

Развитие позитивной Я-концепции у подростков с помощью методов арт-терапии.

Першина Елена Львовна

педагог-психолог МБОУ «ДТ»

ЦСУЗОВ «Контакт»

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющих собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем, трудностей и конфликтов.

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все больше развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей собственной особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется Я- концепция. Центральными проблемами этого возрастного периода является отделение от родителей и развитие устойчивого ощущения своего собственного «Я». Подросток готов пересмотреть все ранее установленные ценности и стандарты. Для этого ему прежде всего надо разобраться в себе, лучше понять себя и свой внутренний мир. Поэтому подростку необходима помощь взрослого человека, чтобы помочь выявить и преодолеть переживания и внутриличностные конфликты, возникающие в процессе его развития.

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность является инструментом для исследования бессознательного человека, а следовательно более точным и выразительным «языком», чем слова.

Одной из наиболее развивающихся в последние годы форм психологической работы является групповая и индивидуальная арт-терапия, в ходе которой решается спектр проблем: внутри- и межличностные конфликты, возрастные кризисы, травмы, потери, психосамотические расстройства, развитие целостности личности и многое другое.

В рамках городской лаборатории проблем профилактики негативных явлений среди несовершеннолетних на базе МБОУСОШ №60, которая является площадкой по профилактике насилия, жестокости и суицида были проведены занятия по профилактической программе «Профилактика асоциального поведения в подростковой среде. Формирование позитивных жизненных целей». Занятия проходили с использованием методов арт-терапии, целью которых являлась гармонизация внутреннего состояния подростков, то есть восстановление способности находить

оптимальное, способствующее продолжению жизни состояние равновесия. В проводимой работе с подростками решались следующие задачи: научить акцентировать внимание на ощущениях и чувствах; создать оптимальные условия, способствующие наиболее четкой вербализации и проработке мыслей и чувств, которые подавляются; помочь в поиске социально приемлемого выхода как позитивным, так и негативным чувствам; создать безопасные условия, способствующие самовыражению и спонтанной активности. Техники и приемы были подобраны по принципу простоты и эффективности. Дети не испытывали затруднений при создании изображения с помощью предлагаемых техник. Курс состоял из 10 занятий, которые проводились с ноября по январь, 1 раз в неделю в группе работало 15 человек, продолжительность занятия 45 минут. Структура занятий включает в себя следующее:

Первый этап. Настрой.

Начало занятий – это настрой на творчество. Задача этого этапа – подготовка участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации.

Второй этап. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.

Сочетание музыкотерапии, танцевально-двигательной и арт-терапии.

Третий этап. Индивидуальная изобразительная работа.

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний. Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Так, некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик.

Четвертый этап. Активизация вербальной и невербальной коммуникации.

Главной задачей этого этапа является создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах и ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Пятый этап. Рефлексивный анализ.

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии» в виде доброжелательных высказываний, поддержки. Участники приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ «Я». В завершении необходимо подчеркнуть успех всех и каждого. Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд

детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. Чем меньше психолог вмешивается в художественную деятельность детей, тем выше полученный терапевтический эффект, тем быстрее устанавливаются отношения эмпатии, взаимного доверия и принятия.

Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию, которая может проявляться через систему методов спонтанного творчества наравне с другими технологиями психологической и социальной работы.

Список литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии» - СПб.: Златоуст, 2005.
2. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми» - СПб.: Речь, 2014.
3. Копытин А.И. «Теория и практика арттерапии» - СПб.: Речь, 2002.
4. Копытин А.И. «Психодиагностика в арт-терапии» - СПб.: Речь, 2014
5. Лебедева Л.Д. «Арт-терапия в педагогике» - СПб.: Речь, 2000
6. Осорина М.В. «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» - СПб.: 2007
7. Сьюзен Швейк «Художественная мастерская для детей» - СПб.: Питер, 2013.