
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ОКАЗАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

**А.В. Шленков, доктор психологических наук, профессор;
К.В. Альховик.
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены особенности арт-терапевтического метода, показаны его основные направления и задачи, описаны возможности и преимущества применения методов арт-терапии при психологической помощи и работе с детьми, пережившими чрезвычайные ситуации.

Ключевые слова: арт-терапия, арт-терапевтический метод, психологическая помощь, психокоррекция, дети, пережившие чрезвычайные ситуации

POSSIBILITIES OF THE ART THERAPY METHOD IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR THE CHILDREN WHO HAVE EXPERIENCED EMERGENCIES

A.V. Shlenkov; K.V. Alhovik. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The article contains the features of the method of art-therapy, the main directions and objectives of this method, describes the facilities and benefits of art-therapy techniques in the process of psychological assistance and work with children who have experienced emergencies.

Keywords: art-therapy, method of art-therapy, psychological assistance, psycho-correction, children, who have experienced emergencies

Сегодня арт-терапия представляет собой лечебное использование изобразительного творчества пациента, которое предполагает трехстороннее направленное взаимодействие между пациентом, его работой и психотерапевтом. Сотворение визуальных образов на бумаге, при помощи игрушек или песка и т.д. считается важнейшим средством межличностных коммуникаций и является формой когнитивной деятельности пациента, помогающей ему выразить прошлые или актуальные на сегодня переживания, которые клиенту довольно тяжело передать при помощи слов [1–3].

Арт-терапия (от английского «art-therapy») – буквально означает «лечение искусством». Это стремительно набирающий популярность комплекс методов оздоровления и психологической коррекции при помощи искусства и творчества. В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арт-терапией носят скорее спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс.

Арт-терапия использует процесс художественного самовыражения для улучшения физического, психического и эмоционального благополучия человека. В мире существует множество способов общения и самовыражения, но арт-терапия – способ инновационный и эффективный. Одним из основных различий между арт-терапией и другими формами общения является то, что последние используют для общения вербализацию, то есть слова и язык. Но часто люди не способны выразить себя и свои чувства в ограниченном диапазоне, не могут четко сформулировать свои проблемы и переживания. Особенно актуально это для детей. Дети, тем более пережившие чрезвычайные ситуации, не всегда готовы идти на контакт, не всегда могут описать свои эмоции, к тому же в силу возрастных особенностей их словарный запас ограничен. В таком случае может помочь арт-терапия, где на занятиях ребенку предоставляется возможность выразить своё эмоциональное состояние через различные виды творчества [2–4].

Впервые арт-терапию начали применять в 40-е гг. XX в. в США для работы с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны. Тогда арт-терапия преследовала, прежде всего, диагностические цели. В настоящее время арт-терапия не только не утратила своей актуальности, но, напротив, получила развитие и повсеместное распространение благодаря доказанному опытом поколений корректирующему и лечебному эффекту. Ее с успехом применяют у взрослых и детей, в методические программы детских садов включены занятия арт-терапией. Особенно яркие результаты дает арт-терапия для дошкольников и детей-инвалидов. Доступность методов и отсутствие противопоказаний позволяют заниматься арт-терапией людям всех возрастных категорий и при любом состоянии здоровья [5].

Арт-терапия облегчает психологическое напряжение, улучшает настроение и используется как способ самопознания. Терапевтическое действие методов арт-терапии позволяет решать конфликты и проблемы, успокаивает, приводит мысли и чувства к гармонии. Арт-терапевтические упражнения и занятия помогают выразить свои чувства и взгляды, побороть агрессию и негатив, повысить самооценку.

Основными задачами арт-терапии являются:

- диагностика психологических проблем;
- наименее болезненный вывод наружу подавленных мыслей и чувств;
- адекватный, с точки зрения общества, выход агрессии и других негативных проявлений человека;
- увеличение эффективности психотерапевтического лечения (арт-терапия как вспомогательный метод);
- обучение концентрации на ощущениях и чувствах;
- облегчение установления социальных контактов;
- развитие творческих способностей;
- развитие самоконтроля;
- повышение самооценки.

Выделяют две основные методики арт-терапии: *пассивную* и *активную*. *Пассивная* методика заключается в потреблении клиентом творческих произведений, созданных другими индивидами. Например, с детьми можно рассматривать изображения, читать художественные произведения, прослушивать музыкальные композиции и т.д. *Активная* методика основана на создании творческих продуктов самостоятельно пациентом, при этом эстетическая ценность и красота их творений не оценивается.

Как правило, арт-терапия назначается для детей с различными психологическими патологиями: задержка умственного развития, нарушение речи и т.д. И, конечно, методы арт-терапии могут применяться при работе с детьми, пережившими чрезвычайные ситуации.

Под чрезвычайными ситуациями понимается опасные для здоровья и жизни людей ситуации природного, техногенного и экологического характера, катастрофы, стихийные бедствия, аварии, повлекшие за собой жертвы.

Психика ребенка характеризуется ранимостью, дети очень впечатлительны, защитные механизмы еще не сформированы, вследствие чего детская психика требует к себе бережного отношения. Ребенок только учится познавать самого себя, только начинает знакомиться с окружающей средой и другими людьми. И если, на пока еще небольшом жизненном пути, дети уже успевают столкнуться с чрезвычайными ситуациями, то возникает большой риск того, что они не смогут самостоятельно справиться с этими впечатлениями и переживаниями, и в результате такие события отрицательно отразятся на их поведении, возникнут страхи, тревожные состояния и пр. Именно в этих случаях будут незаменимы арт-терапевтические практики [2, 3].

Методы арт-терапии органично вписываются в ведущую деятельность детей – игровую, и не создают дополнительного напряжения для ребенка, который и так испытывает стресс после переживания чрезвычайной ситуации. Психокоррекционные занятия с применением арт-терапевтических методик и техник очень эффективны при работе с дошкольниками и младшими школьниками, так как они не утомляют детей, у них сохраняется работоспособность и активность на протяжении всего занятия.

Существует множество разновидностей методов арт-терапии, основанных на работе с разными видами искусства: изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.), цветотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, библиотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.), танцевальная терапия, драматерапия и многие другие.

Арт-терапевтические занятия для детей сегодня являются наиболее увлекательным, эффективным и довольно экономным способом психологической помощи. Такие занятия проходят обычно в относительно свободной форме. Обсуждение и разрешение различных психологических трудностей и проблем происходит на фоне игровой или творческой деятельности. На этих занятиях ребенок одновременно с получением удовольствия от игры или творчества раскрывает собственные творческие способности, является центром внимания взрослого, преодолевает психологические трудности, изменяет персональную психологическую реальность.

Арт-терапия очень эффективна при работе с детьми, поскольку ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса. Это, позволяет использовать его в различных комбинациях. И такие занятия, что важно, не имеют противопоказаний.

Опыт практического применения методов арт-терапии при работе с детьми, столкнувшимися в жизни с чрезвычайными ситуациями, которые отрицательно повлияли на их дальнейшее поведение, сформировали различные страхи и проблемы, подтверждает эффективность применения арт-терапии в указанных случаях. Занятия с использованием методов арт-терапии помогают детям справиться с психотравмирующей ситуацией, пережить ее на новом уровне, сформировать новые типы поведения, избавиться от фобий, скорректировать поведенческие установки и т.д.

Литература

1. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / под ред. А. Васько. М.: Феникс, 2013. 253 с.
2. Еремина Л.Ю. Профилактика кризисных психологических состояний у детей в зоне чрезвычайных ситуаций: сб. науч. трудов. М.: МГПУ, 2006. С. 175.
3. Еремина Л.Ю. Система социально-психологической работы с детьми, переживающими последствия чрезвычайных ситуаций // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 88.
4. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2007. 197 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. М.: Речь, 2007. 336 с.

