

Copyright © 2015 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation  
Zhurnal ministerstva narodnogo prosveshcheniya  
Has been issued since 1834.  
ISSN: 2409-3378  
Vol. 5, Is. 3, pp. 123-128, 2015

DOI: 10.13187/Zhmnp.2015.5.123  
[www.ejournal18.com](http://www.ejournal18.com)



UDC 159.922.73:7

## **The Peculiarities of the Use of Art Therapy Method in Work with Teenagers**

Ekaterina N. Pasko

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Ukraine  
87 Romenska St., Sumy, 40002  
PhD (Philosophy), Assistant Professor  
E-mail: katerina\_nick@mail.ru

### **Abstract**

The article discusses the possibilities of art therapy in psychological guidance of self-discovery and development of teenagers. Method of art therapy is defined, the peculiarities of adolescence are revealed. Adolescents in therapeutic practice have the opportunity to discover their inner world through art therapy techniques. The material obtained in the course of art therapy work, is seen as a means of communication between a teenager and a psychologist.

**Keywords:** art therapy, adolescence, method of psychology, creativity, art therapy techniques.

### **Введение**

Состояние современного общества свидетельствует о глубоких изменениях представлений личности, трансформации ее социальных установок и ценностных ориентаций, демонстрирующих ее критическое отношение к окружающей действительности. Личность стремится к свободе мыслей и действий, раскрытию своей креативной природы, к совершенствованию форм собственного существования.

Подростковый возраст – период отмены ранее существующих табу, возраст перемен, проб и ошибок, максимализма и свободы действий. Использование метода арт-терапии с работе с детьми подросткового возраста безусловно имеет свои особенности. Продукция, изготовленная в ходе арт-терапевтического занятия, несет большое психодиагностическое значение, которое может быть раскрыто в процессе обсуждения с подростком. При этом образы, создаваемые в процессе арт-терапии отражают индивидуальную картину мира личности, в котором при восприятии и продуцировании образа актуализируется Я-концепция подростка.

### **Материалы и методы**

Данная статья посвящена описанию и раскрытию особенностей использования арт-терапевтической теории и практики в работе с детьми подросткового возраста. В ходе работы был произведен анализ научных источников, посвященных изучению механизмов воздействия искусства, арт-терапевтических техник на психофизическое и психическое состояние человека, при этом учитывались возрастные особенности подростков.

В исследовании применялся комплекс теоретических методов: системно-структурный анализ психологической и психолого-педагогической литературы с заявленной проблемы; классификация, систематизация и обобщение фактического материала; эмпирические – изучение особенностей работы практического психолога в рамках метода арт-терапии с указанной возрастной группой (программы индивидуальной и групповой работы с подростками); наблюдение за процессом арт-терапевтической работы.

### **Обсуждение**

При значительном количестве теоретических представлений и практических подходов к использованию терапии искусством с различными категориями клиентов, на сегодня отсутствует исчерпывающее общепринятое определение самого понятия арт-терапии.

Так, в переводе с английского языка дословно арт-терапия означает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством» [4, с. 3] либо «использование искусства как терапевтического фактора» [9, с. 34].

Часто терапию искусством в англоязычных странах относят либо к так называемым визуальным искусствам, среди которых дизайн, скульптура, графика и живопись, либо к формам творчества, где визуальное восприятие превалирует над другими формами коммуникации, к таким как видеоарт, перформанс, компьютерное творчество и др. [6, с. 3].

В своем научном исследовании мы придерживаемся понимания арт-терапии как метода, направленного на стимуляцию потенциальной энергии личности в результате творческого самораскрытия, личностного роста, как воздействие на эмоциональную, мотивационную и адаптивную сферу подростка, как соединения творчества и терапевтической практики [10].

Сегодня метод арт-терапии становится популярным в терапевтической работе с разными возрастными категориями людей. При этом, безусловно, каждый возрастной этап жизни имеет свои особенности, что отражается и в самой работе психолога с клиентом.

Спецификой подросткового возраста является переход от детского состояния к взрослому и, соответственно, от незрелости к зрелости. Данный возраст считается кризисным из-за резких качественных изменений, затрагивающих все стороны развития и жизни подростка. Так, кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущего вида деятельности. В период взросления у подростка происходят качественные изменения в биологической, социальной, психологической и личностной сферах. Практически всегда подобные изменения сопровождаются трудностями, такими как нарушения адаптации, эмоционального комфорта, самовосприятия, повышенным уровнем тревожности, агрессивности, одиночества, фрустрации и др. Актуальными в подростковом возрасте являются также потребности личности в самовыражении, саморазвитии, собственном утверждении, самореализации.

Таким образом, создание условий для индивидуального развития подростка, поиск способов гармонизации интересов личности подростка и общественных интересов, значимых личностных позиций, предоставление помощи в сложном процессе саморазвития и самореализации в обществе – является основной целью психологического сопровождения ребенка в пубертатном периоде.

Изобразительное творчество подростков может использоваться с психотерапевтической целью различным образом. В зависимости от того, с какой целью работа выполняется – соотношения изобразительного этапа и обсуждения рисунка могут варьироваться.

С. Валкер, ссылаясь на П. Амстер, перечисляет пять основных форм арт-терапевтической работы, которые могут использоваться с различными целями, среди них:

- психологическая оценка и постановка диагноза;
- установление отношений с ребенком;
- помощь ребенку в вербализации и осознании переживаний;
- помощь в осмыслении того символического материала, который воспринимается им как опасный;
- желание сформировать у подростка новые интересы, на которые, тот сможет затем опираться в повседневной жизни, и которые могут помочь его дальнейшему психологическому развитию [7, с. 105-110; 8].

Среди основных показаний для проведения терапии искусством О. Кабанова выделяет [1, с. 86]:

- трудности эмоционального развития, актуальный стресс, депрессию, снижение эмоционального тонуса, лабильность, импульсивность эмоциональных реакций;
- эмоциональную депривацию, переживание ребенком эмоционального отвержения и чувства одиночества;
- наличие конфликтных межличностных отношений, неудовлетворенность внутрисемейной ситуацией, ревнивость к сиблингам;
- повышенную тревожность, страхи, фобические реакции;
- неактивную «Я-концепцию», низкую, дисгармоничную, искаженную самооценку, низкую степень самопринятия.

Арт-терапия предоставляет подростку широкие возможности для эмоционального отреагирования волнующих его вопросов, проблемных ситуаций либо состояний социально приемлемым способом. Арт-терапевтический метод позволяет в ходе психологической работы с подростком объединить индивидуальный подход к решению его проблем и групповую форму работы. Так, в случае замкнутости подростка, стеснительности, низкой заинтересованности в сверстниках, трудностей общения терапия искусством позволяет объединить детей в группу при сохранении индивидуального характера их деятельности, облегчить процесс их коммуникации, опосредовать его общим творческим процессом и его продуктом [7, с. 105-110].

Использование арт-терапевтических методов в коррекционной работе:

- обеспечивает эффективное отреагирование, придает ему социально приемлемые формы;
- обеспечивает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников подростков;
- создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции, оказывает дополнительное влияние на осознание своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний;
- создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций;
- существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком [1, с. 97; 7, с. 105-110.].

Среди методов арт-терапевтического направления, которые могут быть использованы в работе с подростками, можно выделить изотерапию (воздействие средствами изобразительного искусства: лепка, рисование, декоративно-прикладное искусство и т.д.), игротерапию, фототерапию, песочную терапию (в частности кинетический песок), имаготерапию (воздействие через образ, драматизацию, театрализацию) и многие другие. Эффективными в работе с подростками являются ассоциативные карты на разную тематику – страхи, ожидания, планы, отношения с родными, семьей, любовь и дружба, эмоции и т.д.

В целом, основной целью использования арт-терапии в работе с детьми подросткового возраста является гармонизация личности ребенка посредством самопознания и самовыражения в ходе арт-терапевтических практик.

Так, изотерапия используется для работы с подростками, испытывающими трудности в социальной адаптации и учебе, при внутрисемейных конфликтах, с подростками с психосоматическими и невротическими нарушениями [2, с. 15]. В ходе изотерапии личность изучает собственные чувства, изотерапевтические занятия способствуют укреплению самооценки и уверенности в своих силах, стимулируют развитие навыков межличностного общения. Изотерапия позволяет подросткам выражать и открывать свои фантазии, эмоции и чувства, способствуя осознанию и постепенному изменению отношения к событиям и явлениям. Частыми изотерапевтическими техниками в работе с подростками являются «Коллаж» (на разную тематику), «Мандала» (рисуночная, насыпная, плетеная), «Каракули», «Барашек в бутылке» и др.

Так, техника «Коллаж» происходит от французского слова «collage» и означает «искусство клееных картинок». Среди основных терапевтических ресурсов коллажа – вариативность выбора тем, значительные диагностические возможности техники, информативность, глубокая тематическая проработка, актуализация проблемы, снижение

ответственности за произведенный продукт. В процессе работы над созданием коллажа, происходит снятие психологической защиты и раскрывается неосознаваемое отношение к миру и к самому себе, коллаж дает возможность подростку выразить свои мысли, идеи и понимание выбранной темы, способствует развитию художественных способностей, повышению самооценки, способствует социально приемлемому выходу негативных чувств и переживаний подростка.

«Мандала» относится к трансперсональному направлению арт-терапии, и используется в психологии и психотерапии как мощный метод глубинной диагностики и интеграции. «Мандала» (Mandala) переводится с санскрита как круг, центр. Когда подросток рисует «мандалу», он раскрывает свой внутренний мир в настоящий момент, себя настоящего, состояние, Самость, свою духовную сущность. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект [3, с. 67-68].

Техника «Мандала» используется с целью снижения тревожности подростков, снятия внутреннего напряжения, релаксации, активизирования бессознательных процессов, сосредоточения на себе и своих ощущениях. Использование техники «Мандала» позитивно влияет на развитие творческих способностей подростка, способствует повышению его самооценки, уверенности в себе, формированию «Я-концепции», раскрывает возможности и предоставляет условия развития способности к саморегуляции. Процесс создания собственной мандалы способствует не только повышению уверенности в себе, своих силах и возможностях, развитию творческих способностей подростка, а и гармонизирует отношения с миром вокруг, изменяет ощущение пребывания себя в этом мире, способствует желанию контактировать с миром, который вдохновляет и изменяет внутреннюю сущность.

Безусловно, отношениям между родителями и детьми отводится особая роль в развитии ребенка, в становлении его эмоциональной и личностной сферы. В процессе постоянного взаимодействия с ребенком, родители обучают его регулировать свои отношения с окружающим миром и выстраивать отношения с окружающими его людьми. Такие компоненты как самооценка и отношение к себе закладываются в ребенке прежде всего благодаря отношению к нему родителей. Ребенок вырастает и сформированные родителями духовные ценности, нормы, черты характера переходят во взрослую жизнь. В период подросткового возраста, как уже отмечалось, происходят колоссальные изменения в жизни и мироощущении подростка, могут меняться и отношения в семье. Проективная методика «Барашек в бутылке» позволяет диагностировать психологическое состояние подростка в родительской семье и ориентировать психолога на потребности ребенка в отношениях с родителями, наличие ощущения комфорта или дискомфорта в семье и гармонизации взаимодействия родителей с подростком.

Техника «Каракули» впервые была разработана и описана Д. Винникоттом. Данная арт-терапевтическая техника способствует оптимизации межличностного и внутригруппового общения подростков, групповой сплоченности, развитию и совершенствованию коммуникативных навыков подростков, располагает к проявлению взаимной эмоциональной поддержки, затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает и тем самым способствует личностному росту подростка, повышению его уверенности в собственных возможностях. При этом техника «Каракули» имеет диагностическую направленность и способствует исследованию подростками собственных чувств и переживаний, а также снятию эмоциональных и мышечных напряжений, релаксации.

Такая форма работы в рамках арт-терапии как фототерапия заключается в психокоррекционном применении фотографии и рисунка с целью развития и гармонизации личности. Фототерапия может включать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. В работе с подростками фотография помогает устанавливать контакт с детьми, актуализировать их вербальную экспрессию и повышать самооценку подростка.

Активная фототерапия (когда подросток сам делает фотографии), отвечает некоторым особенностям подростков и дает им возможность почувствовать свою самостоятельность и проявить инициативу [5, с. 39].

Наиболее древней для человека является тактильная форма ощущений. Тактильно-кинестетические ощущения напрямую связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается мир и свои ощущения в этом мире. Кинетический или «живой» песок является инновационной арт-терапевтической техникой, в которой основным инструментом выступает песок, особенный по своему составу. Кинетический песок – это уникальный материал для работы с подростками: с одной стороны песок пластичен, с другой – текуч, при контакте – он «оживает», «движется», чем и удивляет подростков и доставляет огромное удовольствие в ходе психотерапевтической работы. В психотерапевтической практике с подростками кинетический песок используется в ситуации горя, утраты близких, для подростков с депрессивными расстройствами, при краткосрочной терапии кризисных состояний в подростковом возрасте, в постсуицидальном периоде (на этапе «замирания») кинетический песок благодаря своим свойствам демонстрирует движение, текучесть и изменчивость.

Имаготерапия (драматерапия) – направление арт-терапии, которое использует такой широко распространенный технический прием, как драматизация, т.е. разыгрывание какого либо сюжета. Используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами подростка, в семейной и детско-родительской терапии, в развитии креативности личности, с пограничными расстройствами и психосоматикой. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами [3]. Среди техник, которые используются в работе с подростками работа с голосом, пантомима (стили, танец, сцены), драматизация сказки, мифа, легенды.

Созданное подростком творение в процессе арт-терапевтической работы – будь то работа с красками, карандашами, маслом при создании картины, либо работа с насыпной мандалой, либо лепка, фотография и др. – все это безусловно отражает отношение самого автора к действительности. Согласно точки зрения К.Г. Юнга, образы, создаваемые в процессе рисования, являются зеркалом бессознательного художника. Таким образом, переживания, испытываемые автором в процессе творческой работы, имеют свое отражение в созданном творении, что безусловно дает возможность психологу в ходе психотерапевтической работы найти ключи доступа к переживаниям подростка, его состояниям, волнующим вопросам.

### **Заключение**

Использование арт-терапевтического метода в работе с подростками является весьма перспективным направлением, поскольку рисование, лепка, танец, фотографирование и другие методы арт-терапии могут выступать вспомогательным механизмом, пробуждающим у подростка способности справиться с перенапряжением и его последствиями, негативными эмоциями, раздражительностью и т.д. Моделирование эмоциональных состояний подростка непременно положительно отразится на его физическом и психологическом состоянии, позитивные сдвиги станут заметными в отношении как к самому себе, так и при взаимодействии с окружающими.

Опираясь на все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что арт-терапия может служить способом освобождения подростка от конфликтов и сильных переживаний, может выступать дополнительным средством, снимающим неблагоприятные психические состояния, такие как тревожность и страх, может способствовать самораскрытию личности, пробуждению тех внутренних, глубинных, скрытых резервов подростка, что несет в себе творческое начало.

Таким образом, терапия искусством – это один из методов работы практического психолога, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии, раскрытии творческого потенциала подростка, гармонизации личности в целом.

### **Примечания:**

1. Карабанова О. Игра в коррекции психического развития. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 191 с.

2. Кисельова М. В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
3. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. М.: Самиздат, 2010. 75 с.
4. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
5. Копытин А., Платтс Дж. Руководство по фототерапии. М.: «Когито-Центр», 2009. 184 с.
6. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании : [Монография]. СПб.: ЛОИРО, 2001. 320 с.
7. Перепелкина Т. Е. Особенности использования методов арт-терапии в коррекции невротических нарушений у детей дошкольного возраста // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2012. № 7 (62). С. 105-110.
8. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2000. 448 с.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 752 с.
10. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала . СПб.: Речь, 2008. 176 с.

#### References:

1. Karabanova O. Igra v korrektsii psikhicheskogo razvitiya. M.: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1997. 191 s.
2. Kisel'ova M. V. Art-terapiya v rabote s det'mi. SPb.: Rech', 2006. 160 s.
3. Koloshina T. Yu. Art-terapiya. Metodicheskie rekomendatsii. M.: Samizdat, 2010. 75 s.
4. Kopytin A. I. Osnovy art-terapii. SPb.: Lan', 1999. 256 s.
5. Kopytin A., Platts Dzh. Rukovodstvo po fototerapii. M.: «Kogito-Tsentr», 2009. 184 s.
6. Lebedeva L. D. Pedagogicheskie osnovy art-terapii v obrazovanii : [Monografiya]. SPb.: LOIRO, 2001. 320 s.
7. Perepelkina T.E. Osobennosti ispol'zovaniya metodov art-terapii v korrektsii nevroticheskikh narusheniy u detey doshkol'nogo vozrasta // Al'manakh sovremennoy nauki i obrazovaniya. Tambov: Gramota, 2012. № 7 (62). С. 105-110.
8. Praktikum po art-terapii / pod red. A. I. Kopytina. SPb.: Piter, 2000. 448 s.
9. Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya / Pod red. B. D. Karvasarskogo. SPb.: Piter, 2000. 752 s.
10. Purnis N. E. Art-terapiya v razvitii personala . SPb.: Rech', 2008. 176 s.

УДК 159.922.73:7

### Особенности использования арт-терапевтического метода в работе с детьми подросткового возраста

Екатерина Николаевна Пасько

Сумский государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко, Украина  
Сумы, ул. Роменская, 87, 40002  
Кандидат философских наук, доцент  
E-mail: katerina\_nick@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности арт-терапии в психологическом обеспечении самораскрытия и развития детей подросткового возраста. Дается определение метода арт-терапии, раскрываются особенности подросткового возраста. Подростки, в процессе терапевтических занятий, получают возможность раскрыть свой внутренний мир с помощью арт-терапевтических техник. Материал, полученный в ходе арт-терапевтической работы, рассматривается как средство общения между ребенком подросткового возраста и психологом.

**Ключевые слова:** терапия искусством, подростковый возраст, метод психологии, творчество, арт-терапевтические методики.