

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)

Фестиваль психологических практик

Направление: Психотерапевтические технологии (Арт-терапия)

Арт-терапия как метод развития способности к самопознанию и самовыражению подростков

Малина Марина Валерьевна,
педагог-психолог
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
г.Ярцево Смоленской области

Описание практики
Пояснительная записка

Немногие знают, что для коррекции серьезных психологических проблем иногда нужны не какие-то сложные психотерапевтические приемы, а средства, вполне приятные для души. Речь идет о методе, который часто используется в современной психологической практике, – это арттерапия. Арт психологи утверждают, что после прохождения коррекции такая деятельность для многих превращается в любимый досуг.

Арт терапия – способ психологической коррекции, основанный на синтезе искусства и творчества.

В переводе понятие «арт терапия» – это лечение искусством (art англ. – искусство, thearēia греч. – лечение). Арт психология уточняет термин определением: это «лечение творчеством», так как идет активное задействование творческой сущности человека. В качестве лечебных средств используются разновидности художественного творчества: рисование, лепка, музыка, литература, театр. Замечено, с их помощью можно быстрее и проще найти путь к разрешению внутриличностных и межличностных конфликтов, к выходу из кризисных состояний. Творчество полезно и в работе с психотравмами, тревогами, негативными поведенческими реакциями: гневом, агрессией, тревожностью.

Основная особенность арттерапии и одновременно ее отличие от других методик – это использование метафоры, то есть перенос свойства одного предмета на другой. Краткая суть арттерапевтической метафоры в том, что пациент особым способом (например, рисованием или лепкой) создает образ, аналогичный своей проблеме, и работает с ним. Арт-терапия для детей дошкольного возраста — что это такое Другая особенность – кроме традиционных изобразительных средств, для метафоры используются разновидности пантомимы, танцы, маскарад, сказки.

Впервые термин «арт-терапия» (буквально — терапия искусством) был введен А. Хиллом при описании собственной работы в качестве арт-педагога с туберкулезными больными. Первоначально арт-терапия разрабатывалась в контексте теоретических идей З. Фрейда и К. Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А. Маслоу. Дальнейшее становление и развитие этого психотерапевтического направления связано с именами Д. Винникотта, В. Оклендер и др. Арт-терапия возникла на стыке науки и искусства и объединила достижения не только разных направлений психотерапии, но и педагогики, культурологии, социологии. Поэтому некоторые специалисты рассматривают это направление как разновидность творческой деятельности со значительным «лечебным» эффектом. Неклиническое определение, согласно А. И. Копытину, рассматривает арт-терапию как инструмент прогрессивной педагогики, развития потенциала психического здоровья и формирования полноценной творческой личности.

Арт-терапия — это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтное травмирующее событие и найти его разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Доказаны преимущества арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт. По утверждению многих авторов, из-за диссоциации травмирующих воспоминаний у пострадавшего нарушается способность к словесному выражению чувств, в силу мощной психологической защиты и особенностей нервных процессов, связанных с впечатлениями от драматических событий. При этом, отмечает автор, образы запечатлеваются как «вспышки», передающие, словно фотография, все мельчайшие подробности. Именно потому они могут быть воспроизведены лишь посредством визуализации. Изобразительные средства, в данном случае, предоставляют уникальную возможность для отражения, осознания и переработки травматических воспоминаний. А в процессе рисования удается наблюдать драматические события как бы со стороны, отвлеченно. Для этого используются техники графического моделирования ситуаций, рассказы в картинках, ретроспективный обзор работ, сочинение историй и другие.

Творчество в психологии является ведущим методом, и выполняет вспомогательную функцию. Поэтому современная арт терапия рассматривается на основе двух ведущих концепций: искусство через завуалированную метафору помогает воссоздавать психотравмирующую ситуацию и искать ее разрешение через трансформацию самой личности. Пример, творчество – эффективное средство для работы со страхом, возникающим из-за внутриличностного конфликта. При знакомстве с комплексом готовых художественных произведений (картин, скульптур, фотографий) идет обучение умению познавать собственный внутренний мир и отслеживать свои ощущения. Методика может быть назначена практически всем, независимо от их возраста и состояния. Можно найти приемлемый подход ко многим психологическим проблемам, методика эффективна даже при агрессивности, гнев, тревоге. Привлекают простота, безопасность методики, она не вызывает дискомфорта в общении с психологом. С помощью методов арт-терапии ребенку легче выразить внутренние конфликты и неосознанные переживания. Невербальные способы активизируют проявление тех чувств, которые индивид привык подавлять.

Из всех видов наиболее известна изотерапия, то есть коррекция рисованием. Ее широко применяют в работе с дошкольниками для изучения их психоэмоционального состояния. Среди дошкольных психологов и педагогов доу популярны рисуночные тесты: «Нарисуй свою семью», «Несуществующее животное», «Мои страхи», которые дают возможность взрослым выявить детские проблемы, а детям – вникнуть в собственные чувства и переживания.

Сказкотерапия – универсальный вид арт терапии, с успехом применяющийся в работе и с детьми, и со взрослыми. Он незаменим в педагогике не только как средство воспитания моральных качеств, но и для коррекции психологических отклонений. Если выявляется какая-либо проблема, психолог обсуждает с ребенком подходящий сказочный сюжет или побуждает импровизировать. Чаще всего в доу сказкотерапию проводят в группе, чтобы можно было обсудить общие возрастные проблемы со всеми детьми.

Для ребенка творчество полезно тем, что в нем можно выразить те свои переживания, которые трудно высказать словами. Психологу достаточно увидеть цвет, характер линий, изображение фигур, чтобы понять настроение малыша, заглянуть в его внутренний мир, определить наличие страха и тревоги. При помощи творчества можно скорректировать некоторые проблемы, улучшить самочувствие малыша.

Примерные упражнения, которые можно предложить детям:

«Цветок».

В упражнении «Цветок» надо закрыть глаза и представить самый красивый цветок, который известен ребенку. Затем задаются вопросы о внешнем виде цветка, где он растет. Такая метафора предполагает раскрытие внутреннего мира ребенка.

Упражнение «Мое настроение»

Упражнение помогает изучить внутреннее состояние ребенка. Психолог предлагает ему закрыть глаза, правильно дышать, чтобы сосредоточиться на внутренних ощущениях, затем нарисовать свое настроение. При обсуждении выясняется, нравится ли ребенку его нарисованный образ, что он вызывает: покой, веселье или тревогу, страх. Это даст возможность скорректировать проблему ребенка.

Эмоциональные переживания ребенка легко отследить по его рисункам. Делая вывод об уникальности лечения искусством, можно говорить, что арт-терапия – это одно из лучших психотерапевтических средств, которое ненавязчиво побуждает личность к выявлению и решению сложных задач, показывает разные варианты выхода из проблемы. Главная его польза в том, что раскрываются творческие способности человека, помогающие пережить трудные периоды жизни.

В арт-терапевтических занятиях используются в основном средства изобразительного творчества. В целях профилактики психического пресыщения рисуночные упражнения желательно сочетать с использованием музыки, двигательных упражнений, психогимнастики, с сочинением историй, методом образной визуализации и пр. Кроме того, данные методы способствуют выявлению, осознанию и проработке трудновербализуемых проблем и переживаний клиентов.

Подростковый и юношеский периоды благоприятны для применения арт-терапии. Общение через экспрессивную продукцию нередко предпочтительнее вербальной коммуникации, поскольку помогает молодым людям «спрятать» свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с взрослым (психологом, учителем). По мере осознания своих внутриспсихических проблем и конфликтов дети и подростки постепенно могут переходить к их вербализации, преодолению, разрешению.

Задача арт-терапевтической работы — побудить участников группы учиться посредством того опыта, который ранее не был ими осознан, «вскрывать» логику и доводы тех или иных ранее неосознаваемых поступков. Чем более понятным человек станет для себя самого, чем лучше постигнет эффекты воздействия собственной личности на окружающих, тем более он будет способен к осмыслению возможных отклонений в своем поведении.

Иными словами, в спонтанном рисунке бессознательное, скрываемое внутренней цензурой, не только проявляется, но и осознается. Узнавая что-то новое о себе, человек развивается интеллектуально и эмоционально.

Имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми.

Среди них:

— негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;

— трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;

— переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;

— неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, можно назвать наиболее значимые.

Арт-терапия:

— Создает положительный эмоциональный настрой в группе.

— Облегчает процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.

— Укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера, особенно в многонациональных школах.

— Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.

— Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами — безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (Руддестам К., 1993). Арт-терапия позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

— Развивает чувство внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого (образного) полушария головного мозга.

— Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

— Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.

— Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

— Позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

Один рисунок стоит тысячу слов — гласит восточная мудрость. Действительно, графические методы дают человеку возможность самому не только проецировать реальность, но и по-своему интерпретировать ее. Естественно, что полученный результат в значительной мере несет на себе отпечаток личности, ее настроения, состояния, чувств, особенностей внутреннего мира. Вот почему специалист, стремящийся разобраться в содержании изобразительной продукции, должен ориентироваться не на

умозрительные представления и собственные проекции, а на ассоциации самого автора и «язык» его тела (Гудман Р., 2000). Сказанное созвучно убеждениям М. М. Бахтина, согласно которым нельзя овладеть внутренним человека, увидеть и понять, делая его объектом безучастного нейтрального анализа. К нему можно подойти и раскрыть — точнее, заставить его самого раскрыться — лишь путем общения, диалогически.

Использование графических методов при работе с бессознательным клиента имеет свои особенности. В работах психотерапевта В. Оклендер содержатся простые инструкции, отражающие самую суть арт-терапевтического обсуждения изобразительного материала, по оценке Р. Гудман, «золотые правила».

— Попросите прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы или персонажи. Это поможет избежать преждевременных предположений относительно содержания работы.

— Попросите ребенка описать работу от первого лица, желательно для каждого из элементов изображения. Подросток может построить диалоги между отдельными частями работы, независимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами.

— Побуждайте подростка фокусировать внимание на цветах. О чем они говорят ему? Фокусируясь на цвете, он может что-то осознать. Следует учесть, что цвета могут использоваться в разное время по-разному: в одних случаях они отражают свойства объектов, в других — отношение автора к этим объектам.

— Старайтесь фиксировать особенности интонации, положение тела, выражение лица, ритм дыхания ребенка. Используйте эти наблюдения для дальнейшего расспроса либо, в случае сильного напряжения, для переключения на другую тему. Поскольку изобразительный процесс сопряжен с выраженными физическими и эмоциональными реакциями, все они должны быть предметом для наблюдения со стороны психолога.

— Помогайте подростку осознать связь между собственными высказываниями о творческой работе и его жизненной ситуацией, осторожно задавая вопросы о том, что и как из реальной жизни может отражать созданный им изобразительный продукт. Следует понимать, насколько ребенок способен интегрировать интерпретации. Даже если ваши объяснения справедливы, они могут вызывать сопротивление. Но если вы правы, а подросток еще не готов их принять, помните, что еще будет возможность вернуться к этим объяснениям.

— Обратите особое внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства на рисунке. Вовсе не обязательно, что отсутствие той или иной части должно нести символическую нагрузку. Изображение может иметь «стенографический характер». Например, по утверждению специалистов, при изображении человеческой фигуры лицами, перенесшими насилие, отсутствие нижней части тела в одних случаях может говорить о подавленной сексуальности, а в других — об искаженном образе «Я».

— Помните, что иногда следует принимать изображение буквально, иногда искать нечто противоположное изображенному, в особенности, если есть основания для такого предположения. Часто дети стремятся отразить в рисунке идеальный, нереалистичский образ «Я», в результате чего они всякий раз болезненно переживают крушение этого идеала.

— Просите подростка рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

— Предоставьте подростку возможность работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отражать те состояния, к исследованию которых готов. Независимо от степени директивности подхода, мы должны давать клиенту возможность почувствовать, что он сам контролирует изобразительный процесс и его результаты.

— Стремитесь выделять в работах клиента наиболее устойчивые темы и образы. С течением времени, по мере того как будут определяться смысловые связи, в них многое может проясниться и «заговорить». Со временем ребенок будет готов к тому, чтобы увидеть в своих изображениях единые смысловые линии в контексте всей проделанной работы.

Опыт работы по применению программы занятий по арт-терапии

Структура занятий по программе такова, что каждое занятие начинается с создания в группе так называемой «рабочей» атмосферы — подготовки участников к спонтанной художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. С этой целью используются разогревающие двигательные упражнения, элементы психогимнастики, а также несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники «каракули» (по Д. Винникотту), «проба красок» и другие, предназначенные для того, чтобы снизить контроль со стороны сознания. Следующий этап занятия предполагает создание каждым в отдельности или группой в целом тематического рисунка. Этот этап занятия располагает к психодиагностике. Так, достаточно исчерпывающие сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с устоявшимися критериями известных проективных методик.

Следующий этап групповой работы — создание условий для внутригрупповой коммуникации. Считается, что вербализация внутренних переживаний помогает снизить их остроту и в какой-то мере освободиться от них. Поэтому каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности.

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ работы в безопасной обстановке группы. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии» посредством доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы, как правило, складывающаяся на занятиях, позволяет каждому участнику тренинга пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. В итоге приобретается положительный опыт

самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства.

Цель данной программы — гармонизация эмоциональной сферы человека через развитие способности к самовыражению и самопознанию.

Задачи:

1. Развитие способности к самовыражению личности.
2. Развитие потребности в самопознании.
3. Стимулирование социально приемлемого выхода подавляемых эмоций.
4. Эмоциональное отреагирование травмирующих переживаний.
5. Укрепление собственной личной ценности.

Расчетное время: 26 часов.

Материал: бейджи, цветные и простые карандаши, краски, маркеры, фломастеры, лист ватмана и др.

Особенности организации работы группы:

✓ На занятиях используют только краски, исключение составляет первое занятие, где участникам предлагается выбор между красками, карандашами и фломастерами. Это обусловлено тем, что многие подростки опасаются использовать краски как инструмент самовыражения на первых занятиях, мотивируя это тем, что не умеют «аккуратно» рисовать, т. е. «так, как им хочется». Свободный выбор средств самовыражения на первом занятии позволяет обеспечить «мягкий» переход к использованию красок.

✓ Занятия сопровождаются спокойной музыкой, что способствует в сочетании с использованием красок быстрому расслаблению участников группы.

✓ Каждое упражнение и занятие в целом обязательно заканчивается рефлексивным анализом сопутствующих чувств и мыслей.

✓ Арт-терапия эффективна в малых группах, численностью от 5 до 10 человек, так как это способствует созданию доверительной атмосферы. Кроме того, позволяет уделить больше внимания каждому участнику группы, что очень важно для подростков в процессе самопознания.

✓ Для проведения занятий желательна группа детей с разницей в возрасте не более 1—2 лет. Программа предназначена для подростков в возрасте 14—16 лет.

✓ Максимальная длительность каждого занятия 2—2,5 часа, при условии сочетания разнонаправленных упражнений, препятствующих психическому пресыщению.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

*То, что кажется недоступным, подчас
лежит на расстоянии вытянутой руки.*

Восточная мудрость.

Цель — знакомство участников группы между собой, создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств, представление себя.

Упражнение 1. Знакомство

Каждый из участников тренинга по желанию выбирает себе имя, каким его будут называть в группе, оно может не совпадать с настоящим. Члены группы пишут выбранное имя на карточке и прикрепляют к одежде. Затем участники по кругу представляются. Эти имена остаются за каждым из них в течение всего тренинга. Представившись, каждый участник группы говорит несколько слов о себе.

Упражнение 2. Проба красок

Перед началом упражнения каждому участнику предлагается приготовить краски, кисти, стопку чистых листов бумаги. Далее следует взять лист бумаги, кисточку и наносить краски в любой последовательности, не задумываясь, для чего это делается. Пусть рука сама ведет по листу бумаги, основная задача — не оставить лист чистым. Можно пользоваться всеми красками или только одной — как получится, главное полностью включиться в работу и использовать один лист бумаги за другим. Работа длится 10—15 минут. В общем, это занятие направлено на выявление общего эмоционального состояния художника на основе того, какие цвета доминируют на бумаге вначале, как они изменяются в процессе работы.

Упражнение позволяет эмоционально настроиться на дальнейший ход занятия, снять напряжение, естественно возникающее в начале тренинговых занятий.

Упражнение 3. Каракули

Основное содержание этого упражнения — свободное движение художественной кисти по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный клубок «линий». В этом клубке можно увидеть какой-либо образ и развить его.

Это упражнение можно проводить в парах, где после образования каракулей партнеры меняются рисунками и создают образ.

Упражнение 4. Самопрезентация

Задача этого упражнения — представить себя группе, не прибегая к словам, а пользуясь только изобразительными средствами. Рисунок может отражать образ жизни подростка, его интересы, ценности, семью, друзей, род занятий, особенности его мироощущения.

Упражнение 5. Рисунок себя в этом мире

Подросткам предлагается изобразить окружающий мир таким, каким они его себе представляют, и нарисовать себя в этом мире. Рисунок может быть метафорическим, символическим или реалистичным.

Данное упражнение используется как диагностическое, и дает информацию, которую целесообразно использовать при определении тактики проведения дальнейших занятий.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Психологический комментарий. На первых этапах работы участники различаются степенью готовности к экспрессии, контакту с арт-терапевтом, к открытости в вербализации своих переживаний. Некоторые воспринимают изобразительную деятельность как создание реалистичных, красивых рисунков. На этом этапе участникам объясняют, что их работы не будут оцениваться. Важна не эстетическая сторона «художественного произведения», а сам процесс его создания, эмоциональное состояние автора рисунка, его внутренний мир, поиск адекватных средств самовыражения.

Занятие 2

*Искать мудрость вне себя — вот верх
глупости.*

Афоризм Древнего Китая

Цель — расширение спектра средств, используемых для самовыражения, развитие способности к вербализации собственных чувств и переживаний.

Упражнение 1. Корзина с фруктами

Всем участникам группы предлагается назвать себя каким-либо фруктом и представиться. Затем участники, за исключением одного, садятся в круг на стулья. Оставшийся без стула — покупатель. Входит покупатель и говорит: «Я пришел с рынка — купил яблоко и грушу». При этом Яблоко с Грушей меняются местами, а за это время Покупатель должен успеть сесть на место одного из этих игроков. Тогда оставшийся становится новым Покупателем и все повторяется.

Упражнение позволяет эмоционально подготовить участников к тренинговому занятию, избежать «привязанности к месту», развивает память, внимание, ловкость. Обычно игра длится 5—7 минут.

Упражнение 2. Рисунок чувства

Подросткам предлагается на чистом листе бумаги нарисовать личные чувства, которые переполняют их в данный момент. Они могут выражаться в виде цветных линий, пятен, геометрических фигур. Не стоит пытаться рисовать что-то конкретное высокохудожественное. Главное — передать настроение. Поэтому нужно рисовать спонтанно все, что приходит в голову.

Упражнение 3. Чувства бывают разные...

Подросткам раздаются пустые карточки. Каждый пишет на ней название любой эмоции, чувства или состояния. Затем все карточки собираются, перемешиваются и раздаются вновь. Каждый участник рисует на листе бумаги то чувство, эмоцию или состояние, которое написано на карточке. Группа пытается отгадать эмоцию по рисунку.

Упражнение 4. Какая это эмоция?

Подросткам раздаются пустые карточки. Каждый пишет на ней название любой эмоции, чувства или состояния. Затем все карточки собираются,

перемешиваются и раздаются вновь. Далее каждому участнику, по очереди, необходимо с помощью жестов, мимики, пантомимики изобразить то, что написано на карточках. Группа отгадывает изображаемую эмоцию, чувство или состояние.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 3

В жизни важно не то, сколькими талантами обладает человек, а то, смог ли он какие-нибудь из них развить.

Н. Энкельманн, немецкий психолог.

Цель — углубленный анализ подростками собственной личности, проработка ранее подавляемых мыслей и чувств, коррекция страхов.

Упражнение 1. Найди изменения

Одному из участников предлагается, запомнив расположение предметов в комнате и отдельные детали на каждом из участников, выйти за дверь на несколько минут. Остальные участники делают по одному изменению на себе и 5—6 изменений в комнате. Затем входит водящий и пытается обнаружить все изменения.

Упражнение 2. Персонажи моей личности

Подросткам предлагается изобразить себя в виде сообщества различных персонажей, отражающих различные грани собственного «Я».

Упражнение 3. Я в диком лесу

Участникам предлагается нарисовать себя, потерявшимся в диком лесу.

Данное упражнение обладает высоким диагностическим потенциалом и позволяет проработать страхи и стратегии поведения в ситуациях боязни чего-либо. Важно акцентировать внимание подростков на возможных выходах из символической стрессовой ситуации.

Упражнение 4. Захвати руки

Участники становятся в круг, закрывают глаза и по сигналу ведущего начинают сходить к центру, вытянув руки перед собой. Задача каждого — схватить как можно большее число рук, не открывая глаз. Потом открывают глаза и смотрят: кто чьи руки захватил, кто оказался оттесненным и т. д.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 4

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.

Китайская пословица.

Цель — осознание подростками особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.

Упражнение 1. Меняются те, кто...

Группа сидит на стульях, расставленных по кругу. Руководитель группы (или доброволец), стоящий в центре круга, — водящий. Он должен объявить признак, по которому участники будут меняться местами. Например: «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться с кем-либо местами. Водящий должен успеть занять чье-либо место. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

Упражнение 2. Что рисует карандаш?

Инструкция: «Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте перед собой простой карандаш. Какой это карандаш? Мягкий или твердый? Длинный или короткий? Хорошо ли он заточен? Есть ли на конце карандаша ластик? Этот карандаш гладкий? А может быть, он покусан собакой или испорчен в детской игре? В чьих руках этот карандаш? Карандаш рисует сам или он лишь инструмент, в чьих-то руках? Опишите, что вы видите? Что рисует этот карандаш? Присмотритесь к деталям. Нравится ли Вам то, что нарисовал карандаш? Хотелось бы Вам изменить эту картину?».

Упражнение представляет собой визуализацию с использованием метода активного воображения. Предлагаемый текст имеет примерное содержание. Желательно произносить фразы медленно, чтобы подростки успевали представлять образы во всех деталях и подробно изучить их. В конце упражнения по желанию участников группы возникшие образы можно нарисовать и обсудить появившиеся мысли и чувства.

Упражнение 3. Маски собственной личности

Подросткам предлагается нарисовать маску самого себя. Маска может изображать то, как подросток воспринимает себя или то, как его воспринимают другие. Она может отражать его лучшие или худшие свойства, определенные эмоциональные состояния или стороны личности. Масок может быть несколько.

Упражнение 4. Слепой паровозик

Участники сцепляются в маленькие «паровозики» по двое-трое. Тот, кто спереди, закрывает глаза и слушает движения последнего. Тот, кто в середине — нейтрален. Игра проходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Психологический комментарий: Примерно к третьему-четвертому занятию у каждого формируется свой, неповторимый стиль рисования, по которому участники безошибочно определяют автора. Это способствует созданию ощущения уникальности каждого из участников группы, развивает самоуважение, повышает уверенность в себе.

Люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств.

А. Линкольн.

Все свои недостатки мы сами вложили в себя, нам с ними и работать.

Э. Фелпс, американский юрист.

Цель — эмоциональное отреагирование переживаний, осознание и проработка внутренних конфликтов и выражение чувств, связанных с конфликтами, развитие чувства внутреннего контроля, осмысление собственного жизненного опыта и личностной ценности, повышение самооценки.

Упражнение 1. Кролик и койот

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один из них назван «кроликом», другой — «койотом». Задача «койота» — поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» только передвигаться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках — «койот» поймал «кролика».

Можно проанализировать доминирующие стратегии поведения участников тренинга — спасти кролика либо помочь койоту поймать добычу.

Упражнение 2. Победи «своего дракона»!

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но мы почему-то миримся с ними. В один прекрасный день почти каждый решает убить «своего дракона». Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое — что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить «со своим драконом», хотя со временем он все больше портит жизнь нам и нашим близким.

Ребятам предлагается нарисовать «своего дракона», назвать его в целом и каждую голову в отдельности.

После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят «своих драконов». История может быть изображена в виде комикса, представлена рассказом или сценарием фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Упражнение 3. Рисунок собственной жизни

Подросткам предлагается нарисовать свою жизнь, используя предметы и символы, которые приходят на ум. Не обязательно это должна быть картина. Возможен набор каких-нибудь предметов, элементов, фигур, пятен.

Упражнение 4. Compliment

Один из участников группы садится на стул в центре круга. Ему предлагается закрыть глаза и послушать комплименты. Участники по

очереди подходят к этому человеку сзади, кладут руки на плечи и тихо (на ушко) говорят комплименты. Группа проходит вокруг сидящего в центре человека три круга. На месте человека, получающего комплименты, обязательно должен побывать каждый.

Если участников тренинга много, работать можно в подгруппах, но обмен впечатлениями обязательно должен происходить в общей группе.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Психологический комментарий: К четвертому-пятому занятию, как правило, у большинства испытуемых возникает потребность в посещении арт-терапевтической группы и отражении собственных чувств, конфликтов, отношения к чему-либо через рисунок. Многие ощущают потребность продолжения рисования по мере необходимости, вне занятий в группе.

Занятие 6

Человек не стоит на месте, а значит, надо вовремя узнавать обо всех изменениях в себе.

Н. Энкельманн, немецкий психолог

Цель — обращение внимания подростков к будущему, осознание собственных желаний и возможных направлений развития.

Упражнение 1. Тактильное письмо

Участники группы становятся в цепочку друг за другом. Задача группы — передать по буквам слово. Но необычным способом, а тактильно. Буква пишется пальцем на спине следующего участника команды и затем передается по цепочке. Первый участник записывает букву на доске и так до тех пор, пока не будет передано и записано все слово.

Группу можно разделить на две подгруппы с одинаковым количеством человек и устроить соревнование. При этом передаваемые слова должны быть разными, но с одинаковым количеством букв.

Упражнение 2. Я на перекрестке дорог

Подросткам предлагается изобразить себя на перекрестке дорог с обозначением возможных направлений дальнейшего развития. Рисунок отражает выбор жизненного пути и может сопровождаться любой символикой.

Упражнение наиболее актуально для подростков, завершающих школьное обучение.

Упражнение 3. Мир, в котором я хочу жить

Подростку предлагается нарисовать мир, в котором он хотел бы жить: реальный, воображаемый, фантастический, населенный людьми, животными или малонаселенный.

Упражнение 4. Броуновское движение

Все закрывают глаза и начинают беспорядочно перемещаться по комнате, сталкиваясь и расходясь вновь. По сигналу ведущего, участники, не открывая

глаз, хватают ближайшего к себе партнера и пытаются определить, кто попался.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 7

*На пределы своих возможностей
наталкивается только тот, кто верит в их
существование.
Древнекитайская мудрость.*

Цель — развитие творческих способностей подростков, расширение спектра изобразительных средств, используемых для отражения чувств.

Упражнение 1. Ожившие картины

Группа делится на две части. Каждая подгруппа пытается вспомнить одну из известных картин, затем происходит распределение ролей и демонстрация «картины» другой подгруппе. «Картина» может быть «застывшей» или «живой». Наблюдавшая подгруппа пытается отгадать какую «картину» демонстрировали их партнеры. После отгадывания подгруппы меняются ролями.

Упражнение 2. Кто такой Бармаглот?

Подросткам предлагается прослушать стихотворение Льюиса Кэрролла «Бармаглот» и затем отразить свои чувства, представления, ассоциации, вызванные этим стихотворением, в рисунке.

Варкалось. Хливкие шорьки
Пырялись по наве,
И хрюкатали zelюки,
Как мюмзики в мове.

О бойся Бармаглота, сын!
Он так свиреп и дик,
А в глуще рымит исполин —
Злопастный Брандашмыг!

Но взял он меч, и взял он щит,
Высоких полон дум.
В глущобу путь его лежит
Под дерево Тумтум.

Он встал под дерево, и ждет
И вдруг граахнул гром —
Летит ужасный Бармаглот
И пылкает огнем!

Раз-два, раз-два! Горит трава,
Взы-взы — стригает меч.
Ува! Ува! И голова
Барбардает с плеч.

О светозарный мальчик мой!
Ты победил в бою!
О храброславленный герой,
Хвалу тебе пою!

Варкалось. Хливкие шорьки
Пырялись по наве,
И хрюкатали zelюки,
Как мюмзики в мове.

Упражнение 3. Какого цвета музыка?

Группе предлагается, слушая музыку, рисовать, пользуясь полной свободой в передаче своих впечатлений. Изображены могут быть любые образы, линии или что-либо конкретное.

Использоваться может любая музыка: спокойная, расслабляющая или ритмичная и др.

Упражнение 4. Рисование в пространстве

Размашистые движения воображаемой кисти по «пространству картины» (в воздухе) должны постепенно переходить в мелкие мазки, штрихи, развивающие тонкую моторику пальцев. Упражнение может выполняться в парах и общем круге. В последнем варианте характер движений, темп задает арт-терапевт, а затем, по желанию, и другие участники группы.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 8

*Характер человека лучше всего раскрывается,
когда он описывает другого человека.*

Жан-Поль Рихтер, писатель.

Цель — развитие умения выделять в другом человеке существенные стороны, положительные и отрицательные качества, восприятия и познания подростками друг друга, представлений подростков о восприятии их другими.

Упражнение 1. Кто останется в круге

На полу очерчивается большой круг. Играющие в круге встают на одну ногу и скрещивают руки на груди. По сигналу все начинают толкаться плечами, стараясь вытеснить партнеров за пределы круга. Толкаться руками

запрещено. Если кто-то встал на обе ноги или вылетел за черту, то он выходит из игры и становится зрителем. Победителем считается тот, кто вытеснил последнего соперника и остался в круге.

Анализируется тактика поведения участников.

Упражнение 2. Что чувствует мой сосед?

Упражнение выполняется в парах. Каждому партнеру предлагается эмоционально настроиться на настроение соседа, постараться почувствовать, что он в данный момент испытывает, и отразить эти чувства, эмоции на бумаге.

По завершении рисования происходит обмен впечатлениями.

Упражнение 3. Я думаю, что ты...

Каждому подростку дается по одной пустой карточке. На этих карточках каждой из участников пишет свое имя. Затем все карточки собираются вместе, перемешиваются и раздаются вновь. Участникам необходимо отразить на бумаге, без помощи слов, свое отношение и чувства к тому, чье имя написано на доставшейся ему карточке.

Упражнение 4. Невербальный подарок

Предлагается для каждого члена группы придумать и сделать подарок. Но необычным способом: только с помощью жестов. Желательно подбирать тот подарок для каждого, который, по вашему мнению, хочет получить этот участник.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 9

Каждый день таит в себе силы роста и поэтому важен.

Китайская мудрость.

Цель — осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Упражнение 1. Изобрази фразу

Ведущий заранее заготавливает набор юмористических фраз, написанных на отдельных карточках. Затем группа выбирает одного или двух участников, которые, прочитав фразу, изображают каждое слово этой фразы, только с помощью жестов, мимики, пантомимики для других участников группы. Группа пытается понять данную фразу, и что важно — дословно. Для облегчения задачи перед началом упражнения подростки договариваются об определенном обозначении некоторых слов и знаков препинания.

Предлагаемые фразы:

Счастье не в деньгах, а в их количестве.

Дурак, совершенствуясь, становится круглым.

Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.

Деньги тем большее зло, чем их меньше.

Ему пришла в голову мысль, но, не застав никого, ушла.

Не бойтесь этой гранаты: она ручная.

Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабиринтах извилин!

Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?

Упражнение 2. Самореклама

Подростку предлагается нарисовать рекламу самого себя, включив в нее короткий текст. После завершения рисунков участники группы добавляют в рекламу друг друга те элементы или формулировки, которые автор, по их мнению, пропустил.

Упражнение 3. Автопортрет в лучах солнца

Тренер просит каждого из участников ответить себе на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?», предлагая нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что подросток о себе знает. Важно, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение 4. Прятки

В полной тишине игрокам завязывают глаза. Каждый из них должен поймать одного из играющих, но убежать от другого. Участники прислушиваются к шагам, дыханию друг друга и, когда считают нужным, называют игрока по имени и спрашивают: «Где ты?». Игрок, которого спрашивают должен ответить: «Я здесь!». Первый, кому удалось поймать соперника — победитель.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Занятие 10

*Люди одиноки, потому что вместо мостов
они строят стены.
Восточная мудрость.*

Цель — развитие взаимодействия участников группы, умения работать вместе, повышение сплоченности группы, подведение итогов группы.

Упражнение 1. Удержи веревочку

Игроки встают в круг, держась двумя руками за веревку, завязанную в кольцо. Водящий встает посередине круга (заложив одну руку за спину) и пытается (другой рукой) запятнать руку одного из стоящих в кругу. Игрок может отпустить веревку одной рукой, спрятав ее за спину, но тут же снова должен схватить веревку, потому что могут осалить другую руку, а отпускать обе нельзя. Если игрок отпустил обе руки или если его осалили, он становится новым водящим.

Упражнение 2. Глухой телефон

Первый участник рисует что-либо на листе бумаги в течение двух минут и быстро показывает свой рисунок второму. Тот пытается воспроизвести увиденный рисунок по памяти, показывает третьему и т. д. последний рисунок сравнивают с первым и обсуждают искажения.

Упражнение направлено на поднятие эмоционального тонуса, подготовку к более серьезным упражнениям.

Упражнение 3. Я и моя группа

Подросткам предлагается отразить собственные ощущения от пребывания в тренинговой группе. Мысли, чувства, переживания могут быть отражены на рисунке как в конкретных образах, так и абстрактно.

Упражнение 4. Страна нашей группы

Подросткам предлагается вместе придумать страну, в которой могла бы жить вся тренинговая группа, дать ей название и нарисовать. Каждый рисует на общей картине то, что хочет.

Упражнение дает возможность каждому участвовать в совместной деятельности, создает общность группы. Но иногда оно может вызвать негативные эмоции, так как требует высокой сплоченности группы и налаженного внутригруппового взаимодействия. Если взаимоотношения в группе к концу занятий остаются сложными, конфликтными — данным упражнением не стоит заканчивать тренинг. В этом случае его можно провести на 4—6-тренинговом занятии и акцентироваться на коррекции внутригруппового взаимодействия, так как этот период развития группы сопровождается наибольшим количеством конфликтов. Но, как правило, арт-терапия обладает эффектом сглаживания межличностных конфликтов уже к 3—4 занятию. Арт-группы обычно характеризуются высокой сплоченностью в силу интенсивности выражения и обмена чувствами.

Групповая рефлексия по итогам занятия.

Психологический комментарий: Данная программа не имеет жесткой структуры. Иногда ход тренинга требует изменения последовательности упражнений, исключения некоторых из них, а также добавления новых. Программа — скорее «костяк», учитывающий общий ход и направленность занятий.

Список рекомендуемой литературы

1. Дилео, Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация / Д. Дилео. — М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001. — 272 с.
2. Лебедева, Л. Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2003. — 256 с.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Оклендер ; пер. с англ. — М. : Класс, 2001. — 336 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. — М. : Сфера, 2000.
5. Остер, Д. Рисунок в психотерапии / Д. Остер, П. Гоулд. — М. : ВИНТИ, 2000. — 184 с.
6. Подвойская, М. А. Уроки психологии в школе / М. А. Подвойская. — М. : Коррекция, 1991.

7. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. — СПб. : Питер, 2000.

8. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. — 640 с.