

Арт-терапия в работе с педагогическим коллективом

В статье рассматриваются возможности арт-терапии, ее классификация, цели и особенности использования в процессе психологического сопровождения педагогов. Рассматривается программа коррекции эмоциональных состояний средствами арт-терапии с педагогами дополнительного образования.

Арт-терапия, тренинг арт-терапевтической направленности, эмоциональные состояния, самоактуализация, творчество.

N.N.Kolmogortseva,
Shadrinsk

Art therapy in the work with the teaching staff

The article is devoted to the basic aspects of development and approbation of the author art therapy training program "Wings". The program is instrumental in strengthening pedagogical personnel's professional health and oriented to transfer the got psychological experience to the sphere of the real professional pedagogical activity.

Key words: *Art therapies, training of art-therapeutic orientate emotional states, self-actualization, creativity.*

В Российской системе образования в наши дни наблюдаются перемены, представляющие собой очередной этап становления новой школы, ориентированной на активное вхождение России в мировое образовательное пространство. Именно поэтому происходят существенные изменения в подходе к педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса.

В разных странах имеются различные модели и школы арт-терапии.

Анализ опыта зарубежных арт-терапевтов показывает, что одни из ученых (Э.Крамер) делают акцент на том, что художественное творчество помогает психотерапевту установить с клиентом более тесный контакт и получить доступ к его переживаниям, другие (М. Наумбург, А. Хилл) на том, что исцеляющий эффект художественного творчества достигается, прежде всего, благодаря отвлечению от болевого и созданию положительного настроения, третьи - на том, что оно само по себе способно сублимировать его чувства и давать выход деструктивным тенденциям.

М. Эссекс, К. Фростиг и Д. Хертз отмечают, что экспрессивная психотерапия искусством является наиболее подходящим для работы с несовершеннолетними методом, и что долгосрочные формы психокоррекционной работы с ними могут быть успешно реализованы именно на базе школ. Основной целью внедрения арт-терапии в школы эти авторы видят адаптацию детей (в том числе тех из них, кто страдает эмоциональными и поведенческими расстройствами) к условиям образовательного учреждения и повышение их академической успеваемости. Указывая на различия между приоритетными задачами деятельности учителей и школьных арт-терапевтов, эти авторы также считают, что педагоги и арт-терапевты имеют ряд общих долгосрочных задач, таких, в частности, как развитие у учащихся навыков решения проблем и их способности справляться со стрессом, повышение их межличностной компетентности и совершенствование коммуникативных навыков, а также раскрытие творческого потенциала молодежи и формирование у учащихся здоровых потребностей. Эти авторы связывают внедрение арт-терапии в школы с характерной для американского образования тенденцией рассматривать школьную среду как формирующую здоровую и социально продуктивную личность.

Д. Буш и С. Хайт так же указывают на преимущества использования арт-терапии в школах и одно из них состоит в кооперации разных школьных работников, включая

педагогов, психологов и арт-терапевтов, а также возможности более тесного контакта арт-терапевта с родителями в интересах сохранения и укрепления здоровья детей.

Основоположителем российской школы арт-терапии, по праву, можно считать А.И. Копытина. В его разработках целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения путем реализации психокоррекционного, диагностического и психопрофилактического потенциала. В некоторых случаях арт-терапия может быть использована в образовании в качестве инструмента развития определенных психологических и личностных качеств учащихся. Решение задач развития должно рассматриваться при этом в тесной связи с задачами сохранения и восстановления их здоровья.

Последователи арт-терапевтической школы А.В. Копытина пытаются соединить психотерапевтические и образовательные технологии и предлагают интересные практические разработки.

Так, в частности, заслуживает внимания предлагаемая А. В. Гришиной программа развития творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования.

Интересны так же разработки Л. Д. Лебедевой, посвященные некоторым вопросам использования арт-терапии в образовании. Автор вводит в терминологический аппарат педагогики интересную трактовку понятия «терапия», переводя его не только как «лечение», но и как «уход, забота». На этом основании она считает допустимым применение арт-терапии педагогами и педагогами-психологами, не имеющими какой-либо специальной подготовки в области психологического консультирования, психотерапии и арт-терапии. Она, в частности, пишет, что «словосочетание «арт-терапия» в научной, педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности». В то же время, она приводит широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы в системе образования, включая «дисгармоничную, искаженную самооценку»; «трудности в эмоциональном развитии», импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность; переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, депрессию, неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, враждебность к окружающим.

Согласно одной из трактовок международной классификации, терапия искусством представлена четырьмя направлениями: собственно арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).

Применение методов арт терапии, в первую очередь рисуночной терапии, незаменимо в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, коммуникативной некомпетентности, трудности эмоционального развития, актуальный стресс, депрессия, снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность эмоциональных реакций, эмоциональная депривация клиента, переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, наличие конфликтов в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, повышенная тревожность, страхи, фобические реакции, негативная "Я-концепция", низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия, а также при низком уровне развития мотивации к деятельности. В случае трудностей общения: замкнутости, низкой заинтересованности в сверстниках или излишней стеснительности.

Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Цели арт-терапии могут быть следующие:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение).

2. Облегчить процесс лечения. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

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

5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

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

8. Развить художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Использование элементов арт терапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Искусство приносит радость, что важно само по себе, независимо от того, рождается ли эта радость в глубинах подсознания или является результатом осознания возможности развлечься.

Существует две формы арттерапии: пассивная и активная.

При пассивной форме клиент "потребляет" художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арттерапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры.

Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными. При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Существуют различные варианты использования метода арттерапии:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;

- побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;

- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;

- творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Методы арт терапии позволяют психологу как нельзя лучше объединить

индивидуальный подход к клиенту и групповую форму работы. Как правило, арттерапевтические методы присутствуют в любой программе коррекции, дополняя и обогащая развивающие возможности игры.

Создание продукта в процессе арттерапии обусловлено целой системой побуждений, центральными из которых являются:

- стремление субъекта выразить свои чувства, переживания во внешней действенной форме;
- потребность понять и разобраться в том, что происходит в себе;
- потребность вступить в коммуникацию с другими людьми, используя продукты своей деятельности;
- стремление к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй.

Процесс создания любого творческого продукта базируется на таких психологических функциях, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия и символизация.

Методы арт терапии в коррекционной работе позволяют получить следующие позитивные результаты:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы.
2. Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов.
3. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арттерапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.
4. Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей.
5. Оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.
6. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной "Я-концепции" и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом.

С учетом выявленной текущей проблематики и реальной сложности работы с профессиональными группами педагогов была разработана и апробирована программа коррекции эмоциональных состояний средствами арт-терапии педагогов СЮН, с рабочим названием «Крылья».

Цель работы – коррекция эмоциональные состояния педагогов средствами арт-терапии.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить основные теоретические подходы к пониманию эмоциональных состояний, арт-терапии в отечественной и зарубежной психологии.
2. Выявить эмоциональные состояния педагогов МКОУ ДОД «СЮН».
3. Разработать программу коррекции эмоциональных состояний средствами арт-терапии.

Основная гипотеза работы состоит в предположении о том, что: использование техник арт-терапии способствуют снижению уровня эмоциональной неустойчивости, тревожности и депрессивных состояний.

Специфика программы: Все занятия проходят в виде групповых арт-терапевтических занятий.

Критерии отбора участников. В качестве критериев отбора выступили высокие (выше среднего) показатели депрессии, эмоциональной неустойчивости тревожности, уровня субъективного благополучия, полученные в результате проведенной диагностической работы.

Ожидаемый результат. Реализация программы способствует снижению уровня эмоциональной неустойчивости, депрессии, тревожности, а также повышению уровня субъективного благополучия.

Условия и механизмы реализации программы.

Психолого-педагогическое обеспечение – обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим нагрузок, способствующий наиболее продуктивной работе группы), психолого-педагогических условий (комплексное использование методов и техник психологической коррекции; логическое последовательное внедрение комплекса арт-терапевтических упражнений на занятиях; соблюдение комфортного психоэмоционального режима во время занятий);

Программно-методическое обеспечение. В процессе реализации программы используются специально разработанный комплекс диагностических методик, инструментарий для коррекционно-развивающей работы.

Материально-техническое обеспечение. В помещении для занятий должна быть возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы по 4 человек. Также удобные стулья для каждого участника, флипчарт или доска, музыкальное сопровождение, краски, фломастеры, бумага, пластилин, стекло, журналы, фотографии.

Содержание и структура программы «Крылья»:

Этап 1. – диагностический, предполагает выявление особенностей эмоциональных состояний.

Этап 2. – конструктивный, включает в себя следующие модули:

Модуль 1. - «Индивидуализация»(тематические блоки: развитие компонентов «Я-концепции», развитие культурной идентичности). Цель: развитие чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения к своей личности. Научить соотносить свои возможности с заданиями разной сложности и требованиями окружающих. Помочь самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения, осознать ведущий мотив своего поведения, деятельности и общения.

Модуль 2. – «Социализация»(тематические блоки: развитие коммуникационных процессов, развитие навыков управления конфликтами). Цель: обеспечить интеграцию педагога в педагогический коллектив через усвоение элементов коллективной культуры, норм и ценностей при соответствии личных ожиданий и требований коллектива к возможностям личности. Способствовать взаимодействию участников образовательного процесса через принятие ими социальных ролей.

Модуль 3. – «Профессионализация»(тематические блоки: развитие креативности, развитие навыков управления временем, развитие эмпатии, эмоциональной устойчивости, рефлексии). Цель: обеспечить развитие профессионально важных качеств педагога. Выявить личные ресурсные компоненты. Научить техникам самопомощи, эффективного использования рабочего и свободного времени. Помочь обозначить перспективные направления профессионального и личностного развития каждого.

Этап 3. - Обобщающе-закрепляющий, направлен на подведение итогов прошедших занятий, обобщение пройденного материала.

Перспективность применения арт-терапевтических техник в психологическом обеспечении профессиональной деятельности педагогов (и других профессиональных групп) связана с природной потребностью человека в творческом самовыражении, в сохранении своего физического, психологического и профессионального здоровья, в

личностном и духовном развитии, самоактуализации, а также с возможностью решения задач гуманизации педагогического труда.

Об эффективности арт-терапии можно судить на основании положительных отзывов клиентов, активизации участия в занятиях, усиления интереса к результатам собственного творчества, увеличения времени самостоятельных занятий. Многочисленные данные показывают, что клиенты нередко открывают в себе творческие возможности и после прекращения арттерапии продолжают самостоятельно увлеченно заниматься разными видами творчества, навыки которых они приобрели в процессе занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арт-терапия женских проблем / О. Горбенко [и др.] ; под ред А.И. Копытина. — М. : Когнито-Центр, 2010. — 270 с.
2. Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование : практ. пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2009.
3. Копытин, А.И. Арт-терапия психических расстройств / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2011.
4. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин, Б. Корт. – М. : Психотерапия, 2011. – 128 с.
5. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003.
6. Пурнис, Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб. : Речь, 2008.