

АРТ-ТЕРАПІЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ В РОБОТІ З ДІТЬМИ РІЗНОГО ВІКУ

А.М. Яцюк

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології Херсонський державний університет

Арт-терапія, що спочатку створювалася як метод лікування за допомогою художньої творчості, зараз успішно застосовується у психологічній роботі, спрямованій на розвиток особистості. На думку К. Юнга, арт-методики – це один з найкращих інструментів дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, вербальне вираження яких є ускладненим [2]. Американський психолог Н. Роджерс вважає, що арт-методи надають сприятливу можливість для реалізації потреб у самовираженні, самопізнанні та встановленні ідентичності особистості [1].

Арт-терапія може проводитись як індивідуальне та як групове заняття. Серед видів арт-терапії виокремлюють: візуальні види арт-терапії (малюнок, ліплення, колаж), метод «Мандала», піскова терапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти, фототерапія, драма-терапія, лялько-терапія, маска-терапія, музична терапія, танцювально-рухова терапія.

Для маленьких дітей будь-яке заняття творчістю – це завжди весело, приємно та корисно для розвитку як дрібної моторики, так і вищих психічних функцій, але арт-терапія – це набагато більше. Методи арт-терапії допоможуть вирішити багато психологічних проблем дошкільника: знизити рівень тривожності, агресивності, імпульсивності, допоможуть гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, підняти рівень самооцінки, подолати дитячі страхи та інші труднощі. Методи арт-терапії часто застосовують в корекції міжособистісних стосунків у дитячому колективі, родині. В процесі арт-терапії відбувається зцілення психіки і паралельно дитина знайомиться з навколишнім світом, формує позитивне ставлення до нього.

Техніки арт-терапії працюють на невербальному рівні, тому їх добре застосовувати з дітьми, які погано говорять. Це актуально для діагностики, та при корекції.

Окремо варто сказати про роботу з емоційним компонентом психіки при заняттях арт-терапією. Заняття дозволяють малюкам виражати свої емоції та почуття використовуючи малювання, ліплення, ігри з різними видами піску та іншими матеріалами. У дошкільному віці застосовують групові та індивідуальні форми арт-терапії відповідно поставлених завдань.

Переваги використання арт-терапії з дошкільниками:

- простота застосування технік;
- високий інтерес у дітей до процесу арт-терапії;
- висока ефективність терапії;
- відсутність протипоказань до застосування (крім важких психічних порушень таких як розлади свідомості, маніакальне збудження).

Методи арт-терапії широко застосовують в роботі з молодшими школярами. Це і допомога в адаптації до школи, корекція взаємин в колективі та сім'ї, корекція страхів і рівня самооцінки та інших психологічних проблем. Арт-терапевтичні техніки також допомагають в діагностиці особистісних особливостей школярів, характеру їх проблем, допомагають визначити положення в класі, потенціал кожної дитини.

Дуже часто діти не говорять про проблему навмисно, а деякі методи арт-терапії, дозволяють обходити захисні механізми і непомітно для дитини показувати існуючі проблеми. Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан та переживання, в таких випадках при нагоді стають методи арт-терапії.

У шкільному віці застосовують групові та індивідуальні форми арт-терапії в залежності від поставлених завдань, але частіше – групові форми роботи.

Підлітковий вік є важким перехідним періодом, тому доцільно застосовувати не нав'язливі методи арт-терапії для гармонізації психосоматичного стану підлітків. Актуальними методами роботи є: драматерапія, ізо-терапія, пісочна терапія і всі інші види з якими підлітку цікаво працювати.

Для ефективності роботи, сеанси арт-терапії повинні носити системний характер, та бути регулярними.

Застосування методів арт-терапії для різних вікових груп має свої особливості. Важливо використання універсальних і спеціальних методів актуальних для певного вікового періоду. Арт-терапія допоможе зняти психічну напругу і стрес, подолати тривожність і страхи, агресію та імпульсивність, а також гармонізувати внутрішній стан людини на різних вікових періодах.

Література:

1. Роджерс Н. Творчество как усиление себя. *Вопросы психологии*. М., 1990. №1. С. 164–168.
2. Юнг К. Г. Архетип и символ. М. : Гуманитарное Агентство «Академический проект», 2001. 244 с.