

Е.А. Селиванова

Коррекция страхов и неврозов у одаренных детей средствами арт-терапии



В статье рассматриваются особенности эмоциональной сферы одаренных детей, обосновывается эффективность применения арт-терапевтических техник при коррекции эмоциональных нарушений у ребенка, приводятся упражнения, направленные на снятие страхов и формирование положительного эмоционального состояния одаренных детей.

В научной и публицистической литературе активно обсуждается актуальное направление современного образования — поиск и поддержка талантливых детей, их психолого-педагогическое сопровождение в течение всего периода становления личности. Дискуссионным является вопрос относительно выявления одаренности у детей, что обусловлено их личностными особенностями [1]. Однако диагностика сама по себе не является правомочной без соответствующих коррекционных и развивающих психолого-педагогических мероприятий. Многочисленные исследования показывают, что лишь небольшой процент одаренных детей успешно реализует свои потенциальные возможности [3]. Это обусловлено множеством причин, одной из которых являются нарушения в эмоциональной сфере личности, проявляющиеся в виде различных страхов, сигнализирующих о невротическом состоянии. Актуальность заявленной проблемы обусловлена необходимостью реализации коррекционных мероприятий, направленных на снятие страхов и неврозов у одаренных детей, в том числе арт-терапевтическими средствами.

Рассмотрим те эмоциональные нарушения, которые отмечаются у одаренных детей (чтобы в дальнейшем не повторяться, отметим, что аналогичные проблемы бывают свойственны и обычным детям. Однако у одаренных детей проявление этих проблем имеет свою специфику).

Многие педагоги и психологи (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и др.) отмечают, что в последнее время появляется все больше так называемых «трудных» детей, к ним относят гиперактивных, тревожных, агрессивных и аутичных учащихся [4]. Они требуют к себе особого внимания и терпеливого отношения, что обусловлено их личностными и поведенческими особенностями, причем интеллектуальная сфера при данных нарушениях часто остается сохранной, более того, зачастую отмечается опережение в умственном развитии [6]. Знание психологических особенностей этих детей и причин их поведения поможет взрослым (педагогам, родителям, психологам) правильно выстроить систему взаимоотношений с ними и тем самым организовать их поведение. Изменение поведения ребенка возможно, в первую очередь, через коррекцию его личностных особенностей и, в частности,

Селиванова Елена Анатольевна — кандидат психологических наук, методист отдела научной работы, доцент кафедры управления, экономики и права государственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования».

Область профессиональных интересов — психодиагностика, проведение индивидуальных и групповых занятий по познавательному и личностному развитию детей, коррекционных занятий для детей с отклонениями в развитии, развивающих занятий для одаренных детей, консультирование педагогов и родителей по вопросам развития, обучения и воспитания детей.



эмоциональной сферы. В данной статье акцентируем внимание на проблеме страхов у одаренных детей, так как страхи встречаются как у гиперактивных, тревожных, аутичных, так и у агрессивных детей. Множество страхов, которые зачастую осложняют игровую, интеллектуальную, творческую деятельность ребенка, могут отмечаться не только в дошкольном, но и в младшем школьном и даже подростковом возрасте. Причем выявляются не только возрастные страхи (характерные для определенного возраста и являющимися показателем нормального развития), но и бредовые (беспричинные, неспецифические), которые свидетельствуют о невротическом состоянии ребенка. Невроз — психогенное заболевание формирующейся личности, возникающее в результате эмоциональных переживаний, с которыми ребенку трудно справиться.

Проявления невроза могут быть различными, в том числе это могут быть энурез, энкопрез, заикание, депрессии, фобии, заторможенности, нарушения питания, сна, грызение ногтей, сосание пальца, навязчивые действия (вытирание пыли, навязчивый счет, тики), сильная привязанность к матери, истерики при расставании с ней, антисоциальное поведение, нарушение обучаемости и др. [2].

Выделяют различные виды неврозов: невроз страха, неврастения, истерический невроз, невроз навязчивых состояний. У одаренных детей тревожность и страхи иногда приобретают деструктивный характер и препятствуют не только интеллектуальной и творческой деятельности, но и в целом могут тормозить личностное развитие, способствуя дезадаптации и нарушению социализации.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Формирование эмоциональной сферы является одним из важнейших условий становления личности одаренного ребенка, опыт которого непрерывно обогащается. Развитию эмоциональной сферы способствует семья, школа, в общем — социум. Однако акцентируем внимание в данном вопросе на работе психолога с одаренным ребенком, так как возникновение нарушений в эмоциональной сфере требует квалифицированной помощи специалиста.

Таким образом, мы переходим к вопросу о необходимости реализации мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию таких эмоциональных нарушений, как страхи, тревожность и неврозы.

Методы коррекции эмоциональных нарушений многообразны, среди них представлены игротерапия, логотерапия, психодрама, гештальт-терапия и др. Однако многими авторами приоритет отдается арт-терапевтическому направлению в работе с детьми и со взрослыми при различных эмоциональных нарушениях [7]. В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтического воздействия. Арт-терапия предоставляет возмож-

ность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом — через проекцию на уровне бессознательного [5].

Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Его применение имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию проживания негативного аффекта по отношению к формированию позитивного аффекта, приносящего наслаждение. Основными функциями арт-терапии являются: катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний); регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния); коммуникативно-рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

Арт-терапия эффективно сочетается с другими терапевтическими направлениями: сказкотерапией, драматерапией, игротерапией, музыкотерапией, часто они реализуются в единстве. Она включает в себя рисуночные техники, работу с неструктурированным материалом (глина, пластилин, песок, сыпучие материалы), работу с бумагой (аппликации, оригами) и др.

В данной статье на основе теоретического анализа существующих психотерапевтических упражнений и приемов, опыта реализации существующих методик, модифицированных автором, адаптированных к одаренным детям, а также авторских методик представлены 10 упражнений, направленных на коррекцию страхов. Данные упражнения апробированы на детях от 3 до 17 лет с интеллектуальной и творческой одаренностью, как в групповой, так и индивидуальной работе. Описание механизмов воздействия на эмоциональное состояние ребенка представлено в каждом упражнении. У некоторых детей уже после 3—5 занятий, включающих данные упражнения, отмечалось снижение количества страхов, тревожности, повышение самооценки и стабилизация эмоционального состояния. Далее описаны обозначенные упражнения с их анализом и рекомендациями.

Упражнение 1. «Лабиринт страхов» (модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: осознание собственных страхов, их принятие и устранение

Возраст: 3—18 лет и старше.

Материалы: бланк с рисунком пустого лабиринта [8], простой и цветные карандаши, фломастеры, ластик, металлическая банка, спички.

Время проведения: 20—50 минут.

Ребенку предлагается бланк с рисунком пустого лабиринта, который необходимо заполнить страш-

ными персонажами и вверху (в отдельном облачке) — нарисовать «самый главный страх».

Многие дети затрудняются с выполнением данного задания. На практике мы встречаемся с тем, что некоторые дети пытаются отказаться от рисования, ссылаясь на то, что ничего не боятся. Это феномен так называемых вытесненных страхов, которые наносят ребенку гораздо больше вреда, чем осознаваемые страхи. Тогда ребенку предлагается нарисовать то, кого или чего он боялся в детстве (когда был совсем маленьким) или чего боятся люди, его знакомые, друзья и пр. Здесь важно вывести ребенка на изображение каких-либо образов. Бессознательно ребенок отобразит свои собственные страхи и переживания. В практике нашей работы мы встречаемся с творческими и одаренными детьми, имеющими неспецифические страхи. Так мальчик 7 лет, который учился в лицее, сочинял интересные художественные произведения, боялся железа; другой одаренный ребенок 5 лет — боялся шишек; девочка 6 лет, сочиняющая необычные истории, которая начала писать свою книгу об одной фантастической стране, боялась перьев. Мы уже упоминали, что эти неспецифические страхи называются невротическими. Коррекцию данных страхов мы сочетаем с другими техниками, но первоначально начинаем именно с «Лабиринта страхов».

Далее идет обсуждение рисунка и затем ребенку предлагается такой исход событий, когда он попадает в этот лабиринт. Затем ребенок должен предположить, что произойдет дальше. Эта техника является не только коррекционной, но и диагностической, с ее помощью можно отследить установки ребенка по отношению к трудным жизненным ситуациям: в целом пессимистические или оптимистические. Некоторые дети говорят о том, что они погибли в этом лабиринте. Тогда психолог выводит ребенка на необходимость бороться с этими страхами. Ребенок начинает «побеждать» каждый страх по отдельности на бумаге с помощью карандашей. Здесь очень важно не давать ребенку готовых решений, он сам назовет тот способ, которым можно победить каждый страх, главное — отобразить это на бумаге. «Победив» все страхи, он переходит к «главному страху» и решает, что с ним сделать соответствующим образом. После всего этого ребенку предлагается окончательно уничтожить эти страхи. Некоторые дети начинают их зачеркивать, говорить о том, что уже всех победили. Однако задача психолога подвести ребенка к тому, чтобы он догадался разорвать лист. Здесь очень важно опять же не давать готовых решений, ребенку необходимо прийти к этому самому. После чего ребенок разрывает на мелкие кусочки лабиринт и бросает их в железную банку. Терапевтический эффект от разрывания бумаги достаточно сильный, сам процесс помогает снять напряжение и способствует формированию у ребенка чувства собственного превосходства и ощущения своей власти над страхами. Психолог уточняет у ребенка, могут ли теперь эти страхи вернуться обратно. Затем ребенку предлагается снова уже окончательно уничтожить эти страхи, тем самым подвигая его к сжиганию листа с лабиринтом. С

целью соблюдения техники безопасности рекомендуем выполнять эту процедуру на улице. Детям дошкольного и младшего школьного возраста психолог говорит о том, что самостоятельно выполнять это упражнение не стоит, сжигать эти страхи можно только у психолога в этой специальной банке для страхов. Ребенку очень важно пронаблюдать процесс сгорания бумаги, он тоже имеет мощный эффект воздействия на эмоциональное состояние. Во-первых, наблюдение за пламенем расслабляет, а сам процесс окончательного уничтожения страхов стабилизирует эмоциональное состояние ребенка. Затем ребенок высыпает пепел в мусорное ведро. В конце занятия можно обсудить его состояние, однако иногда лучше обговорить это позже при возможности повторной встречи. Многие родители и педагоги отмечают, что после этого занятия эмоциональное состояние ребенка и, соответственно, его поведение меняются, нормализуется сон (если его беспокоили ночные кошмары), питание, улучшается учебная деятельность.

Упражнение 2. «Лепка страхов» (модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: трансформация негативных явлений и образов в позитивные.

Возраст: 3—18 лет и старше.

Материалы: пластилин (глина, тесто и пр.), музыка для релаксации.

Время проведения: 20—40 минут.

Сначала ребенок выбирает любой кусок пластилина или другого пластичного материала и с закрытыми глазами начинает разминать его, слушая музыку, пытаясь думать о своих проблемах, страхах, переживаниях, обидах и пр. Здесь психолог сам выбирает то количество времени, которое необходимо ребенку в зависимости от его возраста и эмоционального состояния на данный момент. В целом 5—15 минут достаточно для того, чтобы ребенок расслабился. Далее ему предлагается из полученного образа уже с открытыми глазами и также под музыку слепить свои «страхи». Психолог или другой взрослый также может участвовать в этом упражнении вместе с ребенком, тем самым показывая, что у него тоже есть страхи, и это вполне нормальное явление не только для детей, но и для взрослых. Затем можно поиграть с полученными страхами, например, поупражняться друг друга. После чего слепленные фигурки уничтожаются (их можно разорвать, расплющить, растоптать), а затем из этого же кусочка пластилина слепить что-то хорошее, доброе, красивое. Трансформация негативного образа в позитивный способствует изменению отношения ребенка к своим страхам, их принятию и, соответственно, проработке.

Упражнение 3. «Рисунок на стекле» (авторская методика)

Цель: устранение негативных эмоциональных состояний.

Возраст: 3—18 лет и старше.



Материалы: гуашевые краски, кисти, вода, стекло, музыка для релаксации.

Время проведения: 10—30 минут.

Ребенку предлагается с помощью гуашевых красок нарисовать на стекле свой страх или другую отрицательную эмоцию (тревогу, обиду, злость, ненависть). Погружению в процесс рисования способствует специально подобранная релаксационная музыка, необходимо чувствовать состояние ребенка, тем самым подбирая соответствующее музыкальное сопровождение (усиливающее или снимающее напряжение). После того как ребенок нарисовал свой страх, ему предлагается рассказать о своем эмоциональном состоянии и о том, что хочется сделать с этим страхом. Иногда дети хотят его зарисовать другим цветом. Если изначально ребенок рисует черным цветом (что желательно, именно с черным ассоциируется страх), то он при зарисовывании понимает, что черный цвет другим не закрасить. Поэтому ребенок ищет другой способ избавления от страха. Некоторые дети хотят разбить стекло, но им предлагается иной — более конструктивный способ. Здесь психолог также подводит ребенка к желаемому способу уничтожения данного страха — смыванию его со стекла водой. Интересным является тот факт, что многие одаренные дети (особенно с академической одаренностью) сразу не догадываются о данном способе его уничтожения, что говорит о недостаточной креативности. Поэтому арт-терапевтические техники способствуют не только катарсическим процессам, но и развитию воображения и, соответственно, мышления. Психологу необходимо грамотно использовать музыкальное сопровождение, сначала желательно включить музыку, нагнетающую тревогу, страх, грусть или даже злость. Однако в тот момент, когда ребенок смывает рисунок со стекла, должна звучать мажорная музыка.

Упражнение 4. «Смелое сердце» (авторская методика)

Цель: формирование позитивной Я-концепции, уверенности в себе.

Возраст: 3—12 лет.

Материалы: гуашевые краски, кисти, вода, лист плотной бумаги, ножницы.

Время проведения: 10—30 минут.

Ребенок рисует на листе бумаги ярко-красной краской большое сердце и раскрашивает его. Ему рассказывается, что это смелое и доброе сердце, которое помогает многим людям, а главное, тем, кто его создаст. Далее с ребенком обсуждается, кого и от чего оно может защищать и каким образом помогать в разных жизненных ситуациях. Задача психолога подвести ребенка к его актуальным проблемным ситуациям и посмотреть на них со стороны, проанализировать. Однако основной терапевтический эффект достигается за счет создания конкретного материального образа, играющего функцию защиты от негативных жизненных моментов. Затем ребенок вырезает это сердце и забирает его домой.

Домашнее задание: клеит в нарисованное сердце свою фотографию и помещает его на видное место — над кроватью или столом.

Упражнение 5. «Вулкан»

(модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: снятие напряжения, повышение эмоционального настроения.

Ребенок — «вулкан» — садится на корточки, сначала он спит, затем начинает тихо гудеть и медленно поднимается — просыпается. Психолог или группа помогает ему гудеть глухими утробными звуками — звуками земли. Затем он резко подскакивает, с громкими криками поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно: страхи, злость, обиду и прочее.

Упражнение 6. «Одень страшилку»

(модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: работа с предметом своего страха.

Возраст: 5—11 лет.

Материалы: черно-белый рисунок страшного персонажа (Бабы Яги, Волка, скелета и пр.), пластилин, стек или зубочистка.

Время проведения: 20—40 минут.

Ребенку предлагается сделать страшного персонажа добрым, красивым, смешным с помощью пластилина, раскрасить страшилку. Размазывание пластилина несет в себе эффект расслабления через перенос внутреннего напряжения на объект страха. Затем с помощью стека или зубочистки — волшебной палочки — ребенок рисует персонажу улыбку, тем самым превращая его в доброго.

Упражнение 7. «Солнце»

(модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: формирование позитивной самооценки.

Возраст: 5—13 лет.

Материалы: краски, кисти, лист бумаги.

Время проведения: 10—20 минут.

Ребенок рисует в центре листа круглое солнце с лучами. Психолог не оговаривает количество лучей, даже если ребенок пытается уточнить. В центре солнца он пишет большую букву «Я». Затем каждый лучик солнца он подписывает своими положительными качествами. Если ребенок не умеет писать, то только называет свои качества, а взрослый их записывает. Часто дети затрудняются с определением своих положительных качеств, тогда взрослый может предложить ему антонимы («какой ты чаще бываешь: добрый или злой»). Многие одаренные дети очень самокритичны, задача психолога убедить ребенка в том, что у него много положительных качеств, которые придают ему веру в себя и помогают добиться желаемого. Завершается упражнение тем, что ребенок озвучивает каждое свое качество, начиная с местоимения «я» («я умный, я добрый, я красивый, я смелый, я сильный»).

Упражнение 8. «Красивое имя»
(упражнение О.В. Хухлаевой)

Цель: повышения уровня самопринятия.

Возраст: 6—13 лет.

Материалы: фломастеры, карандаши, краски, лист бумаги.

Время проведения: 10—30 минут.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное и обводит имя пальцем. Затем ребенку предлагается зарисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Упражнение 9. «Мягкое сердце»
(модификация упражнения О.В. Хухлаевой)

Цель: формирование у детей умения любить окружающих.

Возраст: 4—13 лет.

Материалы: мягкая игрушка сердце, камешек.

Время проведения: 5—15 минут.

Психолог дает ребенку небольшой камень, предлагая описать его свойства (твердый, холодный, шершавый), и говорит о том, что есть люди с каменным сердцем. Ребенку необходимо называть качества такого человека (злость, зависть, одиночество). Психолог просит ребенка вспомнить случаи, когда его сердце становилось каменным. Затем психолог предлагает ребенку поучиться делать свое сердце мягким и любящим. Далее он показывает мягкое сердце, дает потрогать и просит составить устный список, кому бы ребенок хотел послать свою любовь при помощи мягкого сердца. Это могут быть мама, папа, друзья, а может, и те дети, которые обижают его. После этого ребенок с закрытыми глазами, держась рукой за игрушечное сердце, представляет свое собственное сердце таким мягким, как то, за которое он держится.

Упражнение 10. «Амулет смелости»
(авторская методика)

Цель: формирование у ребенка уверенности в своих возможностях.

Возраст: 5—15 лет

Материалы: арт-мусор (кусочки ткани, проволока, ветки, шишки, семена растений, ракушки, камушки, стеклянные камни, фантики, небольшие подарочные коробочки и пр.), клей, пластилин, цветная бумага, музыка для релаксации.

Время проведения: 15—45 минут.

Ребенку предлагается сделать из различных материалов (арт-мусора) амулет, который символизирует его смелость, уверенность, решительность, а также будет защищать от страхов и помогать в разных сложных жизненных ситуациях (на контрольной, на олимпиаде). Психолог настраивает ребенка на

важность и серьезность данного задания, если видит, что ребенок относится к этому скептически. Многие одаренные дети считают подобные задания легкомысленными и наивными, пытаясь логически объяснить невозможность воздействия такого амулета. Психолог может привести примеры из литературы, истории или из собственной жизни, как действуют подобные вещи. В любом случае данное задание вызывает у ребенка интерес, и даже если он не верит в магическую силу созданного им амулета, бессознательно он на него надеется. Психолог говорит о том, что этот амулет может исполнять желания ребенка, главное уметь их правильно сформулировать и не принести вреда другим своим желанием. Поделку ребенок забирает домой.

Мы представили десять упражнений, которые могут быть использованы как отдельная или комплексная программа, целью которой является коррекция эмоционального состояния ребенка.

Применение арт-терапевтических упражнений положительно воздействует на эмоциональную сферу одаренного ребенка, меняя его поведение, корректируя некоторые негативные его личностные особенности и развивая мыслительные процессы. Благоприятное эмоциональное состояние способствует развитию креативности, творческого потенциала и, соответственно, позитивному развитию личности ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боговявленская Д.Б. Рабочая концепция одаренности: Монография. — М., 1998. — 56 с.
2. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. — Л.: Медицина, 1982. — 214 с.
3. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. — М.: Педагогика, 1971. — 280 с.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб: Речь, ТЦ Сфера, 2002 — 136 с.
5. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учебник для вузов. — М.: Академия, 2001. — 248 с.
6. Моница Г.Б., Рузина М.С. Ох уж эти одаренные дети. Талант и синдром дефицита внимания: двойная исключительность. — СПб: Речь; М.: Сфера, 2010. — 128 с.
7. Соколова Т.А. Использование арт-педагогических технологий в работе с одаренными детьми // Методист. — 2008. — №10. — С. 49—54.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3—9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2003. — 172 с.