

Арт-терапевтическая программа в системе психокоррекционной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья



Художник А. Чекасова

**В. А. Кулганов, Е. В. Раева,
А. В. Киселева, Ю. В. Толстикова**

Ведущие специалисты коррекционной педагогики и психологии неоднократно подчеркивали необходимость всестороннего и целостного изучения личности школьника с интеллектуальной недостаточностью, а также комплексного воздействия на все структурные компоненты его психики. В то же время в центре внимания продолжает оставаться интеллектуальное развитие таких детей, и лишь отдельные исследования рассматривают особенности эмоциональной сферы умственно отсталых.

Понимание педагогами особенностей эмоционального отношения учащегося к тем или иным сторонам окружающей действительности является важным условием эффективности коррекционного воздействия. Однако информации, которая могла бы помочь учителям и воспитателям, работающим с умственно отсталыми детьми в решении данной проблемы, недостаточно.

Анализ научно-методической литературы показал, что, характеризуя особенности эмоциональной сферы таких детей, ученые отмечают следующие особенности: ограниченный диапазон, эгоцентричность, недостаточная дифференцированность переживаний, значительная эмоциональная неустойчивость, выраженная тенденция к противодействию давлению внешних факторов, агрессивная реакция при противодействии со стороны окружающих, выраженные черты эмоциональной незрелости, мотивация избегания неуспеха, напряженность. Умственно отсталым учащимся свойственна полярность эмоций, крайний характер проявления

радости, огорчения, гнева. Учащихся характеризуют раздражительность, повышенная возбудимость, двигательное беспокойство, неусидчивость, отсутствие опосредованной мотивации, несамостоятельность, безынициативность, неумение руководить своими действиями. Наблюдения за умственно отсталыми учениками, а также психологические исследования убедительно свидетельствуют о своеобразии их эмоционального развития, бедности эмоциональных проявлений. И все же этот личностный компонент оказывается более сохранным по сравнению с познавательной деятельностью.

Методы арт-терапии, которые мы использовали в коррекционно-развивающей программе, способствуют гармонизации личности детей с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания. Они обеспечивают коррекцию психоэмоционального состояния ребенка, психофизиологических процессов посредством соприкосновения с искусством, способствуют укреплению веры в собственные силы, а также являются интересным, эмоционально значимым и эстетически привлекательным занятием для детей.

Ниже представлена **арт-терапевтическая программа**. Она включает в себя три раздела.

Раздел 1. Адаптация ребенка в новых условиях.

Создание благоприятной атмосферы для совместной творческой деятельности. На данном этапе осуществляется знакомство с детьми, в ходе которого им предоставляется информация об особенностях планируемой работы. Подчеркивается, что на занятиях не требуется наличия каких-либо художественных способ-

ностей или навыков изобразительного искусства. Также подчеркивается, что основной акцент делается на свободном выражении участником своих переживаний и чувств с помощью имеющихся материалов.

Раздел 2. Знакомство с изобразительными материалами.

Обучение начальным навыкам работы с изобразительными материалами, организации рабочего места и поведения в процессе работы, знакомство с цветом. Воспитание позитивного отношения к изобразительной деятельности. Развитие интереса и формирование мотивации к ней, развитие зрительно-моторной координации, тонкой моторики кисти и пальцев рук. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, аккуратности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, гиперактивного поведения.

Раздел 3. Тематические задания.

Описаны методы изобразительной деятельности на специально подобранные темы, которые предлагаются детям. При этом используются разнообразные материалы и техники. В процессе работы развиваются воображение и образное мышление, корректируются взаимоотношения с окружающими. Снижается уровень агрессии, тревожности и эмоциональной напряженности, формируется зона жизненного комфорта.

Сроки реализации программы — 5 недель.

В ходе коррекционной работы *необходимо учитывать следующие показатели*: физическое состояние и развитие ребенка, особенности и уровень его познавательной сферы, отношение к учебной деятельности, особенности мотивации, эмоционально-личностной сферы.

• Занятие 1

Цели: создание благоприятных условий для работы, принятие ее правил, снятие напряжения, установление рабочего настроения.

1. Знакомство. Принятие правил работы в группе.

2. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения: мимическая гимнастика, «свободный танец» (упражнение на свободное выражение эмоций). Детям предлагается придумать свой танец.

3. Свободное рисование.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица» (цель — релаксация, снятие психоэмоционального напряжения). При этом психолог поглаживает кисточкой руки, лицо ребенка.

● Занятие 2

Цели: воспитание волевых качеств, целенаправленности, аккуратности, коррекция эмоционально-волевой сферы, гиперактивного поведения, развитие моторики, осознание собственного тела, снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте»:

Добрый день, мой милый друг!

Рукопожатие.

Посмотри-ка ты вокруг!

Голова в сторону.

Здесь есть ты,

Протягивает правую руку.

Здесь есть я —

Протягивает левую руку.

Будем вместе жить, друзья!

Рукопожатие.

2. Упражнение на расслабление и развитие координации.

«Рисуем движения» — ребенок воспроизводит действия с воображаемыми объектами.

«Красим забор» — движения кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

«Погладим котенка» — плавные поглаживания выполняются вначале одной рукой, потом — другой.

«Курочка пьет водичку» — локти упираются на стол, пальцы сложены в виде клюва, ритмичные наклоны рук вперед.

«Музыканты» — движения рук ребенка копируют игру на различных музыкальных инструментах.

«Солим суп» — локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

3. Упражнение «Каракули». Основное содержание этого упражнения — свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате чего получается сложный «клубок» линий. В нем следует затем увидеть какой-либо образ и развить его. Рисование через трафарет.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

● Занятие 3

Цели: выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, развитие интереса к себе и повышение самооценки, организация внутреннего диалога и принятие своего «Я», снятие физического и эмоционального напряжения.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Мимическая гимнастика. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»: детей просят встать так, чтобы вокруг было свободное место, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как одеревеневший, и не двигаться. Теперь нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как кости становятся мягкими, а суставы — подвижными. Теперь снова надо показать солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь опять — тряпичная кукла. Надо просить детей быть попеременно солдатом и куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь нужно встряхнуть руками, как будто хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните их со спины, затем с волос, ног и ступней.

3. Упражнение «Марание». Упражнение «Автопортрет в полный

рост»: нарисуйте или вылепите свое реалистическое изображение.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

● Занятие 4

Цель: гармонизация эмоционального состояния, снятие напряжения, преодоление тревожно-фобических реакций, отреагирование напряжения и агрессивных тенденций.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов. Упражнение «Огонь — лед».

3. Упражнение «Зеркальный монстр»: предлагается нарисовать свой самый страшный страх с помощью красок, а потом смыть. Затем ребенку предлагают создать рисунок (или серию рисунков), изображающий его смелым, и сфотографировать (распечатать и оставить на память). В процессе обсуждения упражнения ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, для чего вы выполняли это задание?», «Что было легко, а что трудно?»

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

● Занятие 5

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения и тревожности, развитие креативности, отреагирование деструктивных тенденций.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Упражнения, направленные на переход из закрытой позиции в открытую и снятие мышечного напряжения. Упражнение «Потянулись — сломались»: исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (*реально пятки на полу*). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сло-

мались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно...»

3. Рисование ладошками. Упражнение «Рисуем дерево»: предлагаем ребенку нарисовать дерево любыми подручными средствами.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

• Занятие 6

Цели: развитие мелкой моторики, образного мышления, фантазирование, тактильная стимуляция, снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Психодинамическая медитация «Подсолнух». Ведущий обращается к ребенку: «Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из росточка вырос прекрасный подсолнух. Нежится на солнце подсолнух, подставляя тепло и свету каждый желтенький лепесток, поворачивает свою изящную и гордую головку». Ребенок изображает семечки, опускается на корточки, затем «зерна растут» — поднимает руки («бутоны»), на лице улыбка, глаза полужакрыты.

3. «Рисование мыльными пузырями». Подготавливаем специальный цветной раствор: добавляем в любой мыльно-пенящийся раствор (например, в разбавленный водой детский шампунь) акварельную краску или пищевой краситель. Берем соломинку и дуем через нее в мыльную воду, чтобы образовалось побольше пузырей. Берем акварельную бумагу и прислоняем ее сверху к пузырям. В результате у вас получаются случайные абстрактные разноцветные узоры. Даем им высохнуть. Дорисовываем детали рисунку, обсуждаем результат.

Упражнение «Монотипия». Берем стекло (с обработанными краями) или кусок твердого прозрачного пластика и краски, после чего просим выбрать один из цветов, развести его большим количеством воды и нанести каплю на стекло. Затем нужно последовательно выбрать еще несколько цветов и

проделать с ними то же самое. Когда ребенок чувствует, что количество цветов уже достаточное, он поворачивает стекло краской вниз и быстро кладет на лист бумаги. Через стекло видно, как краски смешиваются и формируется необычное пятно. После того как стекло убрано, просим ребенка внимательно рассмотреть цветное пятно и попытаться увидеть в нем фрагменты каких-либо образов или, по крайней мере, подумать, с чем это пятно может ассоциироваться.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

• Занятие 7

Цели: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального и физического напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Упражнение «Повтори позу». Двое участников становятся лицом друг к другу. Один принимает на 5 секунд какую-либо позу, затем возвращается в исходное положение, после этого другой должен точно ее повторить, далее они меняются ролями.

3. Упражнение «Волшебные краски». Они изготавливаются самими рисующими — единицей измерения послужит ладошка. В емкость следует насыпать пригоршню муки, развести ее водой до состояния густой сметаны. Положить пригоршню или чуть меньше мелкой поваренной соли (она придаст работе сверканье), затем налить в ладонь несколько граммов подсолнечного масла и добавить его к остальным компонентам. Отмерить несколько граммов клея и добавить его в емкость. Красящий пигмент, гуашь, смешать с получившейся массой. Каждый выбирает любимый цвет краски. От количества добавленной гуаши зависят тон краски, ее насыщенность. При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения. В процессе смешивания компонентов можно попросить участвующих прокомментировать свои чувства. Готовую краску выставляют в

центр. Участвующие в этом своеобразном, почти алхимическом процессе берут круги из картона и создают рисунок в круге, причем делают это непосредственно руками, пальчиками. Далее проводятся обсуждение работы и оформление выставки.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

• Занятие 8

Цель: коррекция эмоционально-волевой сферы, агрессивного поведения, снятие эмоционального и физического напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Мимическая гимнастика. Упражнение «Поза покоя». Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, руки слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, бегать, прыгать, рисовать, но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая, очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение, и становится понятно — расслабление приятно!»

Упражнение «Кулачки». Сожмите пальцы в кулачок крепче. Руки лежат на коленях. Сожмите сильно-сильно, чтобы косточки побелели! Сильное напряжение. Руки устали. Расслабляем руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало! «Знайте, девочки и мальчики, — отдыхают наши пальчики!»

3. Рисование подручными материалами. Упражнение «Создаем образ из пятен» (рисунок на влажной бумаге). Предлагаем поиграть с красками. Они — «волшебные», с их помощью можно изобразить на бумаге необычные картинки. Для этого с помощью кисточки поверхность бумаги нужно сделать влажной, а затем разбрызгать на ней капли акварельными красками или сделать легкие движения кончиком мокрой кисти. Во время экспериментирования с красками, их смешения,

арт-терапевт общается с детьми, акцентируя внимание на их ощущениях, выясняя, что они испытывают, когда краски, как живые, «бегают» по мокрой бумаге, создавая фантастические образы. Когда рисунок высохнет, психолог помогает ребенку разглядеть образы, которые получились на листе.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

● Занятие 9

Цели: снятие мышечных зажимов, гармонизация эмоционального состояния, раскрытие внутренних ресурсов, развитие воображения.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Упражнение «Танец пяти движений». Прослушать по очереди мелодии и подумать: кто бы мог танцевать под каждую мелодию, какие должны быть движения? Первая мелодия — «течение воды» — плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое. Кто хочет показать свои движения, свой танец? А кто еще? А теперь все вместе слушаем отрывок еще раз и танцуем под музыку. Вторая мелодия — «переход через чашу» — импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения. Разбор тот же. Третья мелодия — «сломанная кукла» — хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения. Четвертая мелодия — «полет бабочки» — лирическая, плавная мелодия, тонкие изящные движения. Пятая мелодия — «покой» — спокойная, тихая музыка. А теперь все пять мелодий будут звучать без остановок. Дети танцуют «Танец пяти движений». Музыка закончилась, дети остановились, послушали тишину. «Как бьется сердце, приложите руку к сердцу, послушайте его. Что больше всего понравилось? Кому какие движения было приятно делать?»

3. Упражнение «Рисование на воде». В лоток налить воду, хаотично наносить узоры каплями нерастворимой в воде краски, можно перемешать краску палочкой, потом приложить лист плотной бумаги к поверхности

воды, аккуратно достать и высушить. Рассмотреть с ребенком получившуюся абстрактную картину, обсудить, что вышло, на что похожи узоры.

Упражнение «Мандала». Нужно сначала начертить круг, а затем, начав с центра, заполнить изображением все его внутреннее пространство.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Кисточка-ласковица».

● Занятие 10

Цель: завершение работы.

1. Приветствие. Упражнение «Здравствуйте».

2. Свободное рисование под музыку. Детям предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60—65 ударов в минуту.

3. Итоговое обсуждение достижений курса.

4. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты». Благодарим друг друга за проделанную работу, аплодируем друг другу. Упражнение «Кисточка-ласковица».

В процессе проведения работы с детьми были выявлены следующие *особенности их поведения на занятии*: преобладание пассивности, застенчивость, нерешительность, страх и в некоторых случаях — агрессия. Мы отметили, что умственно отсталым детям недоступны отреагирование, обратная связь: почти никто не анализировал и не обсуждал свою работу. Особенностью также является потребность в одобрении со стороны окружающих и в признании себя. Эмоциональной сфере умственно отсталых детей свойственны повышенная тревожность, сниженная работоспособность, отклонение от аутогенной нормы, пассивность, неуверенность в себе, несамостоятельность, заниженная самооценка, агрессия, страхи.

После реализации арт-терапевтической программы дети стали более

организованными, с удовольствием приступали к выполнению заданий, шли на контакт, проявляли инициативу в выборе художественных материалов, сами начинали готовить себе рабочее место, а также минимально, но все же обсуждали готовые работы. Они с радостью оформляли выставку работ, с гордостью показывали их друг другу и учителям. Снизился уровень агрессивности, тревожности, наблюдалось более бережное отношение к собственному труду и материалам.

Разработанная коррекционная программа реализовала все намеченные цели и дала положительные результаты.

Литература

1. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Улучшение коммуникативных качеств учащихся 3—4 классов с использованием метода арт-терапии // Теория и практика социальной работы: история и современность [электронный ресурс]: сб. науч. тр. — Барнаул: ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет», 2014.

2. Киселева М. В., Кулганов В. А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. — СПб., 2016.

3. Кулганов В. А., Митяева Л. В. Использование техники свободного рисунка в подростковом возрасте // Психотерапия. — 2016. — № 2 (158).

4. Кулганов В. А., Раева Е. В., Митяева Л. В. Коррекция нервно-психических расстройств у детей средствами арт-терапии // Материалы VIII Российского форума с международным участием «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения», 12—13 сентября 2016 г. — СПб., 2016.

5. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Использование арт-терапии в коррекционных и лечебных целях для детей с ОВЗ // Дошкольная педагогика. — 2017. — № 8 (133).

6. Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В. Особенности эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья // Дошкольная педагогика. — 2017. — № 10 (135).