

ИЗОТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИЗОТЕРАПИИ

Изотерапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах.

Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, а также — освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не только отражение в сознании клиентов окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное, в основном, с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Будучи напрямую сопряжено с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Психокоррекционные занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения **чувств**, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно проводить упражнения скромно, только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов.

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

- 1) краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- 2) для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
- 3) природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;
- 4) для лепки — глина, пластилин, дерево, специальное тесто;
- 5) бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- 6) кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств,

ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах клиентов.

Психологическое влияние художественных материалов

Помимо практических соображений существует ряд серьезных моментов, касающихся выбора материалов в соответствии с целями занятий:

1. Выбор материалов влияет на то, как проходит занятие. Некоторые материалы, такие как карандаши, мелки и фломастеры, позволяют «усилить» контроль, в то время как другие — пастель, краска и глина — способствуют более свободному выражению.

2. Если клиент не уверен в себе или просто устал, он будет чувствовать себя увереннее и спокойнее при работе с материалами, которые легче контролировать.

3. При индивидуальной работе с детьми или группами, чье поведение трудно контролировать, стоит начать с «контролируемых» материалов.

4. Многие чувствуют себя неуверенно в отношении своих художественных способностей. Вырезание картинок из журнала для создания коллажа «уравнивает» участников и позволяет даже очень неуверенным клиентам присоединиться к работе.

5. Как только все клиенты с удовольствием начнут участвовать в упражнении, такие материалы как краска или глина могут дать возможность более глубокого самовыражения, особенно при изучении чувств или реакций.

6. Работа с «выразительными» материалами может быть терапевтической для многих людей. Она не только помогает выразить широкий спектр эмоций; работа с глиной или размазывание пастелей или красок — с безоценочной реакцией на конечный продукт — могут стать целительными сами по себе.

ИЗОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании изотерапии, бесконечно. Работа с ребенком — это процесс, требующий осторожности и деликатности, процесс, при котором происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Изобразительное творчество — это мощное средство самовыражения, помогающее осуществить самоидентификацию и обеспечивающее путь для проявления чувств. Арт-терапевт строит свои отношения с ребенком таким образом, чтобы ребенок делился своими ощущениями, возникающими при изотерапии, чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу творения. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя.

РИСОВАНИЕ

Самопознание ребенка углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинки, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

Первый этап: свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание. На этом этапе изотерапии дети любят, как они это называют, «пачкать», сначала используя один, затем другой материал, а потом смешивая их.

Второй этап: процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление. Дети безмолвно уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением, вне зависимости от возраста (даже очень маленькие дети).

Третий этап: дистанцирование, процесс рассматривания. На этом этапе необходимо расположить работу в таком месте, где на нее было бы легко смотреть. Детям предлагают поместить свое художественное произведение в удобное для них место на вертикальной поверхности (стене, окне, на стенке шкафа, двери).

Четвертый этап: вербализация чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

Особенности четвертого этапа изобразительной деятельности таковы:

1. Психолог просит ребенка описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова «Я». Например: «Я — картинка, по всей моей поверхности расположены красные линии, а в середине находится голубой квадрат».

2. Выбираются специфические предметы на картинке, для того чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь: «Будь голубым квадратом и опиши себя: на что ты похож, каковы твои действия и т.д.

3. При необходимости задают ребенку вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется тобой?», «Кто тебе ближе всех?» Эти вопросы помогают входить в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

На этом этапе достигаются дальнейшая концентрация внимания ребенка и обострение осознания путем выделения и детального рассмотрения одной или нескольких частей рисунка. Ребенок побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинки, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их. Здесь часто помогают вопросы: «Куда она идет?»; «О чем думает этот кружок?»; «Что она собирается делать?»; «Что произойдет с этим?» и т. д. Если ребенок говорит «Я не знаю», не отступайте, перейдите к другой части картинки, задайте другой вопрос, дайте свой ответ и спросите ребенка, правильно это или нет.

4. Ребенку предлагается вести диалог между двумя частями его картинки или двумя соприкасающимися, либо противоположными

ми точками (такими как дорога и автомобиль или линия вокруг квадрата, или счастливая и печальная стороны образа).

5. Психолог просит ребенка обратить внимание на цвета. Излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку, пока ребенок сидит с закрытыми глазами, ему можно предложить подумать над следующим: «Подумай о цветах, которые ты собираешься использовать. Что ты подразумеваешь под яркими цветами? Что для тебя значат темные цвета? Будешь ли ты использовать яркие или пастельные цвета, светлые или темные тона?» Вопросы строятся таким образом, чтобы ребенок осознавал, настолько, насколько это возможно, что именно он делал, даже если он не хочет разговаривать об этом.

6. Психолог работает над идентификацией, помогая ребенку «отнести к себе» то, что он говорит, описывая картинку или ее части. Можно спросить ребенка: «Ты когда-нибудь испытывал что-нибудь похожее?», «Ты когда-нибудь делаешь это?», «Относится ли это каким-либо образом к твоей жизни?», «Есть ли тебе что сказать в роли розового куста из того, что ты мог бы сказать как человек?» Подобные вопросы можно задать в самой разнообразной форме. Необходимо задавать их очень осторожно и мягко.

7. Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда они сдерживают себя и очень боятся выражать свои чувства. Иногда они не готовы к этому. Иногда вдруг оказывается, что они готовы излить чувства, возникшие при рисовании, хотя не переносят содержание картин на себя, но рассказывают таким образом, что становится ясно, что они хотели бы сказать. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего хотят, но в своей собственной манере.

8. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, «вытекающие» из рисунка. Иногда ситуация выясняется очень быстро с помощью мнимого вопроса, например, «Это относится к твоей жизни?», а иногда у ребенка возникают спонтанные ассоциации, связанные с какими-либо событиями его жизни. Иногда, если ребенок внезапно замолкает или меняется в лице, можно спросить: «Что случилось?». И ребенок начинает рассказывать о каких-либо событиях своей теперешней жизни или о своем прошлом. А иногда отвечает: «Ничего».

9. Психолог выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на картинках и обращает особое внимание на этот факт.

10. Психолог останавливается на тех вещах, которые для ребенка выходят на первый план. При этом необходимо проявлять большой интерес и настойчивость.

11. Прежде чем перейти к более сложным и неприятным разделам, рекомендуется работать с тем, что ребенку легче и приятнее. Потому что, если начинать разговаривать с детьми о более легких вещах, они становятся откровеннее и в беседе о более сложных. Некоторым детям труднее

поделиться своей печалью до того, как они выразят положительные эмоции. Однако это верно не во всех случаях. Иногда дети, которые таят в себе гнев, испытывают потребность дать выход перед тем, как они обнаружат положительные эмоции.

12. Осуществляются наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением его тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо. Можно использовать эти признаки в последующей работе.

Методика работы

Предоставьте ребенку на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, пастель, цветные карандаши, толстые и тонкие кисти.

При работе с изобразительными материалами предлагайте детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Просите детей работать быстро. Если вы заметили какой-то стереотип, придумайте упражнения, в которых будут присутствовать действия, противоположные уже привычным.

Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения временного интервала, можно использовать секундомеры, песочные часы.

Тексты инструкций к упражнениям

- «Сейчас ты будешь в течение минуты смотреть на этот цветок. Я засеку время по секундомеру (песочным часам) и затем попрошу, когда закончится время, сделать рисунок тех чувств, которые ты испытывал, когда смотрел на него».
- «Попробуй выразить свой мир в виде образов, представленных в цветах, линиях, формах, символах. Как выглядел бы мир, если бы он был таким, как тебе хочется».
- «Нарисуй, что ты делаешь, когда ты сердишься; что заставляет тебя быть сердитым».
- «Изобрази место, которое делает тебя счастливыми; как ты себя чувствуешь в данный момент; как бы ты хотел себя чувствовать».
- «Нарисуй себя: как ты выглядишь сейчас, как бы ты хотел выглядеть, когда станешь старше; когда ты состаришься, когда ты был младше (в каком-то определенном возрасте или вообще)».
- «Вернись назад в какое-то время или к какой-то сцене. Нарисуй то

время, когда ты чувствовал себя наиболее бодрым».

- «Нарисуй то время, которое ты вспоминаешь в первую очередь, ту вещь, которая тебе приходит в голову; семейную сценку; твой любимый обед; сон».
- «Нарисуй, где бы ты хотел быть: идеальное место, любимое место. Или место, которое ты не любишь; самую худшую вещь, которую ты можешь себе представить».
- Нарисуй, как ты обращаешь на себя внимание; каким образом добиваешься того, чего ты хочешь; что ты делаешь, когда ощущаешь печаль, беспокойство, ревность, одиночество».
- «Нарисуй: счастливые линии, мягкие линии, линии печальные, сердитые, испуганные и т. д.».
- «Нарисуй вещи, противоположные друг другу: слабый — сильный; счастливый — несчастный; печальный — веселый; любить — не любить; хороший — плохой; счастье — несчастье; доверие — подозрение; отдельно — вместе».
- «Нарисуй подарок, который тебе хотелось бы получить. А что тебе хотелось бы подарить? Кто мог бы тебе это подарить? Кому бы ты мог это подарить?»

Работая с детьми, можно также произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что обозначают эти слова: любовь, красота, тревога, свобода, милосердие и т. д.

В качестве тем для рисунков можно использовать множество других вещей: фантазии, рассказы, звуки, движения, достопримечательности. Можно также комбинировать рисование с сочинением литературных произведений, стихов.