

АРТ-ТЕРАПИЯ РАБОТА С ДЕТЯМИ, ПОДРОСТКАМИ И СЕМЬЕЙ

Тохиров Ж.Ж.  
Искандарова Д.Э.,  
Рахимова М.Д.

*Ташкентская медицинская академия, Термезский филиал*

**Аннотация.** Арт-терапия – один из простых и эффективных методов, используемых сегодня психологами и психотерапевтами. В данной статье рассматривается процесс работы с арт-терапией у детей, подростков и семей и ее последствия.

**Ключевые слова:** арт-терапия, память, воображение, индивидуальность, группа, метод, картинная терапия.

**Annotatsiya.** Art-terapiya bugungi kunda psixologlar va psixoterapevtlar ishida qo'llaniladigan sodda va samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada bolalar, o'smirlar hamda oilalarda art-terapiya bilan ishlash jarayoni va uning samaralari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** art-terapiya, xotira, tasavvur, individual, guruhli, metodika, rasm terapiya.

**Annotation.** Art therapy is one of the simple and effective methods used by psychologists and psychotherapists today. This article discusses the process of working with art therapy in children, adolescents and families and its effects.

**Key words:** art therapy, memory, imagination, individual, group, method, picture therapy

Арт-терапия – одно из широко используемых направлений в прикладной психологии и психиатрии, которое применяется для оказания психологической поддержки клиентам, использующим различные виды творчества для полноценного решения своих личных проблем. Это направление присутствует в процессе лечения практически всех видов искусства. улучшить психическое и эмоциональное состояние человека. Оно положительно влияет на внутренние проблемы пациента, учит его понимать свои страхи, желания и цели, выражать их доступными творческими способами.

Арт-терапию обычно применяют в следующих случаях:

- при психологических травмах, потерях;
- периоды кризиса;
- внутренние и межличностные конфликты;
- постстрессовые, неврологические и психосоматические заболевания;
- с возрастным кризисом;
- с развитием творческих способностей;
- с развитием целостности личности

Арт-терапия и живопись часто дополняют друг друга. Больной «раскрывается» в своих работах. Это будет началом процесса исцеления. В этом процессе Мастером часто выступает опытный психолог или психотерапевт. Арт-терапия позволяет взрослым и детям выразить на бумаге любые эмоции: гнев и радость, гнев и любовь. Неважно, есть у человека художественный талант или нет.

Существуют следующие методы арт-терапии:

- картинная терапия

- драматическая терапия
- библиотерапия
- музыкальная терапия
- танцевальная терапия
- кинотерапия
- кукольная терапия.
- оригами
- маскаотерапия
- видеотерапия

Сегодня занятия арт-терапией для детей – самый увлекательный, эффективный и очень экономичный способ оказания психологической поддержки детям, основанный на творчестве и игровой деятельности. Арт-терапия успешна и эффективна при применении к детям дошкольного возраста (3-7 лет) и младшего школьного возраста (7-11 лет). Заниматься с детьми можно индивидуально и в группах. Когда родители, обращающиеся к психологу, жалуются на своих детей, беседа психолога с детьми может оказаться не очень эффективной. Но если обратиться к арт-терапевту, дети смогут успокоиться, рисовать, и снять напряжение своего персонажа.

Арт-терапия также имеет свои требования. Занятия проводятся в группах и индивидуально. Детей, которые обращаются к арт-терапевту, следует принимать в первую очередь индивидуально. Потому что знакомиться с ребенком, наблюдать за ним, индивидуально рисовать, изучать его характер, индивидуально корректировать его эмоции – это важный процесс. Групповая арт-терапия повышает восприимчивость детей. И тогда, если ребенок присоединится к группе, ему будет удобно адаптироваться. Число участников группового тренинга по арт-терапии не должно превышать 10-15 человек.

Если для детей проведение занятий арт-терапией очень интересно, то для подростков их проведение – более сложный процесс. Основная причина этого – специфические физические и психические изменения в подростковом возрасте. При работе с детьми-подростками изучаются и семейные отношения. Например, больше информации о детско-родительских отношениях у подростков мы можем получить в результате применения метода «ягненок в стакане». Подросткам предлагается нарисовать барашка в бутылке. После завершения работы пациентам предлагается представить свои рисунки для совместного обсуждения. Арт-терапевт задает вопросы о чувствах барашка и бутылки, о чем они мечтают, что их беспокоит. Больные обсуждают барашка, его расположение в бутылке, форму и расположение бутылки, ее наличие и т. д. В конце обсуждения арт-терапевт дает свои интерпретации рисункам пациентов. Барашек — автор произведения, а бутылка олицетворяет родительскую семью. Данная методика позволяет Арт-терапевту проверить свои предположения о месте и роли пациента в семейной системе, а также узнать больше об одном из важнейших аспектов жизни пациента. Кроме того, совместное обсуждение рисунков с другими пациентами позволяет каждому пациенту взглянуть на мир другого, сравнить и узнать о себе новое, то, что отрицалось или бессознательно подавлялось, получить ответы на свои вопросы.

В настоящее время очень эффективные результаты дает музыкотерапия, которая является одним из эффективных методов арт-терапии. Термин «музыкотерапия» происходит из греко-латинского языка и означает «исцеление музыкой». Существует

множество определений музыкальной терапии. Большинство ученых рассматривают музыкотерапию как вспомогательный инструмент психотерапии, средство специальной подготовки больных к использованию сложных терапевтических методов.

Другие авторы определяют музыкальную терапию как:

- Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, обучении и воспитании детей и взрослых с соматическими и психическими заболеваниями.
- Систематическое использование музыки для лечения физиологических и психологических аспектов болезней или психических расстройств.
- Использование как средство оптимизации творческих сил и педагогика-воспитательной работы.

Греческий ученый и философ Пифагор был одним из первых, кто подтвердил значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека. Согласно «Жизни Пифагора» Ямблиха, если слушать «прекрасные ритмы и песни, то такой человек получает музыкальное образование с помощью мелодий и ритмов, излечиваются человеческие нравы и страсти, устанавливается первоначальная гармония душевных сил.

Выделяют 3 основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегральную.

- Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент не принимает активного участия в процессе музыкотерапии, занимая позицию обычного слушателя.
- Рекомендуется слушать интегративную музыку под разные музыкальные композиции или разные звуки в зависимости от психического здоровья и стадии лечения.
- Активные методы музыкотерапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: игре на инструментах, пении.

Музыкальная терапия может быть эффективной в преодолении деменции, шизофрении и депрессии. Согласно ряду научных исследований, прослушивание сонаты ре мажор Моцарта способствует уменьшению количества эпилептических припадков у больных (так называемый «эффект Моцарта»). Однако надежность результатов этого исследования была ограничена его ограничениями и невозможностью воспроизвести результаты в последующих исследованиях.

Экспериментальный анализ занятий арт-терапией для детей. Мы провели занятия арт-терапией для 32 детей в возрасте 5-11 лет. Из них 14 девочек и 18 мальчиков. Результат нашего исследования показал, что у 8 из них наблюдается стресс, у 6 - застенчивость и возбудимость, у 9 - хорошо развитая самостоятельность и способность свободно выражать свои мысли; а у остальных 9 детей выявлена высокая нервозность в зависимости от виртуального мира. Мы стремимся получить больше результатов, если в будущем проведем исследование на большем количестве тестируемых.

В заключение следует отметить, что коррекционные методы арт-терапии на протяжении многих лет показали свою эффективность и совершенствуются. Это способствует взаимной интеграции областей психологии и медицины.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. М.В. Киселева (2006) Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург.
2. Копытин А. И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. -М.: Когито-Центр, 2007. 197 с

3. Медведева Е.А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2001. 248 с.
4. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб: Речь, 2010. 189 с.
5. Vorojsova O. A. Muzika i igra v detskoj psixoterapii. — М., 2004
6. Brusilovskiy L. S. Muzikoterapiya // Rukovodstvo po psixoterapii. — М., 1985

