

Оглавление

Введение	4
Часть 1. Секретный ресурс арт-терапии	6
1.1. Значение арт-терапии и ее виды	6
1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей	19
1.3. Родитель как арт-терапевт для своего ребенка	40
Практикум	52
Часть 2. Сценарий жизни	62
2.1. Семейные истории как терапевтическая метафора	62
2.2. Сказкотерапия	85
Практикум	120
Часть 3. Я и мой ребенок: искусство быть родителем	126
3.1. Особенности родительского отношения к своим детям	126
3.2. Практический семинар «Искусство быть родителем»	129
3.3. Арт-терапевтические приемы для работы с родителями	152
3.4. Арт-терапия как способ преодоления эмоциональных проблем	171
3.4.1. Тревожные дети	171
3.4.2. Причины агрессивности детей	178
3.4.3. Напряженная обстановка в семье. Развод родителей	186
Практикум	195
Часть 4. Развиваем – ся: развиваем себя и своего ребенка ...	207
4.1. Этапы развития личности	207
4.2. Во что мы играем: игровая психотерапия в повседневной жизни	212
4.3. Как влияют современные игры на развитие личности ребенка	223
4.4. Развитие творческой активности ребенка	231
Практикум	239
Вместо заключения	245
Список литературы	248

Введение

Книга «Арт-терапия для детей и их родителей» адресована тем, для кого общение с ребенком открывает новые возможности. У детей можно многому научиться, научиться спонтанности, непосредственности, гибкости, открытости и нешаблонному мышлению. Являясь родителями, мы стараемся уберечь ребенка от проблем, навязать ему свой опыт и свое восприятие жизни. Арт-терапия расширяет диапазон общения с ребенком, помогает лучше понимать взрослые и детские переживания, создает «площадку» для благополучного развития.

Родители, психологи и педагоги в той или иной степени применяют арт-терапевтические методы, в данной книге систематизируется этот опыт, рассматриваются конкретные случаи из практики психолога. Что значит быть хорошим родителем? Лучше быть требовательным или понимающим? Как помочь ребенку, когда он сам не может справиться с трудной ситуацией (поступление в детский сад, в школу, развод родителей, разлука); как поддерживать ребенка, если он боится и не уверен в себе; как относиться к детской лжи; как справляться с упрямством детей. Эти и многие другие вопросы будут предметом нашего обсуждения. Быть родителем – это интересный, увлекательный процесс, в котором взрослый может раскрыться как индивидуальность и помочь ребенку стать личностью.

Книга построена следующим образом: после каждой части, где рассматриваются направления арт-терапии (рисуночная терапия, сказкотерапия, фототерапия, игровая терапия), дается практикум. Практикум включает различные упражнения, которые можно использовать для решения эмоциональных проблем, для гармонизации чувств. Арт-терапевтические упражнения выполняются совместно взрослыми и детьми, и обязательно с хорошим настроением. Большинство упражне-

ний ориентировано на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Отдельные упражнения могут быть интересны также и для подростков.

Предложенные упражнения – результат длительного совместного поиска и применения на занятиях для родителей и детей по моей авторской программе «Школа разумного родительства» в Ассоциации практических психологов и коучей, соучредителем и вице-президентом которой я являюсь.

Я выражаю благодарность всем своим коллегам, студентам, участникам тренингов и семинаров по детско-родительским отношениям в Психологическом центре «ДОМ», клиентам и, конечно, детям, которые с удовольствием рисовали, лепили, сочиняли сказки и играли. Благодаря их искренности, творческому самовыражению и поиску появилась эта книга.

Часть 1

Секретный ресурс арт-терапии

*«...Ведь все взрослые сначала были детьми,
только мало кто из них об этом помнит.»*

Антуан де Сент-Экзюпери

1.1. Значение арт-терапии и ее виды

Целительное свойство искусства было известно с древних времен. В Греции, в Эпидавре есть храм бога врачевания – Асклепия (в римской мифологии – Эскулапа). И недалеко от святилища находится хорошо сохранившийся античный амфитеатр, где давались театральные представления. Уже тогда люди понимали, что успех лечения зависит не только от снадобий, медицинских процедур, но и от душевного состояния больного. Спектакли были частью лечения тех, кто приезжал в Эпидавр восстановить свое здоровье. Эдакий «санаторий» до нашей эры. Со-переживание, со-участие в процессе театрального действия давало возможность зрителям осознать и прочувствовать свои эмоции. Такого рода самовыражение создавало исцеляющий эффект, ускоряло процесс выздоровления.

Произведение искусства отражает эмоциональное состояние автора или художника, эти эмоции и чувства могут быть созвучны тем, кто смотрит спектакль, картину, фильм, кто читает книгу или слушает музыку. В каждом человеке есть творческое начало, обратите внимание, как играют дети: они фантазируют, создают свои миры. В игре развивается личность ребенка, и став взрослыми, мы, к сожалению, теряем спонтан-

ность, непосредственность, легкость и творческое восприятие. Вместо того, чтобы выражать свои эмоции, мы их подавляем.

В современной практической психологии, педагогике, образовании и даже бизнесе арт-терапевтические техники используются достаточно активно. На самом деле, мы все применяем приемы арт-терапии в повседневной жизни, просто не всегда знаем, что, например, сочинение какой-нибудь забавной истории для того, чтобы ребенок успокоился и уснул, является способом сказкотерапии. Давайте разберемся, что же такое арт-терапия, каковы ее виды и направления, и как арт-терапия может влиять на нашу эмоциональную сферу.

Само слово «арт-терапия» состоит из двух: *арт* – искусство, и *терапия* – лечение. Именно как метод лечения стал применяться в 30-е годы прошлого столетия в работе с детьми, испытывавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенных в США. Поначалу метод арт-терапии предлагался как метод лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. Однако сейчас рамки терапии искусством намного расширились, и из метода лечения арт-терапия перешла в разряд способа эффективного взаимодействия, поиска взаимопонимания и понимания своего отношения к миру и к самому себе. В этом широком смысле мы и будем рассматривать арт-терапию.

Основной принцип арт-терапии – одобрение творческой деятельности ребенка и взрослого. Именно безоценочное отношение, безусловное принятие создают атмосферу доверия и понимания, необходимую для успешного проведения арт-терапии. Занятия по арт-терапии отличаются от занятий рисованием, лепкой, танцами, музыкой и др. Главное отличие – арт-терапия не учит, как правильно рисовать, лепить, танцевать и играть на музыкальных инструментах.

Терапия искусством создает пространство для самовыражения, для раскрытия творческого потенциала, создания своего неповторимого мира, для развития познавательной активности, для самопознания.

Занятия арт-терапией рекомендуются, начиная с 5–6 лет, верхний возрастной уровень не имеет ограничений. В старшем дошкольном возрасте формируется символическая функция мышления, необходимая для восприятия арт-терапии. Основой для развития символической функции является игровая деятельность, в частности, ролевая игра. Когда ребенок, в игре, представляя, что он водитель автобуса расставляет стулья как в салоне автобуса, сам садится на «водительское» место, берет в руки пластмассовый обруч, он символически обыгрывает реальную ситуацию. Именно эта способность перенестись из реального мира в мир воображаемый, самостоятельного создать пространство для своих фантазий, умение найти заместители реальных предметов способствует развитию образного мышления ребенка, развивает его творческий потенциал. Поэтому детские психологи говорят, что игра – это серьезно. К сожалению, многие родители больше внимания уделяют развитию логического мышления, интеллектуальным занятиям, обучению навыкам, а развитию эмоциональной сферы уделяется гораздо меньше времени. Совместные арт-терапевтические упражнения восполняют этот пробел. Известно, что левое полушарие головного мозга отвечает за логику, рациональное мышление, а правое – за интуицию, иррациональное мышление, поиск нестандартных решений, творчество. Важно, чтобы был баланс между эмоциональным и рациональным, интуицией и логикой.

Существуют две формы арт-терапии: активная и пассивная. Активная форма предполагает создание собственных творений: рисунков, рассказов, поделок из пластилина и глины и т.п. Пассивная форма включает в себя восприятие произведений искусства и возможность осознать и выразить свои чувства с помощью этих произведений.

Видов арт-терапии множество, – это:

1. Рисуночная терапия.
2. Имаготерапия (терапия образами).

3. Сказкотерапия.
4. Игровая терапия.
5. Маскотерапия.
6. Драматерапия.
7. Фототерапия.
8. Песочная терапия.
9. Данс-терапия (танцевальная терапия).
10. Музыкаотерапия.
11. Библиотерапия (терапия чтением).

Многочисленные виды арт-терапии основываются, в свою очередь, на определенных направлениях психотерапии:

1. *Психодинамическое* направление, к которому относятся классический психоанализ З.Фрейда, К.Юнга и неопсихоаналитические теории (К.Хорни, Э.Эриксон, Э.Фромм). Представители этого направления изучают сферу бессознательного. С помощью метода свободных ассоциаций, метода активного воображения психоаналитик исследует подавленные, вытесненные из сознания чувства, болезненные переживания. Помогая человеку осознать то, что скрыто от него, психоанализ способствует разрешению внутренних конфликтов. Опираясь на идеи психодинамического подхода, арт-терапевтические техники тоже развивают воображение и помогают увидеть то, что скрыто. Бессознательное проявляет себя в символических образах. К.Юнг предлагал выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассказах, чтобы лучше понимать их переживания. В дальнейшем этот прием нашел себя в таких арт-терапевтических техниках как спонтанное рисование, лепка, создание образов из песка. В психоаналитической теории творческое самовыражение личности рассматривается как процесс сублимации. Сублимация (или замещение) – один из защитных механизмов, который помогает уравновесить

наши неприемлемые импульсы. Занятие искусством – социально приемлемый способ выражения негативных сторон личности. Можно сказать, что идеи психоаналитиков во многом повлияли на становление арт-терапии как отдельного направления в оказании психологической помощи. Художественное творчество выражает бессознательное. Многие чувства человеку легче выразить, например, в рисунках, чем словами. Психотерапевт помогает понять смысл свободных ассоциаций и художественных символов творческой деятельности своих пациентов. Но главным отличием арт-терапии от психоанализа является то, что арт-терапия не интерпретирует, не анализирует образы и продукты творческой работы.

2. *Поведенческое*, или его еще называют *бихевиористическое* (от англ. *Behavior* – поведение) направление (Д.Уотсон, Б.Ф.Скиннер), указывает на то, что научно можно исследовать только поведение человека, которое, кстати, по мнению бихевиористов, принципиально не отличается от поведения животных. С точки зрения поведенческих психологов, такие явления, как сознание и бессознательное, не могут рассматриваться в рамках экспериментальных исследований. Развитие личности, с позиции этого направления, рассматривается как процесс научения и обретения новых умений. Применение игр и упражнений, тренировка навыков при использовании арт-терапевтических приемов в какой-то степени опирается и на эту концепцию.
3. *Гуманистическое* направление (или психология «третьей силы»). Яркими представителями этого направления являются А.Маслоу, К.Роджерс, М.Эриксон. Это направление появилось относительно недавно – в 60–70 гг. двадцатого столетия и в большей степени повлияло на развитие арт-терапии как отдельного метода. Гуманистический подход в психотерапии не рассматривает чело-

века, нуждающегося в помощи, как больного. В психотерапевтическом процессе психолог и клиент – это два равных партнера, и их общение можно назвать процессом творческого сотрудничества. Клиент – не объект психотерапевтического воздействия, а активный участник, заинтересованный в том, чтобы его жизнь изменилась к лучшему. В данном направлении психологу отводится роль фасилитатора (то есть помощника, который может направить и ускорить процесс позитивных изменений личности). Именно такое отношение к клиенту применяется в арт-терапии.

Арт-терапией как методом лечения могут заниматься только специалисты, имеющие определенный уровень подготовки. Однако многие арт-терапевтические упражнения могут применяться в рамках психотерапии обыденной жизни, и требуют лишь внимательного и заинтересованного отношения к тому, что делает ваш ребенок. Такое применение арт-терапевтических приемов не рассматривается как лечебное воздействие, это, скорее, развивающие методы, способы, налаживающие взаимопонимание детей и взрослых.

Что же дают нам разнообразные виды арт-терапии, как помогают нам в улучшении самочувствия и отношения к близким? Как могут арт-терапевтические техники изменить нашу жизнь в лучшую сторону, в чем же секретный ресурс арт-терапии?

Ко мне, как к практикующему психологу, часто обращаются родители, отчаявшиеся в воспитании своих детей. Надо сказать, что это очень ответственные родители, так как они действительно очень-очень стараются образовывать, поучать, воспитывать – одним словом, делать всё, чтобы ребенок был хорошим, послушным и ещё, чтобы за него не было стыдно. Понятная мотивация, какой маме понравится, что его ребенка ругают на всех родительских собраниях, конечно, приятнее, когда хвалят. И чем больше мама пытается «сделать» своего ребенка правильным, тем больше, оказывается, он становится

ся ... хуже. Странно, получается, в воспитании и развитии личности ребенка простая линейная логика не работает. Нужны ещё какие-то волшебные секреты, которыми обладали наши бабушки и дедушки, когда чувствовали, когда лучше приласкать, как лучше отругать за шалости, а когда лучше просто оставить в покое или рассказать интересную сказку, где герой истории так похож на тебя – забавного непоседу. Знание арт-терапевтических приемов, которые можно предлагать детям просто как забавные, увлекательные упражнения восполняет этот пробел в воспитании. Арт-терапия сближает детей и родителей, помогает лучше понимать себя, свои чувства и бережнее, с пониманием относиться к другим.

Мне вспоминается такой случай из практики (при описании случаев из практики все имена заменены для соблюдения правила конфиденциальности): мне позвонила по телефону взволнованная мама, ее сын 8-летний Денис, который учится во втором классе элитной английской школы (куда, естественно, было очень трудно попасть и за которую родители ежемесячно платят огромные деньги). На уроке порвал тетрадь, бросил ее на пол и стал кричать, что он больше не будет учиться. «Что мне делать?» – спрашивала мама, для нее важнее было понять, как ей лучше поступить в такой ситуации, нежели то, что происходит в душе ее сына, какие эмоции он испытывал в тот момент, и что послужило причиной такого поведения. Надо отдать должное маме – она понимала, что сама она в этом не разберется, и ей, и её сыну необходима профессиональная помощь. Я не могу сказать, что культура обращения к психологу в нашей стране столько высока, как, например, в западных странах. Однако за последние 10–15 лет все-таки поиск выхода из конфликтных ситуаций с помощью психолога-консультанта становится более распространенным и привычным способом решения подобных проблем.

Итак, что же происходило с Денисом? Когда мама привела его в кабинет, я увидела очень уставшего, неуверенного, даже

робкого мальчика. Он явно не был похож на злого хулигана, нарушителя дисциплины – грозу всех учителей. То, что Денис не очень-то доверяет взрослым, было очевидно. Быть еще одним «педагогом-ментором» в его жизни мне точно не хотелось. На столе у меня всегда находятся цветные карандаши, краски, фломастеры, мелки и бумага. Кабинет психолога не похож на кабинет врача и не напоминает школьные классы. Чем же здесь занимаются? Именно этот вопрос мы и решили обсудить вместе с Денисом, нам было интересно узнать, зачем нужны психологи, что они делают, как работают, какая от них (то есть от меня) польза. На самом деле на такие вопросы не каждый взрослый может ответить, многие мои студенты даже старших курсов не представляют, как работают практические психологи.

– Для чего, как ты думаешь, нужны психологи?

Денис: Чтобы лечить. (робко озираясь)

– У врачей есть лекарства, медицинские инструменты, а у меня ничего этого нет. Как же я буду лечить?

Денис: Наверное, у Вас есть волшебные способы. (улыбаясь)

– Какие, как ты думаешь?

Денис: Не знаю. (потерял интерес к беседе, стал смотреть по сторонам, заскучал)

– Давай вместе подумаем. Помнишь, что ищут в сказке «Волшебник Изумрудного города» главные герои? Чего хотели Страшила, Дровосек, Лев?

Денис: Кажется, Страшила – мозги, Дровосек – сердце, а Лев – храбрость! (оживился, пауза) Только они не знали, что у них всё это и так уже было.

– Получается, они зря обратились к Волшебнику Гудвину? Гудвин им ничего не дал?

Денис: Нет, Гудвин помог им понять, что Страшила – умный, а Лев – храбрый. (задумчиво) А-а, я понял! Гудвин – психолог! (радостно)

– *Можно и так сказать: с помощью Гудвина персонажи этой сказки поверили в себя и узнали, что они могут быть сильными, добрыми, умными и храбрыми. Иногда нам всем нужен кто-то, кто может объяснить, что же с нами происходит, какие мы на самом деле и что нам мешает быть уверенными в себе. Как ты думаешь, для чего нужен нормальному человеку психолог?*

Денис: Чтобы помогать быть сильным и храбрым. (спокойно и уверенно)

Я специально достаточно подробно передала начало нашего общения с Денисом. Мне было очень важно, чтобы сам Денис понял, зачем он будет ходить к психологу. В практике психологов и психотерапевтов это называется установить рабочий альянс (союз) с клиентом. В данном случае только сотрудничество, совместная работа дадут желаемый эффект. Ребенок чувствует себя потерянным, он не знает, что ждать от психолога, на что настраиваться. Необходимо создать атмосферу взаимопонимания и доверия – это условия для арт-терапевтической работы. В ходе беседы настроение мальчика менялось, он переживал различные чувства, выражал свои эмоции с помощью мимики, жестов, интонации. Я ему предложила нарисовать то, что он чувствует.

Мы помним на столе были разноцветные фломастеры и карандаши. Денис уверенно взял черный фломастер, лист бумаги и стал, молча рисовать (см. рисунки 1 и 2).

Как мы видим, рисунки Дениса напоминают скорее рисунки детей дошкольного возраста. В общении мальчик проявляет рассудительность и сообразительность, однако, изображая свое эмоциональное состояние, Денис, словно возвращается на более ранние этапы развития. В психотерапии это явление называется регрессом. Регресс – это один из защитных механизмов, описанный З.Фрейдом. Когда человеку больно, страшно, неприятно, он невольно как бы возвращается в тот период своей жизни, когда ему было комфортно и беззаботно.

Возможно, для Дениса такое «инфантильное» рисование – это способ вернуться в тот период, когда к нему не предъявлялись столь высокие требования, и с ним не было связано таких ожиданий со стороны взрослых.



Рисунок 1

Комментируя свой первый рисунок, Денис объяснил, что больше всего ему страшно, когда он находится в темном помещении, когда должен выступать на концерте и перед экзаменом. Сначала он написал слово «тревога» под своим рисунком

и указал, в каких именно ситуациях она у него проявляется. Потом он зачеркнул слова, вызывающие у него тревогу («темнота», «концерт», «экзамен»). После чего Денис зачеркнул своё изображение, объяснив это тем, что он не хочет быть таким.

Его второй рисунок – это символическое изображение того состояния, к которому он стремится. Денис видит это так, что он улыбается, а три «плюса» обозначают положительные эмоции.

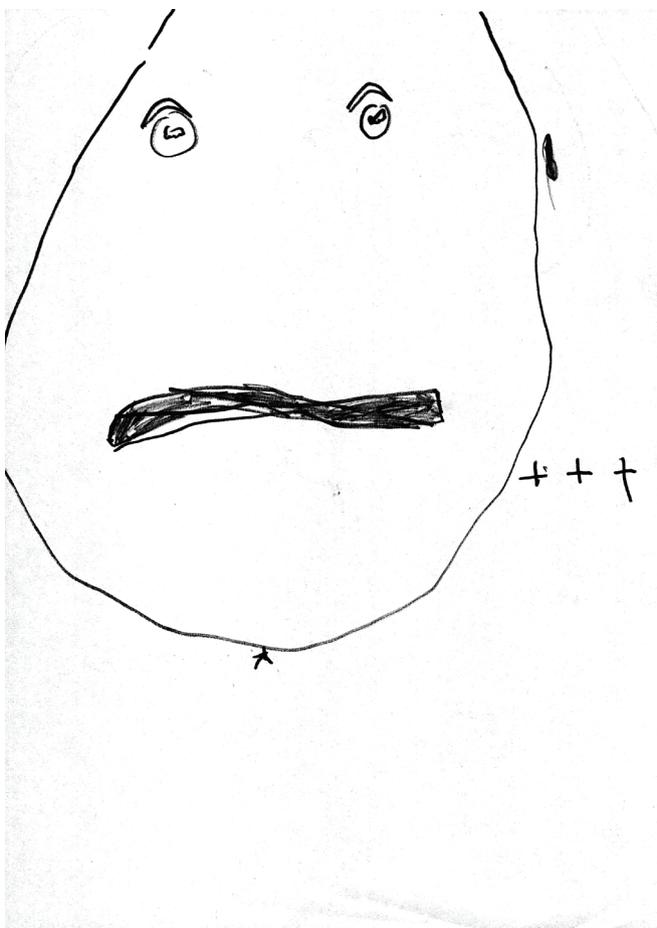


Рисунок 2

В этих рисунках отражено то состояние, которое его тревожило в прошлом, и то состояние, которого он хочет достичь в будущем, но не отражено то, что с ним происходит «здесь и сейчас», в настоящем.

На следующей встрече я попросила Дениса нарисовать один день из своей жизни. Денис с удовольствием принялся за рисование, комментируя: «Я проснулся, пошел в школу, в школе сидел за партой и решал задачи, писал задания в тетради, потом вернулся домой и лег спать». Да... «интересная» жизнь у Дениса. Рисунок мальчика говорит больше, чем слова (см. рисунок 3).

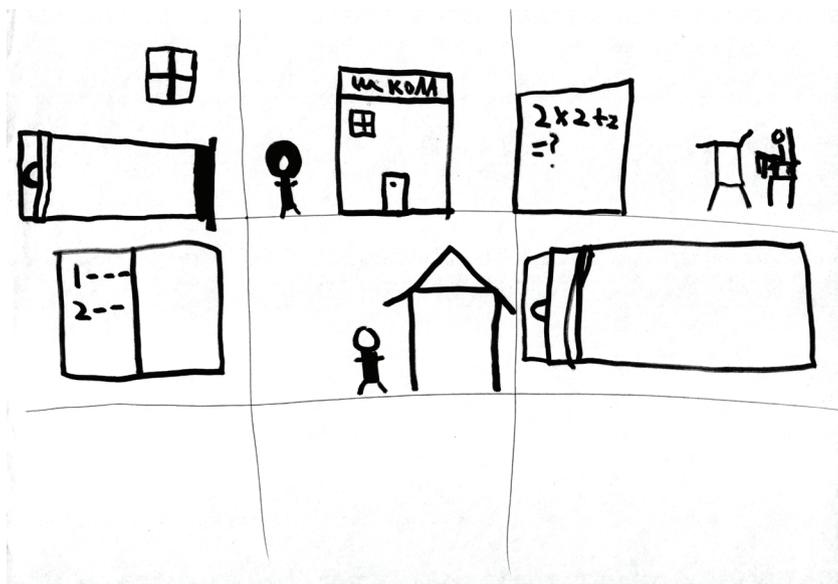


Рисунок 3

Сначала Денис изобразил «ячейки» своей жизни, а потом уже стал их заполнять. На рисунке остались свободные «ячейки». Казалось бы, жизнь Дениса наполнена событиями: в школе он общается с друзьями, выступает на концертах, путешествует с родителями, но в его глазах жизнь выглядит скучной и однообразной.

А вот так выглядит «Веселый праздник» (см. рисунок 4). Это Новый год, Дед Мороз (он же папа) принес ёлку, рядом с ёлкой играет младший братик Дениса – Миша. А сам Денис в это время сидит в своей комнате.



Рисунок 4

Грустно, когда видишь такую картину... А ведь надо сказать, что и мама, и папа проявляют заботу о своих детях, стараются сделать так, чтобы им было хорошо. Только это «хорошо» родители понимают по-своему, не учитывая психологическое состояние своего ребенка.

Секретный ресурс арт-терапии заключается именно в том, что дает возможность взрослым, не навязывая и не заставляя, раскрыть способности своего ребенка, помочь ребенку, опираясь на свои сильные стороны, преодолевать трудности. С помощью арт-терапевтических техник мы можем лучше понимать своих детей, видеть, что на самом деле тревожит ребенка.

Ведь дети не всё могут выразить словами, поэтому арт-терапия для детей – это еще одна возможность общения с ребенком на его языке, на языке образов, символов и метафор. Арт-терапия способствует развитию дара воображения. Известный отечественный драматург, писатель, автор таких замечательных пьес, как «Обыкновенное чудо», «Сказка о потерянном времени» Е.Л.Шварц, в своем дневнике, описывая трудные годы жизни в Ленинграде, писал: «Я лечился мечтами, как собака травой». Способность воображать, представлять, мечтать, фантазировать дана каждому человеку, но почему-то не каждый использует этот дар для обретения внутреннего спокойствия и душевного равновесия. Иногда мы интуитивно тянемся к этому внутреннему ресурсу, когда, например, переносимся в своем представлении туда и в те времена, когда нам было легко, беззаботно, когда мы чувствовали себя защищенными и открытыми миру. Когда Франклина Рузвельта – 32-го президента США – спросили, как ему удастся эмоционально справляться со столь напряженной работой и ответственностью, он ответил: «Я вспоминаю свое детство, я представляю себя маленьким мальчиком, который катается на санках с горки. Это помогает мне выдерживать большие эмоциональные нагрузки и восстанавливать свои силы». Психологи назвали бы такое обращение к детству поиском *ресурсного состояния*. От родителей во многом зависит, чтобы о детстве у их детей было больше приятных воспоминаний, на которые они смогут опираться в будущем.

1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей

Мы понимаем, что дети не бывают плохими от рождения. Исследования детских психологов показывают, что детям от природы свойственно стремление к познанию, самосохранению, общению, росту и развитию, положительной самооценке, к свободе и самоопределению. К сожалению, не все родители

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru