ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Цыганова Ю.Н., педагог-психолог

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 270 Красносельского района Санкт-Петербурга

Новые стандарты образования требуют от образовательных учреждений внимания к сохранению и укреплению здоровья при достижения всех образовательных задач. Поэтому при психологическом сопровождении воспитательного и образовательного процесса особенно важно уделять внимания показателям здоровья учащихся и педагогов. К полю деятельности психолога относится психическая аспект здоровья, показателем состояния которого является индикатор здоровья третьего уровня – эмоциональная напряженность.

В диагностике и коррекции эмоциональной напряженности я использую арт-терапевтические техники. С некоторыми, из которых я хочу вас познакомить.

Для диагностики эмоционального состояния удобно пользоваться 8 карточками (цветовым тестом М Люшера), основанного на законах цветовой психологии, связывающих желанный человеку выбор цвета с актуально переживаемым эмоциональным состоянием человека. Эта закономерность позволяет, и диагностировать состояние человека и корректировать его. Индикаторами состояния человека по тесту Люшера являются значения показателей, коэффициентов: СО (суммарного отклонение от аутогенной нормы), характеризующего настроение, и ВК (вегетативный коэффициент), и характеризующего энергию человека. (См. подробно «Методические указания к использованию теста Люшера», ИМАТОН»). Человек интуитивно выбирает цвет соответствующий переживаемому эмоциональному состоянию, принимает программу этого цвета, она для него приятна, желанна. Эта программа может быть заложена в визуальном изображении, музыкальном произведении, выражена словами (см. таблицу). .Эти эффекты используются в арт-терапевтических техниках:цвето-терапии, терапии произведениями искусства, музыко-терапии,, лого-терпаии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  ЦВЕТ | **ЭМОЦИИ** | МЕЛОДИЯ | АФОРИЗМ |
| черный | **трагический**  | Сонаты Бетховена: «Патетичес-кая», «Аппассионата»;  | Чем больше вижу людей, тем больше люблю животных |
| серый | отрешенный | Похоронный марш Шопена  | У нас достаточно сил , чтобы перенести несчастье близкого |
| коричневый | печальный, усталый | "Элегия" Массне, «Полонез» Огинского, «К Элизе» Бетховена | Как хороши, как свежи были розы |
| фиолетовый | мечтательный | «Лунная соната» Бетховена | И вижу берег зачарованный и очарованную даль |
| синий | добрый | Ноктюрн Шопена, | Глупец тот, кто не наслаждается каждым часом жизни |
| зеленый | ясный спокойный  | «Пасторальная соната» Бетховена | Две вещи удивляют меня - звездное небо над нами и нравственный закон внутри нас |
| желтый | радостный | Ода «К радости» Бетховена | Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочку с кремом |
| красный | **энергичный** | «Героическая соната» Бетховена | Удача - это переход от одной неудачи к другой с возрастающим энтузиазмом! |

Я использую в работе методические разработки арт-терапевта В.М.Элькин, который за многолетнюю работу создал статистически ото-бранную классификацию мелодий, афоризмов, художественных визуаль-ных образов (см. методика Элькина, ИМАТОН). При наложении актуально переживаемой психологической программы человека, на психологичес-кую программу предложенного произведения , происходит резонанс и через катарсис – психотерапевтическое воздействие. Безусловно, снятие эмоциональной напряженности, облегчает состояние.

Прослушивание клиентом диска, включающего музыкальные фрагменты, соответствующие 8 уровням спектра эмоций (от печали до радости); Подбор музыкального материала по тональности соответствующего актуально переживаемой клиентом психологической программе в последовательности от «Негативных переживаний» к «Позитивным». Человек оценивает предложенные фрагменты по 10-балльной системе. Тот фрагмент, который оценивается максимальным баллом, и является его возможностью отреагирования своей психологической программы. Этот фрагмент прослушивается полностью, а по желанию и несколько раз.

Могут быть разные варианты: Если клиент динамично продвигается по всему спектру, находя в каждой тональности мелодию, оцениваемую им на 10 баллов – коррекция эмоционального состояния может произойти за одни сеанс. Если клиент может выбрать фрагменты только одной тональности, его переживание глубоко и ему требуется больше времени на коррекцию эмоционального состояния. В таком случае клиенту может понадобиться несколько сеансов, для того чтобы нормализовать эмоциональное состояние. Кроме того, для усиления психологической программы, можно сделать упражнение на визуализацию музыкального фрагмента.

На некоторых клиентов наибольшее влияние оказывают визуальные образы, хорошо воздействует цвет. Клиенту предлагается описать образы, возникающие при прослушивании. Психолог, помогает вопросами усилить визуализацию. Можно предложить клиенту сделать рисунок под музыку либо после прослушанного фрагмента;

можно сделать упражнение на ассоциации с цветом, усиливая программу его воздействия: представить запах, вкус, состояние. Использовать рисуночные техники.

Если попадается клиент, у которого наиболее выражено когнитивное восприятие, то можно использовать логотерапию. Клиенту можно предложить поработать с афоризмами, притчами, соответствующими его психологической программе.

Кроме того, отобранные для клиента в процессе занятия, эмоционально-стимулирующие, музыкальные произведения, картины, цвета, афоризмы могут использоваться и вне занятия, например, в домашних условиях. Какое-то время, соответствующая необходимой клиенту программе, картина, репродукция может висеть у него в кабинете, афоризм может стать девизом на текущий отрезок времени.