#### МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

#### ГУМАНИТАРНО-ЮРИДИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 86

**РЕФЕРАТ**

**«Арт-терапия в школе»**

**Выполнила:**

Утробина Анастасия

ученица 11 класса «В»

**Проверила:**

Ившина Е.А.

Ижевск, 2003 г.

«То, что является творческим, зачастую терапевтично, то, что терапевтично, часто представляет творческий процесс».

Карл Роджерс

Содержание

Введение 4

Экскурс в историю 5

Понятие «Арт-терапия» 6

Особенности учащихся выпускных классов 9

Понятие «Стресс» 9

План проведения занятий по арт-терапии 12

Заключение 14

Список используемой литературы 15

Введение

За красивым словом «АРТ-ТЕРАПИЯ» скрывается гораздо больше серьезных вещей, нежели принято думать. Обывательская точка зрения на методику лечения посредством художественного творчества такова: если ты водишь кистью по холсту, расшатанные нервы говорят тебе спасибо. Более информированная часть населения осведомлена о различных художественных тестах, способных анализировать психическое состояние человека и помогающих психиатрам и психотерапевтам при диагностике заболеваний. Уровень информированности об этом направлении психротерапии, увы, пока еще оставляет желать лучшего. А по сути дела, это новый комплекс средств, позволяющий очень успешно решить многие проблемы, который использовался ранее особо талантливыми терапевтами и докторами. Сейчас АРТ-ТЕРАПИЯ приобретает всё больший вес.

Огромный контингент врачей начинает осознавать роль и масштабы природных сил, заложенных в человеке. Потому арт-терапия занимает в комплексе средств, направленных на восстановление здоровья человека место, достойное её значимости.

***Цель:***

Дать определение арт-терапии, познакомить читателя с возможностями арт-терапии в системе общего образования и арт-терапевтическими техниками, выступающими в качестве эффективного средства помощи учащимся старших классов в стрессовых ситуациях.

***Задачи:***

1. Проанализировать специальную литературу.
2. Составить возможный план проведения групповых занятий по арт-терапии.

Экскурс в историю

Становление человека разумного связано с развитием жестов, мимики, пантомимики, танца, наскального рисунка – интернационального языка образов. Искусство возникло с целью общения, как средство коммуникации, как своеобразный, эмоциональный язык. Прообраз современной арт-терапии сохранился в архаических формах искусства – в народном творчестве. Здесь непосредственнее всего выражена опора на символический язык «коллективного бессознательного». Склонный к символизации, человек бессознательно преобразовывал в символы предметы и формы окружающего мира и использовал эти символы, как в религии, так и в изобразительном искусстве.

Несмотря на древние корни, как самостоятельное направление в лечебно-коррекционной и профилактической работе арт-терапия насчитывает всего несколько десятилетий. Условия для её развития стали появляться уже в конце XX века, вместе с интересом к детскому и примитивному искусству. Спонтанное выражение своих эмоций, искренность, не сдерживаемая рамками условности, само творчество, а не реальная оценка профессионализма художника аудиторией – вот что является важным и для искусства, и для арт-терапии.

Наибольшую широкую известность она получила в середине XX века. Термин «АРТ-ТЕРАПИЯ» (art – искусство, art therapy – терапия искусством) означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психо-эмоционального состояния.

Впервые этот термин был употреблен Адрианом Хиллом в 1938 году при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях. Затем этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (музыкотерапия, драматерапия, танцедвигательная терапия и т.п.).

В качестве особого вида профессиональной деятельности арт-терапия начала развиваться в Великобритании после Второй Мировой войны, причём в тесной связи с психотерапией.

В 1960-1980 гг. были созданы профессиональные объединения, которые способствовали государственной регистрации арт-терапии как самостоятельной специальности.

В 1969 году была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация, объединявшая арт-терапевтов – практиков. Подобные ассоциации возникли впоследствии в Англии (БААТ, Британская Ассоциация арт-терапевтов), Голландии, Японии.

1980 – 1990 гг. ознаменовались изменением культурного климата. Мир столкнулся с проблемами притока иммигрантов, беженцев, с вынужденным существованием расовых и этнических сообществ на одной территории. В таких условиях значительной оказывается помощь арт-терапевтов.

В нашей стране последние годы стали временем бурного развития психотерапии и активного освоения её новых форм и моделей. Арт-терапия вызвала большой интерес специалистов и потенциальных клиентов. Впрочем, вплоть до последнего времени в России об этом чрезвычайно интересном и перспективном направлении было известно явно недостаточно, что и стало причиной самых причудливых его толкований. Появилось несколько людей, которые без всяких на то оснований называют себя арт-терапевтами. В нашей стране развитием этой профессии занимаются пока в основном врачи-психиатры и психотерапевты – такие, как А.И. Копытин, кандидат медицинских наук, президент Арт-терапевтической ассоциации, руководитель программы базовой подготовки специалистов в области арт-терапии и других направлений терапии творчества.

Понятие «Арт-терапия»

Дать исчерпывающее определение арт-терапии довольно трудно, потому что оно в определенной мере зависит от теоретических представлений и области практической деятельности специалиста, от характерных для той или иной страны моделей арт-терапии и степени их «зрелости». Можно привести примеры различного понимания арт-терапии.

Эдит Крамер считала возможным достижение положительных эффектов прежде всего за счет «исцеляющих» возможностей самого процесса художественного творчества, дающего возможность выразить, заново пережить внутренние конфликты и, в конечном счете, разрешить их.

Адриан Хилл связывает исцеляющие возможности изобразительной деятельности прежде всего с возможностью отвлечения пациента от «болезненных переживаний».

Маргарет Наумбург полагает, что человек в результате художественных занятий преодолевает сомнения в своей способности свободно выражать свои страхи, выступает в соприкосновении со своим бессознательным и «разговаривает» с ним на символическом языке образов. Выражение содержания своего собственного внутреннего мира помогает человеку справиться с проблемой.

Таким образом, можно сказать, что одни из ученых делают акцент на том, что художественное творчество помогает психотерапевту установить с клиентом более тесный контакт и получить доступ к его переживаниям, другие – на том, что исцеляющий эффект художественного творчества достигается, прежде всего, благодаря отвлечению от наболевшего и созданию положительного настроя, третьи – на том, что оно само по себе способно сублимировать его чувства и давать выход деструктивным тенденциям.

Существование множества точек зрения на то, что представляет собой арт-терапия, вполне естественно. К тому же арт-терапевтическая изобразительная работа предполагает широкий выбор различных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью, часто используются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин и др. Надо иметь бумагу разных форматов, кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, скотч и т.д.

«Механизм» терапии прозой или поэзией таков, что позволяет застенчивому человеку в форме стихотворения, рассказа описать свои переживания, спрятавшись за спину своего героя, будто к нему самому это не относится.

Воздействие музыки на человека происходит на трех уровнях – вибрационном, эмоциональном и духовном. Правильно подобранная музыка положительно влияет на человека. Например, мать убаюкивает своего малыша колыбельной песней, вызывая у него охранительное торможение, с которым по силе лечебного воздействия не сравним сон, индуцируемый приемом снотворного. Методисты ЛФК проводят занятия под музыкальное сопровождение, позволяющее усилить лечебно-тренировочный эффект процедуры. Акушеры применяют музыку на определенных этапах родовспоможения.

Терапия искусством по своей природе радикальна. Она связана с раскрытием внутренних сил человека и позволяет многое:

* развивать в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);
* изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
* научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);
* самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
* развивать ценные социальные навыки (в групповой работе);
* освоить новые роли и проявлять латентные качества личности, а так же наблюдать, как изменения собственного поведения влияет на окружающих;
* повышать самооценку, что ведет к укреплению личной идентичности;
* развивать навыки принятия решений;
* расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
* заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

На первом плане арт-терапии – вера в творческую основу человека. Но задача её не сделать всех людей художниками или актерами, а возбудить у индивида активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей с целью решения проблемы.

Особенности учащихся выпускных классов

Учеба в 11 классе – достаточно важный период в жизни подростка.

Именно в это время перед подростком встает проблема выбора дальнейшего жизненного пути (овладение определенными профессиональными навыками). Чтобы сделать выбор необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах, возможностях. Даже в случае если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно ещё доказать свое право на него, выдержав определенную конкуренцию, что делает насущной задачу осмысления достигнутых результатов. Для многих именно в это время мысль о том, что результаты деятельности непосредственно зависят от количества вложенного труда, перестает быть положением, декларируемым взрослыми, а становится осознанным фактом. Усилия, прилагаемые для решения возникшего вопроса, ожидание результатов своей деятельности, выводы, сделанные по его окончании, способны оказать серьезное влияние на развитие личности. К тому же в это время у подростка формируется внутренняя самостоятельная оценка событий. Для него необходимо знать о том, что из себя представляют выпускные и вступительные экзамены, какие проблемы с ними связаны.

Конечно же, экзамены – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Достоверность этого утверждения доказывают результаты проведенной анкеты среди учащихся 11-х классов нашего лицея. Большинство из опрошенных осознают, что экзамены – это окончательное подведение итогов, дорога в будущее, важный жизненный этап, от которого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь, рубеж между детством и взрослостью. Всё это влечет за собой негативные эмоции (страх, неуверенность), требует больших усилий. Из этого следует, что необходимо разобраться, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс – модное слово. Оно стало популярным после опубликования в 1936 году книги Ганса Селье. В ней стресс определяется как специфический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение, затраченные усилия («стресс» дословно с английского переводится как «напряжение»). Чрезмерные усилия могут приводить к ухудшению здоровья, нарушению нервной системы. Поэтому после опубликования теории Селье, стали говорить о необходимости свести количество стрессовых ситуаций к минимуму из-за их разрушительного воздействия на здоровье человека. Однако был выявлен следующий интересный феномен, получивший в медицине красноречивое название «болезнь достижений». Она возникает в том случае, когда человек добивается чего-то очень важного, например, защищает диссертацию, и позволяет себе расслабиться и отдохнуть достаточно долгое время. Признаки те же самые, что при стрессе: изменение сердечного ритма, нарушение сна, появление чувства неудовлетворенности. Все эти факты показывают, что отношение к нагрузкам не может быть однозначно отрицательным. Стресс возникает не только при чрезмерных нагрузках, но и при их отсутствии.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожных ситуациях перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, дочитывают разделы книги, припоминают вопросы, они готовы активно отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник, не в состоянии на чем-либо сосредоточиться, слушают тех, кто уж сдал экзамен, и убеждают себя, что ничего не помнят, не знают. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы. Если экзамен идет строго по схеме, то у них есть шанс сдать его успешно, но дополнительные вопросы, или ощущение, что хотя бы один вопрос неизвестен, приводит к катастрофе – они забывают даже то, что знали.

На первый взгляд может показаться, что эти две группы различаются степенью своей эмоциональности, но если бы это соответствовало действительности, физиологические изменения (частота пульса, кровяное давление) у второй группы были бы несравнимо выше, чем у первой. Однако, это не так. Показатели почти не отличаются в процессе самого экзамена, но зато существенно различаются после его окончания. У представителей первой группы они приходят в норму буквально через 10-15 минут, у вторых эти показатели не снижаются, а продолжают нарастать после экзамена, независимо от результатов. Медики и психологи пришли к выводу, что причина возникновения невротических тревожностей у данных ребят кроется в том, что экзамен затрагивает более глубинные пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это – проверка на право чувствовать себя ЧЕЛОВЕКОМ. При этом не играет роли даже «объективный результат» – полученные отметки. Хорошая оценка объясняется «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи – сходный тип реагирования на них – новая неудача – закрепление способа реагирования – так и накапливается груз неудач.

Предоставить возможность выбора не означает оставить подростка один на один с проблемой. Ему, конечно, нужна помощь. Что облегчает принятие решения? Уверенность в своих силах, в собственной состоятельности. На этой стадии подростку лучше всего поможет обсуждение, прояснение вставших перед ним проблем. Поэтому в системе общего образования среди учащихмя 11-х классов могут быть с успехом использованы арт-терапевтические методы, выступающие в качестве эффективного средства помощи выпускникам. На занятиях с арт-терапевтом учащиеся через творчество в свободной форме смогут:

* лучше понять свои проблемы;
* осознать, что их интересует больше в данный момент и чего они хотят добиться;
* выяснить сферу своей наибольшей успешности;
* повысить уверенность в своих силах, укрепить чувство собственного достоинства;
* прояснить природу эмоций и научиться ими управлять, осознавая их «послания» и снимая излишнее напряжение;
* найти запасные варианты в случае неуспеха;
* обсудить возможные последствия неудачи и другие варианты достижения цели.

«Надеяться на лучшее, но быть готовым ко всему» – вот слова, которые могут стать девизом жизни в предэкзаменационном классе.

Если у подростка появится опыт анализа ситуации неуспеха, без самобичевания и обвинения, а лишь с признанием, что данная попытка не удалась, но дать движение, а не бездействие, возможно это окажется более важным для будущей жизни, чем успех на экзаменах. Ведь экзамен – это всегда лотерея. Быть уверенным в его результате невозможно. Эта непредсказуемость и является тревожащим фактором.

План проведения занятий по арт-терапии

Далее мне бы хотелось предоставить вашему вниманию возможный план проведения групповых занятий по арт-терапии.

***Плюсы работы в группе:***

* тесный психологический контакт всех членов процесса (контакт глаз);
* демократизм отношений;
* чувство значимости – повышение самооценки;
* чувство коллективизма;
* высокая степень активизации самостоятельной работы каждого члена группы (даже робкие включаются в работу);
* дифференцированный подход;
* комфортный психологический климат (доброжелательность, открытость, откровенность, выслушиваются мнения каждого);
* творческий подход
* рассмотрение вопроса с многих точек зрения;
* умение слушать и принимать чужую точку зрения;
* умение высказывать, отстаивать свою точку зрения;
* развитие речи и коммуникативных навыков;
* умение четко и ёмко излагать свои мысли.

***Цель групповой работы:***

Создать условия для того, чтобы старшеклассники:

1. могли познакомиться с техниками арт-терапии;
2. могли снять напряжение в период подготовки к экзаменам;
3. осознали проблемы самоопределения;
4. могли выявить доминирующие профессиональные интересы;
5. могли повысить самооценку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Средства и форма работы** | **Результаты** |
| I. | Диагностика тревожности  Методика:  Автор: | Данные методики, которые необходимо обработать и проанализировать. |
| II.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Занятие в группе с использованием арт-терапевтических техник  Техника «10 рисунков»  Техника «5 вопросов – 5 ответов»  Техника «Креативный рассказ»  Техника «Сухие листья»  Работа с собственным именем  Техника «Коллаж»  Заключительное занятие в группе. Подведение итогов. Получение обратной связи от участников. | Снятие напряжения.  Постановка цели в виде образа и чувства на конкретный промежуток времени.  Осознание своих резервов, перспектив, страхов через вербализацию.  Повышение самооценки.  Принятие себя таким, какой я есть.  Выявление доминирующих профессиональных интересов.  Снижение уровня тревожности. |
| III. | Повторная диагностика тревожности | Данные методики, которые необходимо обработать, проанализировать и сравнить с данными диагностики тревожности а входе. |

Заключение

Арт-терапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть художником – достаточной взять ручку, карандаш или краски и сделать несколько штрихов на бумаге. Искусству терапии принадлежит роль естественного проводника переживаний или симптомов, и всё это независимо от возраста, пола, болезни, чувств, переживаний.

Система образования всегда находится в фокусе общественного внимания, и любое ответственное правительство стремится к её усовершенствованию. Однако, по мере того, как повышаются образовательные стандарты и возрастает учебная нагрузка, учителя начинают всё чаще испытывать «синдром выгорания». Поэтому неудивительно, что в большинстве школ сейчас у преподавателей не ни сил, ни времени, чтобы заниматься проблемами учащихся выпускных классов. Получается, что ребята остаются один на один со своими переживаниями и им не к кому обратиться. Поэтому в своей работе я и предлагаю ввести занятия по арт-терапии, потому что психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного развития. Подобные занятия способны повысить самооценку, помочь выпускникам контролировать свое поведение. А это очень важно, т.к. контроль над поведением и эмоциями помогает людям принимать решения, делать правильный выбор и нести ответственность за последующие результаты.

Моя работа, безусловно, требует дальнейшего развития данной темы.

Данный реферат требует дальнейшей доработки. Безусловно, мне бы хотелось самой побывать в роли тренера арт-терапевтической группы, но я не могу этого сделать, поскольку не имею специальной подготовки.

Список используемой литературы

1. Кэроул Уэлсби «Часть целого: арт-терапия в педагогике». – Москва. – 1988.
2. «Хрестоматия по психологии» под редакцией А.И. Копытина. – изд. «Питер». – 2001.
3. Копытин А.И. «Системная арт-терапия». – изд. «Питер». – 2001.
4. Пиханова Г.В. «Психологическая помощь подросткам». – Москва. – 1993.
5. Грехова А.В. «Педагогические возможности использования элементов арт-терапии на уроках искусства в средней школе». – Москва. – 1997.
6. Сьюзан Коган «Оздоровление звуковым и изобразительным искусством». – Москва. – 2000.