

**Бюджетное учреждение Чувашской Республики
"Чебоксарский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
*«Техники арт-терапии в работе с детьми
из неблагополучных семей»*

**Авторы-составители:
Н.В. Кармаликова,
руководитель отдела сопровождения
Д.Ю. Смирнова,
педагог-психолог**

Актуальность

Арт-терапия, по словам ведущего специалиста по арт-терапии в России, А.И. Копытина, выступает одним из элементов лечения и реабилитации, используется с целью профилактики или развития.

На сегодняшний день зарубежными и отечественными специалистами накоплен богатый опыт использования арт-терапии в работе с детьми, в том числе, дошкольного возраста. Ряд авторов показали возможность применения арт-терапии для детей с более или менее выраженными нарушениями развития. Кроме того, имеются арт-терапевтические публикации, посвященные работе с детьми, находящимися в условиях социальной депривации, а также с детьми, пострадавшими от разных форм домашнего насилия.

Арт-терапевтические методы и техники могут иметь большое значение как одна из форм психологического сопровождения детей-сирот, а также в работе с детьми из неблагополучных семей.

В настоящее время методы арт-терапии применяются с детьми разных возрастов, имеющими различные эмоциональные и поведенческие нарушения, а также нарушения физического развития и страдающими соматическими заболеваниями. Эти методы включают индивидуальную и групповую арт-терапию.

Арт-терапевтические занятия с детьми раннего, младшего и среднего дошкольного возраста имеют ряд особенностей как в плане используемых художественных средств и техник, так и в плане взаимодействия специалиста с ребенком.

Основным фактором, оказывающим влияние на развитие эмоциональных и познавательных процессов у детей в возрасте от 2 до 5 лет, является игра, которая в этом возрасте представляет собой ведущий вид деятельности. В процессе игровой деятельности развивается функция внимания и зрительной памяти, что играет решающую роль в восприятии пространства. Изобразительная деятельность и связанное с ней овладение объектами и материалами арт-терапевтического кабинета оказывают мощное стимулирующее влияние на развитие данных функций. Основой формой познавательной деятельности для ребенка дошкольного возраста является чувственное познание. Эмоциональная сфера ребенка раннего возраста является важнейшей в системе психических свойств. Детям раннего возраста свойственна непосредственность, импульсивность поведения, они действуют под влиянием чувств и желаний, которые важны в данный момент.

Арт-терапия с ее принципами и формами работы вполне соответствует концепции сопровождения, а потому она легко «вписывается» в систему работы с детьми из неблагополучных семей и работу домов ребенка. Если рассматривать арт-терапию, как заботу об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, то в период раннего и младшего дошкольного детства детей из неблагополучных семей она наиболее уместна. Забота о ребенке, поддержка позитивного эмоционального фона малыша выходит на первый план. В работе с детьми из неблагополучных семей нужно помнить, что отношение взрослых к малышу в детстве, в дальнейшей жизни будет преобразовано в отношении этого ребенка к окружающему миру.

Особенности арт-терапии с детьми из неблагополучных семей

Серьезным дестабилизирующим фактором, негативно отражающимся на эмоциональном состоянии ребенка и его развитии, выступают разные формы плохого родительского ухода, включающие сексуальное, физическое и эмоциональное насилие над ребенком. Надо сказать, что дети, находящиеся в домах ребенка, нередко в период жизни с родителями являлись жертвами насилия. Получить от ребенка информацию о перенесенном насилии часто не представляется возможным либо из-за угроз со стороны насильника и нежелания ребенка его дискредитировать, либо из-за проявления

психологических защит, препятствующих описанию обстоятельств психотравмирующего события. Кроме того, насилие могло произойти еще на довербальной стадии развития. Нередко можно предполагать, что ребенок перенес насилие, исходя из оценки имеющихся у него эмоциональных и поведенческих нарушений, а также нарушений развития.

Косвенными признаками перенесенного насилия могут также выступать некоторые особенности изобразительной деятельности ребенка и содержание его рисунков и игровой деятельности.

Непосредственными следствиями насилия является переживание ребенком страха, тревоги, депрессии, гнева, враждебности, а также заниженная самооценка. В случае сексуального насилия может нарушаться и сексуальное поведение. Долгосрочные последствия насилия могут выражаться в психических расстройствах, сопряженных с саморазрушительными тенденциями, токсикоманией, асоциальными и агрессивными проявлениями, расстройствами питания, депрессией, тревогой, чувствами социальной изоляции, затруднениями в установлении доверительных отношений с окружающими, диссоциативном личностном расстройстве. Детский возраст — период в жизни, когда даже самые незначительные отрицательные переживания могут стать серьезным травмирующим фактором, и в ликвидации его возникают определенные сложности. В компенсации той или иной проблемы необходимо учитывать, что детская психика пластична, и правильно подобранные упражнения, адекватное отношение окружающих к ситуации может помочь справиться с психологическим дискомфортом.

При появлении какого-либо негативного момента ребенок становится особенно беззащитным и его реакция на ситуацию относится к психогенным нарушениям, возникающим в ответ на события в окружающей среде. Особое место в детской психологии занимает вопрос о травме, полученной вследствие ранней потери родителей. Для наиболее успешного погашения отрицательного эмоционального фона можно применить средства арт-терапии. В настоящее время широко используются два понятия: сирота (сиротство) и социальная сирота (социальное сиротство). Дети-сироты — это дети в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба или единственный родитель. Социальная сирота — это ребенок, который имеет биологических родителей, но они по каким-то причинам не занимаются воспитанием ребенка и не заботятся о нем. Проблема социального сиротства является сегодня проблемой, характерной для многих развитых и развивающихся стран. Так, американские исследователи отмечают, что по всему миру больницы, родильные дома, специальные заведения заполнены брошенными младенцами. В разных странах и разные специалисты их называют по-разному: «отказные дети», «казенные младенцы», «рожденные, чтобы быть покинутыми», «вечные новорожденные» и др. Обобщая материалы многолетних исследований, Дж. Боулби высказал предположение, что продолжительная разлука ребенка с матерью в первые 3–5 лет жизни приводит, как правило, к нарушению его психического развития. Следует отметить, что у детей, находящихся в зоне социального риска, формируются психологические проблемы, которые могут быть связаны с реакциями дизадаптации: беззащитностью из-за отрыва от семьи и направлением в детские учреждения. Клиническими проявлениями подобных кризисных состояний являются: дистимии (мрачность, тревожность, беспокойство); стремление к уединению, замкнутость; агрессивность, навязчивости (сосание пальца, языка, губ). Перечисленные выше признаки дизадаптации можно наблюдать у детей, воспитывающихся в доме ребенка. Профилактикой реакций дизадаптации является создание у ребенка чувства защищенности, психологического комфорта, что возможно только при наличии искренней любви и желания помочь, а также, когда все требования к детям, их психическим и физическим возможностям сбалансированы в соответствии с их возрастом и полом. Когда ребенок по тем или иным показаниям определяется в дом ребенка, уже не разлука с матерью или неадекватный родительский уход, но дефицит внимания и воспитания становятся основными факторами, негативно влияющими на процесс его развития. Дальнейшее развитие ребенка зависит от качества и разнообразия

впечатлений, связанных с его общением со взрослыми и другими детьми, а также с разными видами деятельности, в которые ребенок может вовлекаться, находясь в доме ребенка.

Техники для работы с детьми из неблагополучных семей

РИСОВАНИЕ

«Свободный рисунок в круге»	
Цель:	налаживание коммуникации, объединение, гармонизация эмоционального состояния.
Материалы:	большой лист бумаги в виде круга, краски, кисти, емкость с водой.
Инструкция:	детям предлагается по очереди рисовать друг к другу дороги в круге.
«Рисование по сырому листу»	
Цель:	снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.
Материалы:	акварель, кисть, емкость с водой, губка
Инструкция:	попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.
«Водный салют»	
Цель:	снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения.
Материалы:	Акварель, кисть, раковина с водой.
Инструкция:	Попросить ребенка рисовать на воде, разглядывать получившиеся фигуры
Примечание:	Для ввода ребенка в занятие при работе с фобиями можно прочесть стихотворение: Страшно очень — не беда, Пусть поможет мне вода. Краской крашу, отпускаю, Не боюсь и не скучаю.
«Мелки — на перегонки»	
Цель:	Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.
Материалы:	Мелки, лист картона.
Инструкция:	Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на листе.
«Разноцветие камней»	

Цель:	Снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.
Материалы:	Камни, гуашь, кисть, емкость с водой.
Инструкция:	Попросить ребенка раскрасить камни так, как он захочет.
«Картины»	
Цель:	Развитие моторики, тактильная стимуляция, развитие навыков выбора и «принятия границ», гармонизация эмоционального состояния.
Материалы:	Коробки разных размеров, бумага разной текстуры, краски, кисти, емкость с водой.
Инструкция:	Предложить ребенку выбрать любую из коробок, наклеить бумагу, не выходя за пределы коробки, раскрасить ее по своему усмотрению.
«Лицо»	
Цель:	Познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями.
Материалы:	Шаблоны с изображением лиц (женского, мужского, детского), краски, кисточки, тени, помады.
Инструкция:	Ребенка просят раскрасить шаблоны лиц, при желании прокомментировать свою работу.
«Орнамент»	
Цель:	Развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.
Материалы:	Картинки с орнаментами, материалы для изо-деятельности (краски, мелки, пластилин), бумага.
Инструкция:	Предложить ребенку рассмотреть предложенные орнаменты, а затем изобразить на основе полученных впечатлений все, что он захочет.
Примечание:	Обратить особое внимание на то, какой из орнаментов ребенок выбирает (черно-белый, цветной, смешанный).
«Семья»	
Цель:	Выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром
Материалы:	Шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция:	Ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.
«Зеркальный монстр»	
Цель:	Снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций. С одной стороны, ребенок видит в зеркале свое отражение через нарисованный страх (метафора того, что тело ребенка наполнено страхом), с другой стороны, есть возможность отстраниться от страха, сохранить контроль над ним.
Материалы:	Зеркало в полный рост ребенка, краски, кисточки, емкость с водой.
Инструкция:	Попросить ребенка нарисовать на зеркале то, что его пугает, его страх.
«Следы»	
Цель:	Отреагирование эмоций, тактильная стимуляция, снятие напряжения и преодоление страха загрязнения, подготовка к переходу в другое учреждение или приемную семью.
Материалы:	Гуашь, тазик с водой, полотенце, ватман, шаблоны медвежат, 5 картинок с изображениями домика, поляны, репродукция картины И. И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», дороги и изображение нового дома, к которому прикреплен шаблон медвежонка.
Инструкция:	Специалист подготавливает детей к работе, рассказывает сказку, держа в руках игрушечного медвежонка и первую картинку с изображением дома (другие изображения последовательно прикреплены к стене и завешаны тканью): «Жил-был маленький медвежонок. Он был добрым и очень любопытным. Однажды он так увлекся игрой на прогулке, что очень далеко убежал от дома. Мама стала звать его, но найти не могла. Тогда медвежонок стал оставлять на полянке разноцветные следы, чтобы мама обязательно его нашла». После этого специалисту необходимо предложить ребенку оставлять на бумаге следы своих ножек. Подобные действия детей специалист сопровождает тем, что постепенно приоткрывает каждую из завешанных картин. После этого вновь совершает ритуал оставления следов. В момент, когда ребенок подошел к последней картинке с домом, задать ему

	вопрос: «Как зовут медвежонка в домике?»
Примечание:	Картины — это проекция этапов жизни ребенка из дома ребенка. Жизнь в семье, затем неизвестность, картина Шишкина «Утро в сосновом лесу» — нахождение в доме ребенка с другими детьми, дорога — это будущий путь в другое учреждение или семью, и вновь иллюстрация дома. Надо отметить, что зачастую сессия не заканчивается пятой картинкой. В предоставленное время дети могут брать шаблоны медвежат, ходить с ними от картинки к картинке, оставляя следы, снова возвращаться к пятому изображению. В том случае, если арт-терапевтическая деятельность преследует иные психокоррекционные цели, специалист меняет тематику картин, но принцип работы с ними оставляет прежним.
«Разноцветные листы»	
Цель:	Совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.
Материалы:	Четыре больших листа бумаги, гуашь кисть, емкость с водой, скотч, ножницы.
Инструкция:	Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим.

РАБОТА С ПЛАСТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

«Пластилин — силач»	
Цель:	Отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.
Материалы:	Пластилин, листа картона.
Инструкция:	Ребенок, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножек для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.
«Чудо кактус»	
Цель:	Гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция. Техника направлена на проработку

	психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего напряжения в материал. Получившийся кактус является контейнером эмоций ребенка. Колочки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир, а момент прикрепления к этим колочкам цветов может нести в себе коррекционное действие.
Материалы:	Терапевтическая сказка «Чудо кактус» (см. Приложение № 3), пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.
Инструкция:	После прослушивания сказки ребенок лепит кактус, протыкает его зубочистками, украшает цветами.
Примечание:	Дети старшего возраста могут сделать цветы сами из различных материалов (бумага, пластилин, гербарий).
«Кондитер»	
Цель:	Снятие напряжения, повышение самооценки, исследование чувств и представлений, связанных с образом дома.
Материалы:	Коробка из-под конфет, пластилин, скульптурный пластилин (если позволяют физические способности ребенка), гель с блестками.
Инструкция:	Попросить детей слепить конфетки, «заселить их в домики», украсить гелем с блестками.

РАБОТА С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ

«Цветной грунт»	
Цель:	Тактильная стимуляция, развитие воображения.
Материалы:	Цветной грунт, поднос.
Инструкция:	Попросить ребенка ознакомиться с материалом, порисовать на грунте или что-нибудь из него построить.
Манипуляции с природным материалом	
Цель:	Тактильная стимуляция, развитие воображения.
Материалы:	Разнообразный природный материал
Инструкция:	Попросить ребенка ознакомиться с материалом, создать из него картину,

	разложив на столе или на полу, или использовать в работе дополнительные художественные материалы (краски, пластилин).
--	---

ЭЛЕМЕНТЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

«Мир из песка»	
Цель:	Познание внутреннего мира ребенка, тактильная стимуляция.
Материалы:	Пленка, песок, игрушки для песочной терапии.
Инструкция:	Попросить ребенка ознакомиться с материалом, порисовать на песке или что-нибудь из него построить, сочинить историю для игрушечных персонажей, живущих в песочном мире.
«Sandex» (автор художественной техники И. Быкова-Голдовская) [http://bykova.wedro.org]	
Цель:	Свободное самовыражение, тактильная стимуляция, снятие напряжения.
Материалы:	Песок, клей ПВА, палочка, бумага.
Инструкция:	Попросить ребенка нарисовать все, что он захочет смесью песка и клея.

КОЛЛАЖ

«Коллаж на коробке»	
Цель:	Развитие моторики и пространственных представлений, навыков выбора, выражение чувств и представлений, тактильная стимуляция.
Материалы:	Коробки небольших размеров, вырезки из журналов, цветная и белая бумага, клей ПВА.
Инструкция:	Предложить ребенку наклеить вырезки из журналов, цветную или белую бумагу на коробки, не выходя за пределы коробки.
«Апликация на сосуд»	
Цель:	Формирование чувства защищенности, развитие мелкой моторики.
Материалы:	Баночки из-под шампуней или кремов, клей ПВА, краски, кисти.
Инструкция:	Попросить ребенка выбрать понравившуюся баночку и обклеить ее кусочками бумаги, при желании раскрасить.
Примечание:	Баночку можно украсить пластилином

	(намазывание), использовать бусинки, зернышки (техника В. И. Крюковой).
«Семья»	
Цель:	Познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями.
Материалы:	Вырезки из журналов, ножницы, фломастеры, тени, помада, краски, кисточки.
Инструкция:	Предложить ребенку выбрать понравившиеся вырезки из журнала, сделать с ними все, что он захочет.
«Волшебная вата»	
<p>Данная техника, за счет того, что используется такой материал как вата (шерсть), сохраняющий тепло рук после работы с ним, позволит не только увеличить объем сенсорной информации, но и подарить ощущение дополнительной защиты. Это происходит из-за того, что мягкий и теплый слой из ваты словно служит одеждой для изначально «обнаженных», «беззащитных» персонажей. Учитывая, что в процессе работы происходит проекция внутреннего мира ребенка на композицию, то можно рассчитывать и на позитивное действие самой композиции и материала на внутреннее ощущение психологической защищенности и комфорта.</p>	
Цель:	Выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, сенсорная стимуляция, развитие воображения. Компенсация материнской депривации.
Материалы:	Вата, клей ПВА, шаблоны (лебедь, волк, медведь, лиса, заяц, солнце, дерево, облака), гуашь, кисточки
Инструкция:	Наклеить вату на шаблон облака, затем закрасить гуашью нужного цвета, затем та же работа с шаблоном солнца. Далее ребенок из представленных животных выбирает понравившееся и продельывает те же действия с ватой и красками. Та же работа проводится с деревом. В конце сессии все элементы расположить на одном листе (столе). Ребенок может рассказать об отдельных элементах и о своей работе в целом.
Примечание:	Обратить внимание на наличие на картине облаков или тучи. Важен выбор животного, характеристики которого могут помочь в понимании внутреннего мира ребенка. Кроме того, шерсть (вата) может выступать в качестве шкуры, а именно оболочки, защитного элемента. Цвет листвы дерева также имеет значение, поскольку может говорить о том, на какой психологической стадии жизненного цикла находится ребенок.

ЭЛЕМЕНТЫ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ И СКАЗКОТЕРАПИИ

Манипуляции с игрушками	
Цель:	Выражение эмоций, познание внутреннего мира ребенка, получение данных его взаимодействия с миром, развитие воображения.
Материалы:	Поднос с игрушками.
Инструкция:	Предоставить ребенку возможность поиграть с предоставленными игрушками.
Примечание:	Показ спектаклей детям также будет терапевтичным. Например, спектакль «Капризка» (см. Приложение № 3)
«Мягкая кукла»	
Учитывая то, что дети из неблагополучных семей находятся в состоянии материнской депривации, в работе с ними необходимо устанавливать взаимосвязь «мать-дитя». А именно использовать техники, элементы в которых имеют глубокий символический смысл, дарующие чувство любви, искренней, крепкой и неразрывной привязанности.	
Цель:	Терапевтическая работа материнской депривацией, сенсорная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния.
Материалы:	Набитая зернами кукла, на груди которой есть карман в виде сердца с вложенным в него маленькой куколкой из той же ткани. Клубок шерстяных ниток.
Инструкция:	Ребенок кладет маленькую куклу в карман большой куклы и нитками приматывает их друг к другу. Важно, чтобы нитка не обрывалась.
Примечание:	Взрослые дети сами могут шить куклу и/или набивать ее зернам. Выбор зерен также может иметь для них особое значение, поэтому важно предложить ассортимент (кофе, горох, рожь).

ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕМОЙ ДОМА

Символическое значение понятия дома

Употребляя термин «невербальная коммуникация» мы обычно имеем в виду «систему символов, знаков, жестов». По мнению К. Г. Юнга, символом называется термин или образ, обладающий, особым дополнительным значением, помимо своего общеупотребительного смысла [Юнг, 1991]. Символическая коммуникация может принимать разнообразные формы. Это могут быть слова-символы, предметы-символы и рисунки-символы. Эмоционально-символическая коммуникация спонтанна и поэтому предоставляет возможность катарсиса, освобождения своих эмоций и чувств, не причиняя вреда окружающим. Символическая экспрессия является способом контроля своего эмоционального состояния. В отличие от словесной экспрессии она не вызывает осуждения, а, следовательно, и страха быть неправильно понятым. Кроме того, этот способ всегда доступен и может быть использован в любой жизненной ситуации [Пурнис, 2003]. Изображение домов является значимым символом во всех культурах, естественным элементом детских игр. В строительстве дома заключается человеческая задача, осмысленная цель его существования. Дом — достаточно емкий символ. С одной стороны, дом строится как уменьшенная модель вселенной, с другой стороны с ним иногда сравнивают человеческое тело, обладающее пятью чувствами и семью отверстиями. И дом, и двор, и город символизируют освоенные, «одомашненное» пространство, где человек находится в безопасности. Дверь и порог дома — место перехода из защищенного пространства в незащищенное [Андреева, 2004].

Использование картонных коробок детьми

Изображение домов являются значимым символом во всех культурах, естественным элементом детских игр. Изображения могут быть связаны с попыткой визуализации понесенного детьми ущерба, вследствие разрушения их родных домов. Через изображение домов дети могут выразить и осознать свои переживания, тем самым прийти к примирению с проблемой [Копытин, 2002]. В ряде случаев дети сами используют картонные коробки в своих играх. Коробки нередко являются материалом для игр у детей дошкольного возраста, превращаясь в метафору защиты. Даже простое накладывание коробок друг на друга или попытка ребенка залезть внутрь способствуют развитию сенсомоторных навыков, дают выход энергии, структурируют поведение детей. По мнению Б. Малери и Р. Мартин, игры с коробками не только способствуют развитию воображения, но и могут служить средством психологической защиты, развития инициативы, а также помогать специалисту в установлении контакта с аутичными детьми [Малери, Мартин, 2000].

Детский рисунок

Изображение домов было одной из самых популярных тем в рисунках беженцев. Наиболее близка эта тема оказалась детям. Такие изображения давали возможность повторного переживания драматического опыта, благодаря чему личность могла ощутить свою силу и превосходство над обстоятельствами. Для некоторых детей изображения могли быть связаны с попыткой визуализации перенесенного ими ущерба, связанного с разрушениями их родных обителей, — того ущерба, который им было трудно чем-либо восполнить. Через повторное изображение своего жилища дети могли прийти к примирению с утратой [Калманович, Ллойд, 2000]. Учитывая то, что дети из неблагополучных семей, находящиеся в доме ребенка, так же страдают от потери родного дома, то в работе с ними имеет смысл обратиться к рисунку в целях компенсации данной проблемы. Следует отметить, что техника «Рисование на майке» может помочь ребенку выразить свои переживания, страхи, позволяет испытать чувство комфорта и безопасности [Кэдьюсон, 2001]. Майка имеет тесный контакт с телом, поэтому, использование данного материала дает ребенку возможность спроецировать свой внутренний мир на тему творческой работы. Кроме того, психоаналитики подтвердили эмпирически, что дом вызывает ассоциации с телом [Пурнис, 2005]. Использование в данной технике шаблона крыши дает возможность ребенку самому достроить собственный дом, рождает ощущение дома в себе. Кроме того, дети

оставляют на майке отпечатки своих рук. В индийской традиции рука — знак могущества и силы. Кисть символизирует духовное начало, этот знак сопоставим с магическим жестом отпугивания злой, нечистой силы [Николаенко, 2005]. Кисть имеет 5 пальцев, а на древнем языке тасманийцев «5» означало слово «человек» [Тэйлор, 1896]. Изобразительный материал, используемый в данной технике, представляет собой гуашь, которая ассоциируется с грязью, кровью, экскрементами, что в свою очередь имеет непосредственное отношение к телу человека. Таким образом, и материал, и предмет отображения на данном материале может помочь в исследовании вопроса идентификации дома и осознании себя в нем.

Песочные манипуляции

Создавая свой мир, ребенок чувствует себя волшебником, преодолевает комплекс плохого художника. Песок символически может передать чувства бесконечности, зыбкости и равнодушия. Создание песочной композиции позволяет обнаружить скрытое «Я», понять существо и особенности переживаний ребенка. Кроме того, создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка, что позволяет более интенсивно и гармонично развиваться познавательным процессам [Зинкевич-Евстигнеева, 2005]. Именно поэтому можно проводить коррекционные, развивающие и обучающие занятия, в основе которых лежит спонтанность проявлений ребенка. В этом случае, затрагиваются несколько аспектов работы с детьми: проективной психодиагностики; психокоррекции и психотерапии; психопрофилактики; обучения. Все четыре аспекта проявляются как в индивидуальных, так и в групповых занятиях, без ограничений возраста. В процессе обоснования работ важны интуитивно-эмоциональное ощущение арт-терапевта, анализ расположения фигурок в песочнице и их символическое значение [Зинкевич-Евстигнеева, 2001].

ТЕХНИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРОБЛЕМ ИДЕНТИФИКАЦИИ ДОМА У ДЕТЕЙ

«Строительство дома из песка»	
Цель:	Лучшее познание внутреннего мира ребенка, получение данных о его взаимодействии с миром, развитие воображения, идентификация дома.
Материалы:	Песок, игрушки, цветные фигурки из бумаги (люди, звери, дома, машины, деревья, облака, солнце и т. п.).
Инструкция:	Ребенка просят построить дом из песка, при заселении дома использовать цветные фигурки. По завершении строительства ребенок должен ответить на вопросы арт-терапевта: «Крепко ли стоит дом?», «Что станет с домом в плохую погоду?», «Чем же можно помочь дому?».

ТЕХНИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРОБЛЕМ ИДЕНТИФИКАЦИИ ДОМА У ДЕТЕЙ

«Образы «Дом, дерево и кто-то»	
Цель:	Визуальная проработка символов, связанных с понятием дома, развитие воображения, коррекция проблем, связанных с идентификацией дома.

Материалы:	Картинки с образами дома, дерева, людей. Кубики из серии «Кто, где живет?» с изображением зверей и мест, в которых они живут.
Инструкция:	Попросить посмотреть на разнообразие картинок, прочувствовать характер изображения. Вспомнить и озвучить, кто из животных где обитает.
«Гнездо и скорлупа»	
Цель:	Развитие воображения, оказание помощи в правильном построении отношений с женщиной-матерью, коррекция проблем, связанных с идентификацией дома.
Материалы:	Белая и коричневая скорлупа, гнездо, шаблон яйца, природный материал (шишки, гриб-чага, кора дерева, мох и др.), шаблоны родителей и ребенка, пластилиновые шарики.
Инструкция:	Попросить ребенка с помощью пластилиновых шариков прикрепить яичную скорлупу к шаблону яйца. Затем попросить ребенка украсить гнездо природными материалами, поместить яйцо, шаблоны родителей и ребенка в гнездо.
Примечание:	Гнездо состоит из ветвей. Ломаные ветки могут означать проявление агрессии по отношению к женщине. Учитывая то, что дети из неблагополучных семей носят в себе обиду на мать, то работа с подобным материалом может помочь в правильном построении отношений с женщиной-матерью. Объединение ломаных ветвей в гнездо может даровать ощущение гармонии, целостности самостоятельных деталей.
«Ракушка и ребенок»	
Цель:	Развитие воображения, стимуляция позитивных взаимоотношений в системе «мать-дитя», объединение двух самостоятельных единиц.
Материалы:	Шаблоны с композицией ракушки и ребенка, гуашь, кисточка, вода, листочки растений.
Инструкция:	Попросить ребенка гуашью закрасить пустые места в изображении (желтой — лицо ребенка, а синей — ракушку). Затем, поместить композицию в круг, выложенный из листочков растений разных размеров. Листья — китайская эмблема счастья, часто символизируют

	множественность человеческих жизней. Таким образом, мы символически объединяем мать и дитя одним пространством, заключая их метафорой счастья.
Примечание:	По контуру изображения ракушки и ребенка растереть пластик (клей ПВА + мука). Перед использованием подождать, пока он застынет.
«Цветущий домик»	
Цель:	Развитие воображения, позитивного отношения к собственному дому, его одушевление. Закрепление в сознании понятия о том, что гармоничная среда внутри способствует росту цветов, созданию красоты, любви. Коррекция проблем, связанных с идентификацией дома.
Материалы:	Объемные шаблон дома, гуашь, пластилин.
Инструкция:	Ребенок раскрашивает шаблон дома в любой цвет, лепит из пластилина розы и прикрепляет их к домику.

Арт-терапевтические упражнения: упражнения, подталкивающие к самовыражению (от 10-ти лет).

На первых занятиях необходимо изготовить личную папку из больших листов бумаги или картона, в которой можно хранить рисунки, изготовленные детьми. Папку можно украсить и разрисовать, можно нарисовать на ней «что-то очень важное в твоей жизни, или то, что будет оберегать тебя».

Нарисуй картину про то, что ты хочешь, что-то важное в твоей жизни сейчас.

Сделай себе наряд, который помог бы тебе выразить себя, быть тем, кем ты хотел быть (например: волшебная майка с крылышками, чтоб ты мог летать).

Сделай отпечаток своей руки на бумаге, а потом сделай из этой руки что-нибудь.

Сделай из бумаги или ткани плащ, снаружи нарисуй вещи, которые бы ты хотел, чтобы все видели про тебя, а внутри вещи, которые бы ты не хотел, чтобы видели про тебя.

Нарисуй картину про свою семью. Я в семье.

Нарисуй картину себя идеального.

Нарисуй себя как дерево.

Возьми свой национальный флаг или другой символ и измени его так, чтобы он был твоим личным, добавь туда вещи, которые тебе дороги.

Сделай в песке, коробке, на подносе, на бумаге или из пластилина сад всех времен года. Нарисуй (сделай) себя в этом саду.

Рефлексия:

Этот рисунок – возможность выразить сложности в твоей жизни, сложности, с которыми тебе предстоит столкнуться.

- что спит, что готовится к росту, что спрятано под землей, в темноте, в укромном месте, собирая силы (напр., семечко под снегом)?

- что уже созрело, уже готово выйти в этот мир, чтобы все его видели и наслаждались этим?

- что уже почти умерло, закончилось или готово поменять себя?

- есть ли там садовник? (садовник – часть тебя, или человек, который помогает тебе в твоей жизни, наблюдает за ней).

Нарисуй человека, собирающего яблоки с дерева.

Упражнение «контейнер»: возьми лист бумаги и согни пополам, вообрази, что это ящик, корзина, коробка, сундук или что-то другое. Верхнюю часть листа зарисуй как крышку, а внутреннюю – как внутренность контейнера. Затем нарисуй в контейнере плохие вещи, чувства, действия или людей. Потом нарисуй хорошие: то, что ты любишь и то, что ты не любишь или секретные вещи о себе. К этому упражнению можно всегда возвращаться, дополняя «контейнер».

Рисунок «День и ночь». Нарисуй круг раздели его. Одна часть будет ночью, другая днем. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те места на рисунке, где они нужны.

Рисунок «Добро и зло». Раздели лист. Одна часть будет добром, другая злом. После окончания рисования дать ребенку цветные наклейки или золотые бумажки, сказать, что это волшебные лепестки, которые приносят удачу, любовь или символизируют помощь или добро. Попросить приклеить их в те места на рисунке, где они нужны.

Рисунок «Дорога». Нарисуй дорогу. Подумай, какие бывают дороги: быстрые, медленные, асфальтовые, прямые, кривые, узкие, широкие. Из чего сделана дорога? В каком она состоянии? Сколько у нее полос? Что по бокам от дороги? Дорожные знаки? Кто-нибудь по ней едет? Куда?

Рисунок «Настроение». Нарисуй с помощью разных цветов свое настроение.

«Доспехи». Изготовь из бумаги или картона себе рыцарские доспехи. Разукрась их. Снаружи можешь сделать рисунок, который будут видеть все (не секрет), а внутри доспехов нарисуй или напиши что-то тайное, секретное, личное – это никто не увидит, это секрет.

Прорисовка тела. Отрежь длинный кусок бумаги (обои), ляг на него удобно. Я обведу твой контур. Зарисуй свой контур как хочешь.

Мандалы. Нарисуй круг. Нарисуй внутри него твой символ, твой оберег, который будет охранять тебя.

Нарисуй свой оберег, который будет охранять тебя. Это может быть что угодно: (семена, посуда, узор, символ, кукла, человек, одежда, украшения, животные, растения, постройки и проч.).

Зеркало. Посмотри в зеркало на свое отображение. Нарисуй на этом зеркале себя (свое лицо) маркерами для доски. Разрисуй свое отображение.

Нарисуй волшебное дерево. Придумай о нем историю. Можно нарисовать на большом куске бумаге (обоях), дети обычно отрезают длину бумаги в свой рост.

Упражнение «Создание нового мира». Придумай и нарисуй, как был создан этот мир, как в нем все образовалось. Расскажи и покажи другим.

Посмотри на природу, выбери ту вещь или тот объект, которым тебе бы хотелось стать (туча, дерево, дом, река, океан, пчела, лужа, лес и проч.). Нарисуй это. Нарисуй, как оно изменяется (туча льет дождь, река впадает в океан, дерево вырастает и проч.).

Разминки для групповых и индивидуальных занятий.

А) Использование готовых картинок (использование воображения для обдумывания или проговаривания своей внутренней жизни, надо иметь в наличии много картинок: люди, места, животные, настроения...)

Выбери картинку, наклейте ее на лист, скажите, что тебе приходит в голову.

Выбери 4-6 картинок людей, скажите, что каждый из них делает, что говорит, что думает.

Выбери 4-6 картинок, которые означали бы что-то доброе и 4-6 картинок, которые значат что-то плохое, наклейте на лист и скажите, что они означают.

Выбери картинку человека, наклейте на лист, скажите или напишите, что происходит с этим человеком, или что он думает или говорит, ты думаешь, что-то может поменяться?

Б) Совместное рисование (меняться местами):

- нарисуй моей рукой;
- обрисуй мою руку; разрисуй контур;
- обрисуй мою стопу; разрисуй контур;
- нарисуй линию – «загогулину» (сделай из нее рисунок);
- нарисуй лицо, фигуру с закрытыми глазами; разрисуй контур;
- нарисуй мое лицо с закрытыми глазами на ощупь; разрисуй контур;
- дорисуй картинку (из заданных партнером недоделанных фигур);
- нарисуй карту (Что это за место? Где находится остров? Что там за клад?);
- охота (один зверь, а другой охотник, надо играть не отрывая карандаша от бумаги, не торопиться, задача охотника - подойти близко к зверю);

В) Рисунок «вдох-выдох».

Брать плохие цвета и рисовать линии от себя на выдохе, а потом хорошие цвета и рисовать линии к себе на вдохе. Мы вынимаем из себя плохие чувства (зло), а потом набираем хорошее (добро).

Г) Рисунок «восьмерка».

Сидя перед листом бумаги, хорошо закрепленным, раскачиваясь взад и вперед или в бок, рисовать восьмерку.

Д) Групповое интерактивное упражнение. Создай какой-нибудь рисунок. Передай его соседу по кругу. Сначала измени в нем что-то, затем передай его следующему, измени его в худшую сторону (сделать уродливым). Передать далее по кругу, исправь его сделай лучше, передай, испортить рисунок, передай его владельцу-автору. Автор должен изменить так, чтобы его исправить.

Моя автобиография

Цели: установление «мостов» между различными периодами своей жизни; укрепление единства между прошлым, настоящим и будущим; создание предпосылок для развития способностей видеть перспективу своей будущей жизни, уметь её проектировать.

Возраст: подростковый, взрослый.

Материалы: бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков

Описание упражнения:

В нашей жизни находят своё место обстоятельства, которые мы не выбирали, которые нам не принадлежат. И в тоже время всегда есть место для выбора, самостоятельного принятия решений, выстраивания своего жизненного пути.

Сейчас мы попробуем изобразить свою жизнь. Нарисуем картину, на которой мы сможем отобразить наше прошлое, настоящее и будущее. Например, помнишь ли ты, как пошёл в детский садик, в школу? Может ты участвовал в каких-либо праздниках, где-то выступал? Переезжал ли ты? Что тебя особенно удивило, что нового ты для себя открыл? Чем ты сейчас живёшь? А о чём мечтаешь? Какое твоё прошлое, настоящее и будущее?

Существует множество способов изобразить всё это. Можно изобразить свою жизнь в виде кривой линии с отметками или виде карты, или соединённых между собой рисунков. Можешь рисовать так, как тебе захочется.

Примечание: В процессе выполнения данного упражнения происходит обращение к своему прошлому, настоящему и будущему, а значит можно понять особенности своей жизни, понять путь по которому идёшь и собираешься идти дальше. Для лучшего осознания этого было бы хорошо проанализировать исторические личности. Выберете исторические персонажи, которые вам наиболее близки. Проследите их успехи и неудачи, выявите внутренние побудители поведения. Поразмышляйте о своей жизни, что может быть залогом вашего успеха.

Литература

1. Арт-терапия. Диалог : Россия - Великобритания. - М. : Островитянин, 2008. - 292 с.
2. Богданович В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. - М. : Золотое сечение, 2008. - 224 с.
3. Бузда А. Арт-терапия. Йога внутреннего художника / А. Бузда. - М. : АСТ ; Астрель, 2002. - 288 с.
4. Бурменская Г. В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова. - М. : Академия, 2002. - 416 с.
5. Василюк Ф. Е. Структура образа / Ф. Е. Василюк // Вопр. психологии. 1993. № 5. С. 5-19.
6. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. - М. : Ось-89, 2007. - 144 с.
7. Гнездилов А. В. Терапевтические сказки. Мелодии дождя на петербургских крышах / А. В. Гнездилов. - СПб. : Речь, 2003. - 260 с.
8. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балугу) / А. В. Гнездилов. - СПб. : Речь, 2003. - 292 с.
9. Гребенщикова Л. Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л. Г. Гребенщикова. - СПб. : Речь, 2007. - 80 с.
10. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. И. Копытина. - СПб. : Психотерапия, 2011. - 144 с.
11. Заширинская О. В. 111 баек для педагогов : истории, анекдоты, мифы, сказки / О. В. Заширинская. - СПб. : Питер, 2013. - 192 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. - СПб. : Речь, 2003. - 400 с.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке : практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. - СПб. : Речь, 2010. - 176 с.
14. Заширинская О. В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники : сказкотерапия / О. В. Заширинская. - СПб. : ДНК, 2001. - 150 с.
15. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов. - СПб. : Речь, 2003. - 144 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб. : Речь, 2012. - 320 с.
18. Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии : учеб. пособие / Б. Корт, А. И. Копытин. - М. : ИПиКП, 2011. - 128 с.
19. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. - СПб. : Лань, 2000. - 252 с.
21. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии / А. И. Копытин. - СПб. : Речь, 2003. - 320 с.
22. Копытин А. И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин. - М. : Когито-центр, 2008. - 288 с.
23. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. - СПб. : Речь, 2008. - 256 с.
24. Леонтьев А. Н. Образ мира / А. Н. Леонтьев // Леонтьев А. Н. Избр. психол. произв. : в 2 т. Т. 2. - М. : Педагогика, 1983. - С. 241-261.
25. Лэндрет Г. Новые направления в игровой терапии / Л. Лэндрет. - М. : Когито-Центр, 2007. - 479 с.
26. Малкиоди К. Палитра души. Преображающая сила искусства : путь к здоровью и благополучию / К. Малкиоди. - М. : София, 2004. - 272 с.

27. Миллс Дж. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Дж. Миллс, Р. Кроули. - М. : Независимая фирма «Класс», 2000. - 144 с.
28. 2000. - 144 с.
29. Оклендер В. Окна в мир ребенка : руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. - М. : Независимая фирма «Класс», 2005. - 158 с.
30. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. - СПб. : Питер, 2008. - 288 с.
31. Практическая арт-терапия / под ред. А. И. Копытина. - М. : Когито- центр, 2008. - 288 с.
32. Пропп В. Я. Морфология «волшебной» сказки / В. Я. Пропп. - М. : Лабиринт, 2008. - 110 с.
33. Пурнис Н. Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии / Н. Е. Пурнис. - СПб. : Речь, 2008а. - 208 с.
34. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. - СПб. : Речь, 2008б. - 176 с.
35. Роджерс Н. Путь к целостности : человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс // Вопр. психологии. - 1995. - № 1. - С. 132-139.
36. Сакович Н. А. Технологии игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. - СПб. : Речь, 2008. - 176 с.
37. Серов В. Н. Цвет культуры : психология, культурология, физиология / В. Н. Серов. - СПб. : Речь, 2004. - 672 с.
38. Смирнов С. Д. Психология образа: проблема активности психического отражения / С. Д. Смирнов. - М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1985. - 232 с.
39. Соколов Д. Ю. Сказки и сказкотерапия / Д. Ю. Соколов. - М. : Изд-во Независимая фирма «Класс», 2008. - 288 с.
40. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем / Р. М. Ткач. - М. : Сфера, 2008. - 118 с.
41. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Х. Дж. Джинотт. - М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. - 272 с.
42. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия / Л. Штейнхард. - СПб. : Питер, 2001. - 320 с.
43. Эль Г. Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия / Г. Н. Эль. - СПб. : Речь, 2010. - 208 с.
44. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб. : Речь, 2010. - 336 с.
45. Экслайн В. Игровая терапия в действии / В. Экслайн. - М. : ЭКСМО, 2003. - 384 с.
46. Юнг К. Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг. - М. : Серебряные нити, 2013. - 352 с.