**Артпсихология. Прием психологических этюдов**

**в работе с эмоционально отягощенными детьми**

*Клепикова Г.И.,*

 *преподаватель психологии*

*КГБОУ СПО «Енисейский педагогический колледж»*

Наш внутренний мир наполнен образами и представлениями, которые не оставляют нас равнодушными, волнуют и задевают, через которые происходит эмоциональное общение между людьми, и наше сознание взаимодействует с бессознательным. Чем глубже и интенсивнее это происходит, тем сильнее откликаются в душе зрителя и слушателя произведения искусства, созданные чтобы рассказать языком образов о страданиях и радостях душевной жизни.

Известно, что человеческий опыт прямо пропорционален чувственной отзывчивости. Выдающийся русский педагог К.Д.Ушинский утверждал, что нигде личность не проявляется так целостно, как в чувствах: «Ничто ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя». В чувствах выражается полнота человеческого бытия. Поэтический язык образов сновидений и фантазий, чувств и переживаний непривычен для разума рационально мыслящего человека большого города, живущего на огромной скорости. Но насколько он труден, настолько он и важен, потому что, каждый раз, обращаясь к искусству, мы с его помощью пытаемся приспособиться к изменениям в нашей жизни, пытаемся найти смысл того, что мы делаем, чувствуем, думаем, смысл того, как мы живем. Таким образом, искусство в жизни человека выполняет утилитарную, приспособительную функцию и играет очень важную регулирующую роль в организации нашей жизни.

Одной из важнейших задач психотерапии является восстановление нарушенных связей между чувствами и разумом, развитие целостной личности, обнаружение личностных смыслов через творчество. Вероятно, **арт-терапии**, использующей для этих целей язык искусства, удается это наилучшим образом. **Арт-терапия** – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество.

Для арт-терапевтического подхода характерно то, что в центре внимания находится не столько произведение искусства (продукт творчества человека), сколько конкретная и уникальная личность автора с ее чувствами, потребностями, мотивами, ценностями и стереотипами. При этом рассматриваются процессы взаимодействия личности с произведением искусства (с творческой продукцией) во всем их качественном многообразии. Искусство оказывает свое воздействие не механически, благодаря своим особым свойствам, но существенна и встречная активность личности, поэтому в арт-терапии предпочтительно создание своей творческой продукции, а не использование готовых произведений искусства.

Артпсихологию, основанную на выполнении сценических действий, мы также можем рассматривать в рамках арт-терапевтического подхода, т.к. она опирается на определенную символизацию: превращение мыслей, эмоций и чувств человека в сценические образы, в ней также, как и в арт-терапии, предпочтительно создание своей творческой продукции, а не использование готовых произведений искусства. В центре внимания находится не столько произведение искусства, сколько конкретная и уникальная личность автора. Метод артпсихологии – это глубоко продуманная система приемов и средств, направленных на активное вовлечение участников в сценическое действие, что, как правило, побуждает, заставляет их проявлять различные положительные качества, а также испытывать позитивные психические состояния. Занятия по артпсихологии – это свободные ассоциации участников, проявляющиеся в исполнении ими специальных театральных упражнений.

Автор артпсихологии - Л.М.Крыжановская предлагает использовать разработанный ею метод в процессе психолого-педагогической реабилитации эмоционально-отягощенных подростков.

Именно эмоциональная отягощенность учащихся-подростков личными эмоциональными проблемами, трудностями преодоления себя, внутренними противоречиями, конфликтами, психологическими барьерами, которые, выступая в единстве и взаимодействии с некоторыми дисгармониями в компонентах личностного самоопределения в самооценке, уровне притязаний, а также с эмоциональной неуравновешенностью и т.д. является одной из психологических причин их слабой успеваемости и отклоняющегося поведения.

По данным современных исследований школьники с эмоциональной отягощенностью характеризуются:

* сниженным темпом психической деятельности в процессе обучения (45% учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы);
* трудностями приспособляемости к школьной ситуации (дезадаптивные учащиеся – 3%);
* некомфортными отношениями с учителями, с родителями или сверстниками в классном коллективе (12%);
* повышенной возбудимостью, напряженностью, тревожность, и другими негативными психическими состояниями, а также некоторыми нарушениями акцентуации характера (23% учащихся).

Эмоциональная отягощенность младших подростков мешает обретать и накапливать столь важный жизненный опыт управлять собственными действиями, мотивировать, критически оценивать их последствия, мобилизовывать свои силы, совершать волевые акты, самостоятельно и по возможности творчески решать те задачи, которые ставит перед ними жизнь. Снять эти проблемы возможно средствами артпсихологии, потому что основными целями артпсихологии, Л.М.Крыжановская определяет и экспериментально доказывает, являются: преодоление эмоционально-волевых нарушений личности подростка путем, развития, воспитания и коррекции двигательной сферы; ораторского искусства и сценического действия как самовыражения личности, а одним их основных приемов их достижения - прием психологических этюдов.

Прием психологических этюдов включает в себя: разыгрывание ситуаций, выбор этюдов, физическое воплощение, высказывания, монологи, повествования, пластическое движение, прием представлений, прием жестов, темпо-ритмическая тренировка.

Рассмотрим некоторые из них. 1.) В процессе разыгрывания ситуаций подросток «разыгрывает» сцену, воскрешая травмирующую ситуацию, которая произошла с ним в его жизни в прошлом. 2.) Потом возникает сценическая импровизация, где участник показывает действие, вытекающее из прошлого. В ходе анализа подростку удается понять, куда ведет цепь его поступков, он отвечает на вопрос: почему, зачем и даже: с какой целью? Физическое воплощение – это передача через мизансцену тела чувств и мыслей, мечтаний, мук и радостей. В таком замаскированном виде человек может «обнажать» себя до самых скрытых подробностей. 3.) Психолог читает подростку краткий рассказ, новеллу. Задача учащегося выразить все, что он чувствует, жестом – это развивает в нем сотворчество. Психолог следит за тем, чтобы жесты учащегося не были бессмысленно отвлеченными, что приводит подростка к лучшему пониманию себя.

Такие занятия, с использованием приема психологических этюдов, помогают подростку понять и осознать свои психологические, эмоциональные проблемы, определить свое отношение к ним, что не преминет положительно сказаться, на адаптации, учебе, поведении, а педагог сможет оказать школьнику психологическую поддержку и помощь в развитии творческого потенциала, достижении оптимальной работоспособности.

В результате занятий у подростка

* происходит изменение личностной позиции ученика, его переход с позиции пассивного объекта педагогического процесса на позицию активного субъекта,
* формирование позиции субъекта познавательной деятельности, рефлексии на внутренние процессы,
* целенаправленное углубление самосознания при помощи саморегуляции психических состояний,
* самоопределение в социальной ситуации развития,
* побуждение к адекватной самооценке своей личности, стимулирование на этой основе усилий по преодолению недостатков в личностном развитии.

Т.о. метод артпсихологии нужен подросткам: смягчая их резкость и жестокость, обусловленные кризисно-возрастным состоянием, понимание себя как личности, живущей среди других, себе подобных людей, крепнет чувство собственного достоинства, обретается опыт бережного отношения к другим, милосердие к младшим, слабым. Все это – верные спутники восхождения сознания к нравственным, духовным ценностям жизни.

Метод артпсихологии является важнейшей формой психологической поддержки учащихся и в какой-то мере психологической коррекции их отклоняющегося (девиантного) поведения. Ведь именно здесь создается возможность человеку общаться с другим человеком в непринужденной обстановке, испытывать сопереживания, полностью открываться другим и чувствовать их искреннее расположение к себе, учиться самому принимать людей такими, какие они есть. На занятиях по артпсихологии, пожалуй, как нигде более подростком приобретается опытное, эмоционально пережитое знание о родственности других людей, об их человеческой сущности, доброте, отзывчивости – словом те знания, тот опыт, которые прочно запечатлеваются в душе.