**КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

**Корсун Ирина Ивановна**

магистр

**Научный руководитель: Салимова Роза Мирхатовна**

канд.пед.наук., доцент

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал УУНиТ, г. Стерлитамак

***Аннотация.*** *В статье приведено определение «арт-терапии, «эмоционально-волевой сферы»; описаны особенности эмоционально-волевой сферы у подростков; охарактеризованы методы арт-терапии для коррекция эмоционально-волевой сферы у подростков.*

***Annotation.*** *The article provides a definition of «art therapy» and «emotional and volitional sphere»; describes the features of the emotional and volitional sphere in adolescents; and describes the methods of art therapy for correcting the emotional and volitional sphere in adolescents.*

***Ключевые слова:*** *эмоционально-волевая сфера; подростковый возраст; арт-терапия.*

***Keywords:*** *emotional and volitional sphere; adolescence; art therapy.*

Подростковый возраст характеризуется резкими изменениями во всех сферах жизнедеятельности человека. Активное половое созревание, изменение гормонального фона, стремление к независимости и осознанию своей индивидуальности приводят к повышенной эмоциональной лабильности, частым сменам настроения, всплескам раздражительности и гнева. Эти изменения делают необходимым своевременное вмешательство специалистов, помогающих подросткам справиться с возникающими проблемами. Одним из действенных инструментов коррекции эмоционально-волевых реакций является арт-терапия.

Арт-терапия – это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанное на занятиях клиентов (пациентов) изобразительным творчеством. Арт-терапия может рассматриваться как одно из ответвлений так называемой психотерапии искусством [1].

Эмоционально-волевая сфера — это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств, в том числе способов их регуляции. Эмоционально-волевая сфера подростков характеризуется особенностями, которые проявляются в эмоциональной и волевой сферах. При этом эти сферы взаимосвязаны, и их развитие влияет друг на друга. Так, эмоции направляют поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать преграды, а воля помогает контролировать эмоции и достигать целей [3].

Эмоционально-волевая сфера подростков характеризуется рядом особенностей. Например, настроение подростков отличается нестабильностью, они становятся чрезмерно обидчивыми и эмоционально восприимчивыми, часто испытывают депрессивные состояния и тревожность. В этот период могут проявляться агрессивное поведение и враждебность, а также наблюдается недостаток четких жизненных целей и стремлений. Особенно остро стоит проблема недостаточного самоконтроля и неспособности эффективно регулировать собственные эмоциональные состояния, что существенно затрудняет их адаптацию и взаимодействие как со сверстниками, так и со взрослыми [2].

Эти сложности возникают вследствие комплекса факторов, а именно таких, как физиологических изменений в организме подростков, нехватки жизненного опыта и отсутствия сформированных стратегий преодоления жизненных трудностей. Для успешного преодоления этих проблем необходимо создать особую среду, которая поможет подростку освоить навыки управления своими эмоциями и выработать устойчивые мотивационные ориентиры.

Арт-терапия зарекомендовала себя как универсальное средство коррекции эмоциональных расстройств и усиления волевых компонентов личности. Её преимущество заключается в том, что она предлагает естественный путь выражения внутренних переживаний и предоставляет безопасный канал для снятия напряжения и беспокойства. Среди популярных методов арт-терапии выделяются следующие:

1. Изотерапия. Это одна из классических форм арт-терапии, включающая рисование, живопись, создание коллажей и графических изображений. Подобные занятия позволяют подросткам визуально отображать внутренние ощущения, мысли и желания, облегчая таким образом выражение эмоций и снижая внутреннюю напряженность. Упражнения вроде «Нарисуй свое настроение» или «Создай образ своего внутреннего мира» помогают подросткам углубляться в процессы самосознания и личной рефлексии.

2. Музыкальная терапия. Эта техника предполагает активное использование музыкальной выразительности – прослушивание и исполнение музыкальных произведений, игра на инструментах и пение. Благодаря музыкальным композициям подростки освобождаются от негативной энергии, укрепляют нервную систему и повышают общий тонус организма. Особенно полезно сочетание музыкального сопровождения с элементами релаксации и медитации.

3. Танцевально-двигательная терапия. Такой вид терапии основан на свободном движении тела, танцевальных упражнениях и физической активности. Позитивное воздействие танца проявляется в снятии телесного напряжения, улучшении координации движений и развитии умения управлять собственным телом. Во время занятий развивается креативность, сила воли и дисциплина, что крайне важно для подросткового возраста.

4. Драматерапия. Методом драматерапии служит инсценировка жизненных ситуаций, сценические постановки и ролевой театр. Данная техника направлена на освоение подростками необходимых социальных навыков, расширение диапазона эмоциональных реакций и осмысление последствий собственных действий. Через игру и импровизацию подростки осваивают стратегии конструктивного реагирования и приобретают инструменты для контроля над собственными эмоциями.

5. Сказкотерапия. Данный метод строится вокруг прочтения терапевтических историй, сочинительства и интерпретации сюжетов. Рассказывание специально подобранных сказочных рассказов помогает подросткам увидеть аналогию между повествуемыми историями и своими собственными жизненными ситуациями. Таким образом создаются условия для глубокого размышления, переоценки ценностей и принятия решений.

6. Фототерапия. Используется фотография как форма невербального выражения чувств и мыслей. Процесс фотографирования и последующего обсуждения снимков стимулирует интерес к творчеству, развивает наблюдательность и воображение. Фотография становится способом открытия новых граней личности подростка, позволяя ему выражать невысказанные эмоции и решать внутренние конфликты.

7. Глинотерапия. Работа с глиной и пластилином открывает уникальные возможности для сенсорного контакта и физического расслабления. Лепка фигурок, объектов или скульптурных образов снимает нервное напряжение, укрепляет моторику рук и формирует уверенность в собственных силах. Этот метод идеально подходит для избавления от тревоги и неуверенности.

8. Маскотерапия. Особенностью маскотерапии является создание масок, символизирующих разные стороны личности. Такие маски используются как метафоры внутренних переживаний, желаний и установок. Создавая маску, подросток символически проявляет свою глубинную сущность, пробуждая важные аспекты личного роста и идентификации.

9. Куклотерапия. Игра с куклами и игрушечными персонажами позволяет подросткам проживать различные ситуации, исследовать свои страхи и сомнения. Куклы становятся своеобразными посредниками, через которых подросток может открыто обсуждать свои чувства и находить оптимальные решения сложных ситуаций.

10. Песочная терапия. Также известная как песочная игротерапия, эта техника основывается на игре с песком и миниатюрными предметами. Подросток создает композиции в специальном ящике с песком, свободно выражая фантазии и переживания [4].

Безусловно, существует большое число арт-терапевтических методик, каждая из которых нацелена на решение определённого круга задач и адресована разным категориям клиентов. Каждый из представленных методов обладает уникальной спецификой и направленностью, однако общим для всех является ориентация на раскрытие внутренней природы подростка, развитие осознанности и контроль над эмоционально-волевыми реакциями. Выбор конкретного метода зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений подростка, а также от поставленных коррекционных задач.

Таким образом, коррекция эмоционально-волевой сферы подростков требует особого подхода, учитывающего уникальность каждого случая. Применение арт-терапии позволяет мягко воздействовать на внутренний мир подростка, создавая пространство для осознания своих эмоций и управления ими.

**Список литературы**

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с. – URL: [https://dep\_pp.pnzgu.ru/files/dep\_pp.pnzgu.ru/ kopytin\_a\_i\_\_art\_terapiya\_novye\_gorizonty.pdf](https://dep_pp.pnzgu.ru/files/dep_pp.pnzgu.ru/%20kopytin_a_i__art_terapiya_novye_gorizonty.pdf) (дата обращения: 21.06.2025).
2. Воронова И.О. Особенности эмоциональной сферы подростков // Молодой ученый. – 2022. – № 46 (441). – С. 110-111. – URL: <https://moluch.ru/> archive/ 441/ 96541/ (дата обращения: 21.06.2025).
3. Кочетков Н.А. Эмоционально-волевая сфера личности подростков в современной психологии // Молодой ученый. – 2024. – № 32 (531). – С. 104-106. – URL: https://moluch.ru/archive/531/117094/ (дата обращения: 21.06.2025).
4. Краснопеева Е.Н. Арт-терапия как форма развития и коррекции эмоционально-волевой сферы // Наука и образование сегодня. – 2020. – №. – 12 (59). – С. 114-115. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-forma-razvitiya-i-korrektsii-emotsionalno-volevoy-sfery (дата обращения: 21.06.2025).