**Арт-терапия – как средство адаптации школьников.**

***Суть, подходы, цели арт-терапии.***

Привлекательность метода арт-терапии состоит для современного человека в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения. В процессе творчества активно задействуется правое полушарие мозга. Современная же цивилизация задействует в основном вербальную систему общения и левое «логическое» полушарие. Нормальное, гармоничное развитие человека предполагает равноценное развитие обоих полушарий и нормальное межполушарное взаимодействие. Более того, некоторые виды активности человека требуют как раз работы правого полушария – творчество, интуиция, культурное образование, устройство семьи, воспитание детей и, конечно, романтизм в любовных отношениях. Арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанными с его творческими возможностями. Отличительной особенностью человека является способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. Эта особенность позволяет активно перерабатывать информацию, которая поступает извне. В результате в психике индивидуума вырабатываются различные адаптивные механизмы. Они позволяют человеку лучше приспосабливаться к жизни, быть более успешным в постоянно меняющемся мире. В процессе взаимодействия с миром человек стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни, оставить «след». Этот след остается не только в виде хозяйственной деятельности, но и в продуктах его активной психической деятельности. Одной из ярких форм ее проявления можно считать искусство и творчество. Искусство и творчество являются следствием процессов переработки информации при взаимодействии с окружающим миром. Причем личность будет развиваться гармонично, если эти процессы, в целом, несут конструктивный, характер.

Наиболее часто к методу арт-терапии прибегают в реабилитации людей с особенностями развития и в работе с детьми. Дети с отклонениями в развитии имеют сложности в адекватном восприятии мира. У такого человека нарушено представление о целостной картине мира. Ребенок может воспринимать мир как разрозненный хаотичный набор элементов. В результате он не может найти свое место в жизни, быть полноценным членом общества. Как следствие, характер взаимодействия со средой становится в целом деструктивным. Влиять на такую ситуацию можно по-разному. Наиболее естественным является создание условий для развития человека, его «выстраивания» с помощью природных элементов, а также включенных в жизнь человека гармонизирующих видов деятельности – уход за домашними питомцами, украшение своего жилища, занятия рукоделием и творчеством. Человек также является частью природы и специально организованное взаимодействие с элементами природной системы, очевидно, должно иметь положительный результат. В творческих работах, как правило, отражена природа и способы взаимодействия с ней. Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Можно также применять другие формы искусства - телесные импровизации, театральные постановки, литературное творчество. Таким образом, достигаются цели:

* - выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя;
* - активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
* - подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
* - и, как следствие трех предыдущих, – повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире (гибкости).

Эти цели арт-терапевт преследует, работая как со взрослыми, так и с детьми. Ребенок еще не может точно сформулировать то, что его тревожит. Он может выражать свои страхи простыми предложениями, например: «Мне страшно, что в темноте может кто-то прийти и меня украсть». Когда спрашиваешь ребенка, кто же это может быть, ребенок может не ответить, но попробует нарисовать или придать образное значение своему страху (кто-то, кто ходит в темноте, это может быть Баба-Яга). Арт-терапия - это наиболее мягкий метод работы, контакта с трудными проблемами. Ребенок может не говорить, или не может признать свои проблемы своими, но при этом лепить, двигаться и выражать себя через движения телом. Также занятия арт-терапией могут снимать психическое напряжение.Многие психические и некоторые физические отклонения делают ребенка пассивным. Круг его интересов становится узким. Потребность в активном взаимодействии с миром снижается. В результате снижается и способность к адаптации. Он уходит в себя. Он считает, что не сможет найти выход из сложившейся ситуации. Арт-терапия позволяет разорвать этот порочный круг. Когда ребенок занимается творчеством, он изобретает новые и новые способы выражения своих эмоций. И бессознательно новые и новые способы общения с миром. Т.е. утраченные способности восстанавливаются.

В занятии искусством очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Человек замечает, что из бросового материала (веточки, листья, клочки бумаги, песок, глина, камни) можно создавать красивые изделия. Также можно решить и сложную психологическую проблему - посмотреть на нее по-другому, не так как смотрел раньше. Психика человека приобретает гибкость. Это свойство позволяет быть более адаптивным. Это и есть цель реабилитации. Арт-терапия позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

Впоследствии, дети и взрослые, проходящие курс арт-терапии, могут приобрести хобби, научиться новому виду прикладного искусства. Новое увлечение позволяет уделять больше внимания к себе. Это делает отношения и родителей и ребенка более гармоничными.

В арт-терапии используются индивидуальные и групповые формы работы. Особенно яркий эффект дает работа в группе. Например, предлагается создание индивидуальных работ в группе, а также создание общей работы. Каждый участник вкладывает в эту работу что-то свое. Многие работы, сделанные из бумаги, композиции из природного материала и другое пациенты уносят с собой домой, показывают своим родственникам и знакомым, стремятся обучить их тому, что научились сами.

Как это ни удивительно, но современная научная арт-терапия при всем многообразии ее связей с культурными феноменами ближе всего стоит к первобытному, «примитивному» доисторическому искусству. Оно, как и арт-терапия основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен процесс творчества, а не результат.

Архаические формы искусства дольше всего сохранились в народном творчестве. Присущие ему наивность и непосредственно-действенный характер, а также опора на символический язык коллективного бессознательного в период существования «высокого», академического искусства для многих людей были источником душевного здоровья. Примитивность узоров, ритмика орнамента успокаивают. Простейший орнамент – последовательность крестиков во время вышивки или на посуде или резьбы на фигурке – своеобразная медитация, которая приводит в состояние покоя, удовлетворенности.

Многие «первобытные» рисунки и изделия напоминают по своему виду творения детей, что также связано с особыми переживаниями, носящими, скорее, положительный для творящего человека оттенок.

**Два основных подхода в арт-терапии:**

1. Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт-терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала, основной механизм – сублимация и трансформация. Ведущий стимулирует членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы.

2. На первом месте – терапевтические цели, творческие цели вторичны, арт-терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию, основной механизм - трансфер. Руководителем группы поощряются свободные ассоциации членов групп и их попытки самостоятельно обнаружить значение собственных работ. Некоторые упражнения заключаются в совместной групповой работе, например создание групповых фресок и создание всеобщего группового образа.

**Основные цели арт-терапии** – самовыражение, расширение личного опыта, самопознание, внутренняя интеграция личности (различных ее аспектов и компонентов) и интеграция с внешней реальностью (социальной, этнической, культурной). В арт-терапии спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Изобразительное творчество является мостом между миром фантазии и реальностью. Оно включает в себя элементы того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств.

Важным понятием арт-терапии является сублимация - выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно "направить в другое русло" и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально – приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Факторы психотерапевтического воздействия в арт-терапии (то, что оказывает исцеляющий эффект):

1) фактор художественной экспрессии – воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу, опыт взаимодействия с различными художественными материалами и художественным образом;

2) фактор психотерапевтических отношений – динамика взаимоотношений клиента-терапевта-группы (переноса и контрпереноса), проекции, влияние личного опыта;

3) фактор интерпретаций и вербальной обратной связи – трансформация, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень понимания, формирование смыслов.

Руководитель группы терапии искусством обеспечивает группу необходимым материалом и проявляет максимум гибкости для стимулирования художественного творчества Помещение должно обеспечивать место для движений и шумных игр. Роль руководителя - способствовать творчеству. Участники получают инструкцию полностью отдаться своим чувствам и не заботиться о художественности своих творений.

***Особенности арт-терапевтических занятий***

В структуре каждого арт-терапевтического занятия просматриваются две основные части:

* невербальная, творческая, неструктурированная, основное средство самовыражения в которой – цветной рисунок;
* вербальная, более структурированная: каждый ребенок интерпретирует нарисованный объект, описывает возникшие у него ассоциации.

Предпочтение отдается групповым формам работы, т. к. групповая арт-терапия позволяет развивать ценные социальные навыки, навыки принятия решений, повышает самооценку и ведет к усилению личной идентичности.

Структура занятия может быть следующей. Начинается оно с приветствия, далее педагог выявляет общую атмосферу в группе, настраивает всех на работу. Потом проводится актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Представляется разработка темы в музыке, движениях, образах, дети играют в рамках заданной темы, участвуют в мини-беседах. После второго этапа начинается индивидуальная, групповая изобразительная работа. Затем следует этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации), рефлексивный анализ и ритуал окончания занятия.

***Приемы арт-терапии в работе с детьми***

Работа ведется с помощью приемов арт-терапии, в которых акцент делается не на искусство вообще, а на его визуальные разновидности: живопись, скульптуру и прочие формы творчества, где визуальный канал коммуникации играет ведущую роль.

Использование искусства как терапевтического фактора вполне доступно в работе с маленькими детьми.

Дети играют с красками, карандашами, песком, с любым материалом, который помогает создавать изображение. Их не учат рисовать. Главное – дать ребенку возможность создать собственное произведение.

Дети могут делать то, что в обычной жизни строго запрещено либо не принято, и они позволяют себе расслабиться. Удовлетворяется желание и интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, и дети становятся спокойнее. Работы являются объективным свидетельством настроения и мыслей ребенка.

***Основные принципы арт-терапевтических занятий***

* поддерживать в ребенке его достоинство и позитивный образ "Я";
* говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере самого ребенка;
* отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребенка с самим собой,
а не с другими детьми;
* не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования;
* не навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию;
* применять и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо
от содержания, формы и качества;
* не утомлять занятиями;
* использовать определенный ритуал занятия

***Преимущества арт-терапии перед другими формами работы***

* в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;
* арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает ее особенно ценной в работе с детьми младшего школьного возраста;
* изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей;
* она позволяет использовать работы ребенка для оценки его состояния;
* является средством свободного самовыражения;
* вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию;
* основана на мобилизации творческого потенциала внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Макс Люшер (1923 г. р.) – один из самых известных психологов и психотерапевтов. В процессе обучения в университете М. Люшер много экспериментировал с цветами и пришел к выводу, что цветовое тестирование во многом превосходит обычное вербальное. Его концепция и идеи получили широкое распространение только после 1949 г., когда он с успехом защитил свой диплом по теме "Цвет – это инструмент диагностики". В этом дипломе он разработал свой всемирно известный цветовой тест, который впоследствии был переведен почти на 30 языков мира. Книги М. Люшера стали мировыми шедеврами в области психологии.