

Курганова Лилия Владимировна-Педагог ОУ

МБОУ «Амгино-Олекминская СОШ»

с.Олекминское/Олекминский

Рисуночная терапия как наиболее эффективный метод коррекции школьной тревожности

Психологическая коррекция - деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию.

Специалисты, работающие с детьми, имеющими проблемы в развитии, психологи, дефектологи, логопеды, психотерапевты и педагоги, уже давно заметили, что ребенку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в рисуночном процессе.

Одним из наиболее распространенных видов арт-терапии является изотерапия (рисунок, лепка) — лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В. Е. Фолке, Т. В. Келлер; Р. Б. Хайкин, 1977, М. Е. Бурно) выделяют направления этого метода:

- использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами;
- побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности.

Изотерапия дает положительные результаты в работе с детьми с различными проблемами — задержкой психического развития, речевыми трудностями, нарушением слуха, умственной отсталостью, при аутизме, где вербальный контакт затруднен. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами.

Изобразительно-игровое пространство, материал, образ в рисунке являются для таких детей средством психологической защиты которое помогает в трудных обстоятельствах.

Процесс арт-терапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Действительно, дети, которые любят рисовать, отличаются большей фантазией, непосредственностью в выражении чувств и гибкостью суждения. Они легко могут представить себя на месте того или иного человека или персонажа рисунка и выразить свое отношение к нему. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Рисуночная терапия имеет огромное успокаивающее воздействие. Все образы и вымышленные герои отражают внутренний мир самого автора рисунков. Каждый раз, "изображая самого себя", маленький человек вытаскивает наружу все свои страхи и тревоги (сам этого не подозревая).

Наиболее известный тест Ф. Гудинафа "Нарисуй человека" как метод диагностики интеллекта, также популярен в мировой психодиагностической практике. Данная методика широко используется в качестве компонента комплексного обследования ребенка. Важно подчеркнуть, что, несмотря на неоднократно подтвержденную высокую надежность теста, большинство специалистов считают, что самостоятельной диагностической ценности тест почти не имеет. Ограничиваться одним данным тестом при обследовании ребенка недопустимо; тест может выступать как часть обследования.

В силу того, что большинство дошкольников и младших школьников любят рисовать, данные тесты могут помочь установить контакт с ребенком и завязать сотрудничество, необходимое для проведения обследования с помощью более сложных диагностических методик.

Родители должны стремиться всячески, поощрять детей к рисованию, поддерживать и хвалить при этом, даже за сам факт рисования. Если родители имеют тревожно-мнительный характер, то эффект от рисования страхов у детей снизиться вдвое. Отрицательно влияют на результаты рисования страхов, отсутствие жизнерадостности в семье, бесконечные разговоры о самочувствии. В подобной атмосфере дети меньше рисуют и играют, на рисунках заметное преобладание черного и серого цвета.

Являясь одним из важных видов детской деятельности, рисование не только выражает определенные результаты психического развития ребенка, но и само обеспечивает это развитие, ведет к обогащению и перестройке психических свойств и способностей. Занятие искусством от неуверенности в себе - потому что показывают, что каждый может спокойно высказывать свою точку зрения и что его захотят понять. А также и от излишней самоуверенности, так как становится понятно, сколько труда надо вложить в

удачную работу. Во время занятий изобразительным искусством происходит высвобождение накопившейся творческой энергии, самореализация через воплощение в художественной работе движений души. В этом и состоит терапия изобразительной деятельности, которая уравнивает разум и чувства, восстанавливает эмоциональное равновесие.

В раннем творчестве детей выражено счастье, которое приносит детям искусство. Вместе с тем, назначение детского творчества смягчать жизненные бури. Поэтому надо, чтобы в детстве было как можно больше творческой радости жизни, так как она - залог будущей душевной силы и равновесия .

Таким образом, рисуночная терапия оказывает огромное успокаивающее воздействие. Все образы и вымышленные герои отражают внутренний мир самого автора рисунков. Каждый раз, "изображая самого себя", маленький человек вытаскивает наружу все свои страхи и тревоги (сам этого не подозревая).