

Дисциплина «Преодоление кризисных периодов развития детей и подростков»
Курс 4 Группа Д-16-ПС
Лекция 7

Тема: Групповая терапия в период кризисов детства. Арт-терапия.

План:

- 1. Понятие и определение арт-терапии**
- 2. Арт-терапия как педагогическая инновация**
- 3. Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии**
- 4. Лечебные механизмы арт-терапевтического процесса (процесса творчества).**

1. Понятие и определение арт-терапии

Понятие и определение арт-терапии зависит от теоретических представлений и области практической деятельности. Существует множество различных школ и направлений.

Родоначальница американской школы арт-терапии – Маргарет Наумбург подчеркивала, что арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах...

Эдит Крамер (американка) считала возможным достижения положительных эффектов арт-терапии прежде всего за счет «исцеляющих» возможностей самого процесса художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты.

Адриан Хилл (художник, британец) первым стал использовать термин «арт-терапия» в своих публикациях. Он связывает исцеляющие возможности изобразительной деятельности, прежде всего, с возможностью отвлечения пациента (впервые техники арт-терапии А.Хилл применял в работе с больными туберкулезом) от «болезненных переживаний».

Ирена Чампернон (британка) – для ее подхода в арт-терапии характерно сочетание аналитических процедур с созданием условий для самостоятельных занятий пациентов художественным творчеством (работа на базе частной клиники под названием Уитмент-Центр с психиатрическими пациентами). Она говорит, что «слова, в особенности прозаическая речь, являются слишком сложным инструментом для передачи наиболее глубоких наших переживаний».

Основоположники арт-терапии на Западе свидетельствуют о том, что:

- художественное творчество помогает педагогу, специалисту установить с участником процесса контакт и получить доступ к его переживаниям;
- художественное творчество само по себе способно сублимировать его чувства и давать выход деструктивным тенденциям;
- исцеляющий эффект художественного творчества достигается прежде всего благодаря отвлечению от «патологии» и созданию положительного настроения.

Более развернутое и весьма точное определение арт-терапии содержится в одном документе Британской ассоциации арт-терапевтов («Художник и арт-терапевт: краткое обсуждение их ролей в больницах, специальных школах и социальной сфере», 1991г.):

1. Арт-терапия связана с созданием визуальных образов, и этот процесс предполагает взаимодействие между автором художественной работы (пациентом), самой художественной работой и психотерапевтом.
2. Арт-терапевты стремятся создать для пациента такую среду для работы, в которой он мог бы чувствовать себя достаточно защищенным для того, чтобы выражать сильные переживания.
3. Эстетические стандарты в контексте арт-терапии не имеют большого значения.

Основой арт-терапевтического взаимодействия являются выражение и конденсация неосознаваемого психического материала посредством художественной экспрессии.

В работах М. Бетенски (1995г.) основы арт-терапевтического метода представлены следующим образом. В арт-терапии:

- 1) изобразительная деятельность является феноменом с определенной структурой;
- 2) клиент обучается видеть в своей изобразительной продукции некий смысл;
- 3) клиент обязательно дает своей изобразительной продукции точное вербальное описание;
- 4) он учится определенным образом связывать свою изобразительную продукцию со своим внутренним опытом.

Таким образом, арт-терапия (терапия искусства) – один из методов психологической работы, использующей возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

2. Арт-терапия как педагогическая инновация

Анализ современного состояния арт-терапии – нового направления в отечественной педагогической практике – позволяет отнести названную категорию к разряду инноваций.

Само понятие «арт-терапия» имеет различные толкования.

Во-первых, это динамическая система взаимодействия между учеником (ребенком, студентом, взрослым), продуктом его изобразительной творческой деятельности и педагогом (арт-терапевтом) в так называемом «фасилитирующем» (от фран. *faciliter* – облегчить) арт-терапевтическом пространстве с целью реализации важнейших функций образования:

- психотерапевтической,
- коррекционной,
- диагностической,
- воспитательной,
- психопрофилактической,
- реабилитационной.

Во-вторых, арт-терапия может рассматриваться в качестве терапевтической процедуры («психологическое врачевание») личности.

В-третьих, как сохраняющая здоровье инновационная педагогическая технология, а также новая система внеклассной работы учителя.

Арт-терапия, как и другие педагогические новшества, обладает следующими признаками:

- совокупностью теоретических и практических идей, новых технологий, составляющих ее сущность;
- многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями;
- относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической деятельности (например, процессов обучения, управления);
- собственной историей возникновения и развития, описанной в литературе, документах и других материалах;
- способностью к интеграции и трансформации.

Система арт-терапии обладает способностью транслировать знания, учить определенным техникам, применение которых позволяет получить стабильные запланированные результаты. Специфической чертой технологий такого типа является возможность широкой творческой вариативности. Арт-терапия – знак о себе. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисованием. Случается так, что для некоторых людей это единственный способ дать миру знак о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача арт-терапии.

Арт-терапия – путь к установлению отношений. Средствами искусства человек не только может выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. Строя отношения с людьми, владеющего языком звуков, красок, движений, т.е. языком несловесного общения, он получает новый опыт, который может нести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми.

Арт-терапия – процесс осознания себя и мира. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения. Творческие возможности, как ребенка, так и взрослого реализуемые в процессе арт-терапии – это его развитие: интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, осуществление его прав на достойную жизнь, возможность преодолеть ограничения, вызванные болезнью или травмами, вплоть до инвалидности.

Арт-терапия – творческий поиск. Каждый человек по-своему отвечает на вечно стоящие перед ним вопросы: «Кто я и что я?» «Что такое мир, в котором я живу?» Творчество – это и есть путь, помогающий искать ответы на эти вопросы, и варианты ответа, и сам ответ. Переживание момента творения дает силы для преодоления препятствий, решения внутренних и внешних конфликтов.

Арт-терапия – способ социальной адаптации. Арт-терапия особенно важна для людей-инвалидов, которые в силу особенностей своего здоровья зачастую дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможности принимать решения, более успешно строить свою жизнь.

3. Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии

1. Фактор художественной экспрессии.
2. Фактор психотерапевтических отношений.
3. Фактор интерпретации и вербальной обратной связи.

Все они действуют не разрозненно, но взаимодополняя и усиливая друг друга, что приводит к достижению психотерапевтического эффекта.

I Фактор художественной экспрессии связан с выражением чувств, потребностей и мыслей клиента посредством его работы с различными изобразительными материалами и создания художественных образов.

Художественная экспрессия является не одномоментным актом, но развернутым во времени процессом, включающем несколько основных этапов:

1. Этап подготовки и соответствующей «настройки» на изобразительную деятельность.

2. Этап непосредственного и наиболее примитивного от реагирования чувств и потребностей в экспрессивном поведении с минимальным осознанием клиентом психологического содержания изобразительной продукции (этап «выплескивания чувств»).

3. Этап постепенной трансформации хаотичной и малосодержательной художественной экспрессии, в более сложную изобразительную продукцию (в частности, так называемые символические образы) с постепенным осознанием клиентом ее психологического содержания.

II Фактор психотерапевтических отношений.

Работа клиента с изобразительными материалами в арт-терапевтическом процессе протекает в присутствии соответствующим образом подготовленного специалиста, способного выступать в качестве посредника в «диалоге» клиента со своей изобразительной продукцией.

Психотерапевт вступает с клиентом в определенные, опосредованные изобразительной деятельностью клиента, отношения.

Функции психотерапевта:

1. Создание атмосферы высокой терпимости и безопасности, необходимой для свободного выражения клиентом содержания своего внутреннего мира, – как в художественной работе, так и иных формах экспрессивного поведения.

2. Структурирование и организация деятельности клиента, достигаемые за счет формирования определенной системы правил его поведения, фокусировки его внимания на изобразительной деятельности, регулирование количества и качества используемых клиентом материалов, его обучение определенным способом работы с ними.

3. Установление с клиентом эмоционального резонанса (раппорта), необходимого для взаимного обмена чувствами, образами и идеями, для «диалога» с клиентом, осуществляемого как напрямую – с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации – так и опосредованно изобразительными материалами и продукцией.

4. Использование психотерапевтом различных интервенций, призванных оказать клиенту эмоциональную поддержку, помочь ему в осознании содержания

изобразительной продукции и ее связи с особенностями его личности, проблемами и системой отношений.

На психотерапевтические отношения оказывают влияние разные факторы:

- особенности личности и мировоззрение клиента и психотерапевта;
- их установки и взаимные ожидания от совместной работы;
- их пол, возраст, культурный опыт;
- характер заболевания клиента и его проблемы;
- наличие опыта общения;
- взаимоотношения в семье клиента;
- продолжительность и условия проведения арт-терапии;
- социальный, политический, правовой и культурный контексты работы.

III Фактор интерпретации и вербальной обратной связи.

Роль этого фактора может быть различна в зависимости от индивидуальных особенностей клиента, в том числе его способностей к вербализации своих чувств и мыслей, а также от тех подходов и моделей работы, которых придерживается специалист.

Интерпретация и вербальная обратная связь тесно связаны с наблюдением клиента за своим поведением и его рефлексией собственных потребностей и переживаний.

Интерпретация и вербальная обратная связь неотделимы от психотерапевтических отношений и реализуются главным образом посредством «диалога» клиента и психотерапевта.

В большинстве случаев при проведении обсуждения изобразительной продукции клиента арт-терапевты используют либо вопросы, либо так называемые открытые утверждения, дающие клиенту возможность завершить их так, как ему захочется, и оставляющие ему определенную свободу выбора.

Большое значение может иметь обсуждение целой серии работ, сделанных клиентом за определенное время. Во многих случаях подобные обсуждения могут служить важным средством интеграции опыта и осознания произошедших в мироощущении клиента изменений.

Таким образом, происходящие в клиенте изменения в процессе арт-терапии можно было бы, в целом, охарактеризовать движения:

- от бессмысленности – к смыслу;
- от слабости – к силе;
- от фрагментированности – к интеграции;
- от дефицитарности – к полноте;
- от зависимости – к самодостаточности.

4. Лечебные механизмы арт-терапевтического процесса (процесса творчества).

Столетиями искусство являлось для людей источником наслаждения, но лечение с помощью искусства – феномен относительно новый. Термин арт-терапия (терапия искусства) ввел в употребление Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях.

Арт-терапия используется как средство общения терапевта с пациентом на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды

подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения.

Арт-терапия может способствовать достижению следующих целей:

▪ Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение.

▪ Облегчить процесс лечения. Несознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербального общения. Невербальное общение ускользает от цензуры сознания.

▪ Получить материал для интерпретаций и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и пациент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают терапевту изобилие информации о пациенте, который сам может помогать в интерпретации своих произведений.

▪ Проработать мысли, чувства, которые человек привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

▪ Наладить отношения между терапевтом (педагогом) и пациентом (объектом, субъектом). Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

▪ Развивать чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

▪ Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

▪ Развивать художественные способности и повышать самооценку. Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

В мировой литературе существуют различные взгляды на лечебные механизмы творчества.

Согласно креативным представлениям, адаптационное воздействие творчества (арт-терапия) на психику можно понимать в связи с самой сущностью искусства.

На первом плане выдвигается вера в творческую основу человека, мобилизация творческих сил, которая сама по себе обладает терапевтическим влиянием.

Теоретическая основа этих представлений – гуманистическое направление психологии, рассматривающее личность как некое психологическое образование, в котором изначально существуют духовные, альтруистические потребности, определяющие ее поведение.

По мнению Маслоу: «основным источником человеческой деятельности является непрерывное стремление к самоактуализации и самовыражению». В каждом человеке предполагается существование скрытых возможностей, которые можно освободить, мобилизовать для облегчения самореализации личности, направить на ее социальное и индивидуальное интегрирование.

Задача арт-терапии – не сделать всех людей художниками или скульпторами, а возбудить у индивидуума активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей. Упор делается на творческую активность, на способность создавать и побуждать пациента самостоятельно созидать.

Согласно взглядам Гольдштейна, **творчество** – это одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом, формирующемся у человека, поведением которого управляет стремление к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию, свои силы для преодоления препятствий, решения внутренних и внешних конфликтов.

Творчество не просто действие, процесс, интегрирующая роль искусства в том, что творческий процесс снижает напряжение, обэктивизирует внутренние конфликты.

Творчество как защитный механизм (сублимация).

В психоаналитической теории **сублимация** описывается как один из механизмов психологической защиты.

В процессе сублимации асоциальные импульсы трансформируются (преобразуются) и направляются на стимуляцию иных социально приемлемых форм поведения, что приводит к компромиссному удовлетворению исходных потребностей, являющихся причиной этих импульсов.

Хотя все защитные механизмы помогают индивиду справляться с тревогой, сублимация в этом отношении наиболее адаптивна, поскольку она приводит к результатам, которые получают социальное одобрение.

В соответствии с теорией психоанализа, одним из случаев сублимации можно считать творчество, в ходе которого «художник» трансформирует свои фантазии в художественные образы. Для терапевтов психоаналитического направления, использующих арт-терапию, сублимация является основным понятием, поскольку искусство может одновременно и преобразовать такие чувства как гнев, боль, тревога, страх, подавленность и помочь их выразить (Рудестам К.Э. Групповая психотерапия.- М.-1993).

Рисование как творческий акт позволяет ребенку лучше отреагировать фантазии и переживания, безболезненно соприкоснуться с волшебным миром сказок и преданий, развить свои творческие потенции.

Несвойственная ребенку, вынужденная задержка эмоций, накопление переживаний подобно эмоциональному тормозу препятствует раскрытию творческих возможностей, понижает уверенность в своих силах и жизненную активность.

В результате изобразительное искусство способно играть значительную роль в восстановлении душевного равновесия, способствуя освобождению подавленной эмоциональной и творческой энергии и одновременно выступая в качестве средства эстетического воспитания. Рисуя, ребенок может остаться один на один со своими мыслями и лучше разобраться в своих переживаниях.

Л.С. Выготский писал: «именно творческая деятельность человека делает его существом, обращенным к будущему, созидающим его и видоизменяющим свое настоящее...» Творческие способности базируются, прежде всего, на деятельности ума, проявления интуиции, мотивированности творческой деятельности,

эмоциональных побуждениях. Каждый человек от природы наделен потенциалом творчества.

Способности к творчеству, т.е. способности самостоятельного созидания нового, носят индивидуальный и полимерный характер, они также разнообразны, как разнообразны виды человеческой деятельности.

Таким образом, суть арт-терапевтической работы в период возрастного кризиса заключается не в преодолении симптомов кризиса, а в амплификации его положительного эффекта, использовании периода кризиса для решения задачи развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веракса, Н. Е. Детская психология [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – М. : Юрайт, 2017. – 446 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-3850-0. – URL: www.biblio-online.ru/book/AD1ECD4E-3225-4902-8A94-170E65C3045C.

2. Мандель, Б. Р. Психология развития: Полный курс [Электронный ресурс] : иллюстрированное учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Библиогр.: с. 716–721. – ISBN 978-5-4475-5040-0. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644>.

3. Носкова, Н. В. Психология возрастного развития человека [Электронный ресурс] : курс лекций / Н. В. Носкова ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Алтайский филиал. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 291 с. – Библиогр. : с. 282–287. – ISBN 978-5-4475-8311-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443031>.

4. Андрущенко, Т. Психологическая поддержка ребенка на этапе перехода от младшего школьного к подростковому периоду развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Андрущенко, Л. Тимашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет». – Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. – 94 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9935-0270-0. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429318>.

5. Истратова, Е. А. Ваш ребенок – лидер. Как правильно воспитать вашего ребенка [Электронный ресурс] / Е. А. Истратова. – М. : Мир и образование, 2014. – 224 с. – (Пойми своего ребенка). – ISBN 978-5-94666-731-9. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234771>.

6. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. И. Копытин. – М. : Когито-Центр, 2015. – 526 с. : ил., табл., схем. – (Современное психологическое образование). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430542>.

7. Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 113 с. – (Серия : Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-04237-5. – URL: www.biblio-

online.ru/book/F45625A5-79CF-4FFA-9BB1-C91A0E93AF0A

8. Филатов, Ф. Р. Основы психокоррекции [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. – Ростов н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 198 с. – ISBN 978-5-9275-0880-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241096>.