях» (Приложение 1).

1. *Кинезитерапию* (воздействие движениями — танцетерапию, хореотерапию, коррекционную ритмику).

Я, например, использую приемы психогимнастики как общения ребят без слов посредством двигательной экспрессии, целью которой является – познание и изменение личности. Зачастую в кинезитерапии присутствуют элементы тренинга и наоборот.

1. *Имаготерапию* (воздействие через образ, театрализацию).
2. *Музыкотерапию* (воздействие через восприятие музыки).
3. *Вокалотерапию* (воздействие пением).

Также в своей работе с трудными подростками я активно использую приемы одного очень интересного и перспективного из современных средств и направлений в арт-терапии, которые сегодня вам покажу – *оригами.* Оригами (традиционное японское искусство, зародившееся в Китае) – это конструирование разнообразных бумажных фигурок путем складывания квадрата без вырезания и склеивания.

Занятия оригами:

* повышают навыки мелких и точных движений пальцев как правой, так и левой руки;
* повышают активность правого полушария мозга и уравновешивают работу обоих полушарий;
* повышают интеллектуальные способности, активизируют творческое мышление и исследовательские навыки, увеличивают его скорость и гибкость;
* развивают пространственное воображение, улучшают глазомер;
* стимулируют развитие памяти, в том числе мышечной;
* повышают концентрацию внимания, уверенность в своих силах и способностях;
* знакомят на практике с основными геометрическими понятиями, учат читать чертежи;
* улучшают способность следовать устным инструкциям, учат последовательности действий;
* развивают наблюдательность, художественно-эстетический вкус детей, самостоятельность и аккуратность при работе;
* расширяют коммуникативные способности, снижают тревожность и помогают легче адаптироваться к трудным ситуациям;
* повышают и стабилизируют на высоком уровне психоэмоциональное состояние;
* воспитывают личность как члена общества с его нравственными, патриотическими, интернациональными чувствами.

Таким образом, от занятия к занятию с помощью методов арт-терапии дети создают и познают свой невербальный, внутренний образ, через раскрытие которого решаются многие трудности, и изменяется мироощущение. Мой опыт использования методов арт-терапии с трудными подростками показал, что они помогают установить контакт с подростком. В ходе занятий ребята приобретают ценный опыт позитивных изменений, постепенно происходит гармонизация личности, развивается рефлексия и анализ своего поведения, мыслей и чувств, улучшается общая атмосфера в группе, расширяются связи с другими детьми, через переживание сильных эмоций, благодаря преодолению трудностей ребенок становится терпимее и мудрее по отношению к другим.

### Приложение 1

### Притча о гвоздях (Восточная притча)

### Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

### В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

### Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

### Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку, подвел к забору и сказал: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется»…