

УДК 37.091.39

*Зотьева Е.Н.*

*педагог-психолог*

*МБОУ «Гимназия №22» г. Белгорода*

*Россия, Белгород*

*Zoteva E. N.*

*educational psychologist*

*MBOU "Gymnasium No. 22" city of Belgorod*

*Russia, Belgorod*

## **ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ АРТ-ТЕРАПИИ**

### **В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **PRACTICE OF APPLYING ART THERAPY TECHNIQUES IN REGULAR AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES.**

*Аннотация: Методы арт-терапии в настоящее время завоевывают все большую популярность. Применение данных методов помогает раскрыть внутренние резервы человека, его творческий потенциал, способствует самопознанию и гармонизации личности, является ключом к решению множества психологических проблем. В арт-терапии разработано множество заданий и упражнений, как для индивидуального, так и для группового выполнения, которые могут быть использованы как психологами, так и педагогами в урочной и внеурочной деятельности.*

*Abstract: art therapy Methods are currently gaining popularity. The use of these methods helps to reveal the inner reserves of a person, his creative potential, promotes self-knowledge and harmonization of personality, is the key to solving*

*many psychological problems. In art therapy, many tasks and exercises have been developed, both for individual and group performance, which can be used by both psychologists and teachers in regular and extracurricular activities.*

*Ключевые слова: арт-терапия, эмоциональные состояния, внутреннее «Я», творческий потенциал.*

*Keywords: art therapy, emotional States, inner Self, creative potential.*

«Использовать искусство экспрессивно – это значит войти в наш внутренний мир для того, чтобы обнаружить находящиеся в нем переживания, и затем выразить эти переживания посредством художественных форм, движения, звука, письма или драматизации», - подчеркивает Карл Рэнсом Роджерс (американский психотерапевт, арт-терапевт) [4] .

Арт-терапия — современное направление психологии и психотерапии, которое активно использует различные художественные приемы и творчество: рисунок, лепка, фотографии, кинофильмы, музыка, актерское мастерство и другие.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно — чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Например, многим родителям знакомо, как ребенок интенсивно закрашивает лист черным карандашом. Часто это пугает их, однако — это и есть самотерапия искусством. Ребенок «выплескивает» то, что его волнует.

Внутренне «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Принято считать, что в художественном творчестве отражаются все виды подсознательных процессов, включая страхи,

внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. При их словесном описании могут возникнуть затруднения, поэтому именно невербальные средства часто являются единственно возможным способом выражения и прояснения сильных переживаний.

Здесь можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии: практически каждый человек (независимо от возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких – либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков; арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний; изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов; продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека; арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию; арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуального и неповторимого способа бытия в мире.

Арт-терапевтическая работа способствует лучшему пониманию потребностей учащихся педагогами. Ниже будут рассмотрены несколько упражнений, которыми может пользоваться каждый педагог в своей профессиональной деятельности.

Рисование по теме: «Мое настроение в красках и образах»

Дети получают один лист бумаги на несколько человек.

Инструкция: «Перед вами краски, кисточки, фломастеры и лист бумаги. Передайте свое настроение, свои чувства так, как вы это ощущаете, видите, слышите и чувствуете. Старайтесь рисовать таким образом, чтобы не мешать своим друзьям».

Когда дети заканчивают рисовать, каждый может продемонстрировать результаты своего труда и рассказать об эмоциональном состоянии.

### Упражнение «Рисунок в 4 руки»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков взаимодействия

Ход упражнения: участники делятся на пары. Каждый создает маленький рисунок, затем партнеры обмениваются своими рисунками. Задача каждого участника пары: использовать нарисованное как элемент нового рисунка. Обмен рисунками можно провести 3 – 4 раза, пока весь лист не будет заполнен. В завершение идет обсуждение того, что происходило. Педагог участвует в обсуждении, делится своими наблюдениями.

Как средство для релаксации и расслабления можно использовать мандалы («круга»). Часто ее считают символическим отражением духовной, космической или психической гармонии. Цель работы при разукрашивании мандалы - это развитие творчества, развитие произвольности поведения, снятие внутреннего напряжения, релаксация, развитие мелкой моторики рук, воспитание аккуратности. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение.

В конце занятия детям можно предложить изобразить свои ощущения, настроение после занятия, не используя при этом кисточки – пальчиковое рисование. Его основная цель - рефлексия состояния, настроения, эмоциональная разгрузка, сенсорно-перцептивное развитие.

Т.о. использование разных форм творческого самовыражения учащихся школ и других образовательных учреждений может являться одним из существенных факторов сохранения их психического здоровья, более успешного решения образовательных и воспитательных задач.

Внедрение арт-терапии в различные образовательные учреждения позволяет решать задачи предупреждения и коррекции поведенческих и эмоциональных расстройств у детей и подростков, развитие у них комплекса психологических навыков, необходимых для успешной психосоциальной адаптации, проводить работу с семьями учащихся, а также педагогами в целях профилактики синдрома эмоционального выгорания [2].

В целом, разнообразные виды деятельности в арт-терапии развивают фантазию и воображение, помогают ориентироваться в мире вещей посредством их моделирования в ином материале, формируют у детей умения действовать во внутреннем плане, способствуют развитию моторики, сенсорно-перцептивному развитию, становлению произвольной регуляции деятельности, снижению эмоционального напряжения, способствует гармонизации эмоциональной сферы.

#### **Использованные источники:**

1. Бурно М. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989.
2. Копытин А. Терапия искусством в системе образования/Школьный психолог.- 2011.- №1.
3. Практикум по арт-терапии/ Под ред. Копытина А.И. – Питер, 2000.
4. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств/ Вопросы психологии. – 1995. - №1.