

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИХСЯ ДЛЯ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА АРТ–ТЕРАПИИ

Аннотация: в статье рассмотрено понятие «психологическое здоровье», проанализированы причины нарушения психологического здоровья у воспитанников, проживающих в учреждениях для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представлен опыт работы педагога-психолога детского дома с помощью метода арт-терапии. В статье рассмотрены приемы и техники в работы в рамках представленного метода, которые проиллюстрированы фотографиями. Результаты представлены в виде графиков и таблиц, которые позволяют оценить эффективность представленной деятельности. Автор делает вывод о необходимости постоянного поиска разнообразных методов, способствующих здоровьесбережению воспитанников детских домов.

Здоровье – одно из важнейших условий успешности развития ребенка. Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды. Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально–психологической и индивидуально–психической адаптации личности [10].

Свои представления о здоровой, зрелой, хорошо адаптированной личности высказывали многие западные ученые, психологи XX века, изучавшие теорию личности в русле психоаналитического и гуманистического направлений. В понятие здоровой личности они вкладывали, по сути, представление о «психологическом здоровье».

В 1979 г. ВОЗ был введен термин психологическое здоровье. Его можно определить как состояние психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая связь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, адекватность реакций организма на социальные, психологические и физические условия жизнедеятельности, благодаря способности личности контролировать своё поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро– и макросоциальной среде. В докладе Комитета экспертов ВОЗ было отмечено, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, обусловленными социальными условиями и воздействующими на психику [9].

Говоря о психологическом здоровье личности школьника, психологи выделяют психическое здоровье, основу которого составляет полноценное психическое развитие на всех этапах детства, то есть, удовлетворение возрастных потребностей ребенка, успешность овладения им ведущей деятельности возраста. Относится психологическое здоровье к социально–психологическим характеристикам человека, его личности, социальной и психологической адаптации. Составляющими (компонентами) психологического здоровья являются социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты развития личности

В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить:

- позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира;
- высокий уровень развития рефлексии;
- наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности;
- успешное прохождение возрастных кризисов;
- адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Понятно, что представленный образ психологически здорового человека следует рассматривать как идеальный, как эталон. В большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от него, и это нормально. Но нередко встречаются существенные нарушения психологического здоровья.

Реалиями современной России является сохраняющаяся неблагоприятная динамика показателей состояния здоровья детей, несмотря на активное внимание общества и государства к данной проблеме и постоянно совершенствующийся уровень медицинской помощи детскому населению [2].

Литературные данные последнего времени указывают на рост патологических состояний, в генезе которых лежат психологические механизмы эмоционального напряжения [4].

Работами К.В. Судакова (1992, 1996), М.Г. Пшенниковой (2000), М.С. Елуева (1995) показана роль хронического эмоционального стресса в нарушении механизмов саморегуляции гомеостаза, снижении адаптационных возможностей организма и, как следствие, возникновении патологических изменений со стороны функциональных систем, формировании психосоматических заболеваний [8].

Наиболее ранимые в психо–эмоциональном плане дети, оставшиеся без попечения родителей. Состояние здоровья воспитанников учреждений интернатного типа имеет свои особенности, отличаясь в худшую сторону от здоровья детей общей популяции, к чему пред-

располагает высокий уровень неблагоприятных факторов – биологических, социальных, психологических [1].

Одной из важных причин нарушений здоровья детей, воспитывающихся в учреждениях для детей и детей, оставшихся без попечения родителей, является депривационный синдром, формирующийся за счет материнской, эмоциональной, сенсорной, социальной депривации, потому что значительное место в структуре реабилитационной работы с детьми-сиротами должна занимать коррекция психоэмоционального статуса [7].

За последние годы резко увеличилось поступление в детский дом детей, имеющих недостаточное психологическое развитие. По существу эти дети составляют 70% от общего количества воспитанников.

Изучив теоретический материал по вопросу сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников, в своей педагогической практике для работы с участниками образовательного процесса в данном направлении, широко применяю метод арт-терапии.

Популярность арт-терапии способствует поляризации мнений: с точки зрения одних это панацея, других – модное веяние. Правда, как обычно, где-то посередине. В осознанном понимании методологии, теории, в научно-обоснованной практике «психологического врачевания личности».

Арт-терапия – это метод коррекции и лечения посредством применения художественных практик. Один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Его можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно – чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности средствами художественной деятельности [6].

Данный метод способствует:

- снятию эмоционального напряжения;
- созданию положительного эмоционального настроя;
- самопознанию, самопринятию;
- творческому самовыражению, развитию креативности мышления;
- повышению адаптационных способностей воспитанников к повседневной жизни.

Что в полной мере соответствует понятию «психологическое здоровье».

Для того, что бы с уверенностью использовать этот метод, я определила для себя целевой ориентир: определить эффективность метода арт-терапии в работе с участниками образовательного процесса.

Основные методы оценки эффективности: наблюдение, психодиагностика. У воспитанников младшего школьного возраста мониторинговые параметры уровень тревожности, уровень самооценки, наблюдение за эмоциональным состоянием. У воспитанников подросткового возраста уровень агрессивности, проявления агрессии.

Каждое арт-терапевтическое занятие является многоцелевым и становится основой для системы работы с эмоциональным состоянием. Среди них: страхи, тревожность, агрессивность, застенчивость, проблемы общения, взаимоотношений с окружающими и многие другие.

В арт-терапевтической работе используются музыка, драматическое искусство, движение, танец и другие формы творческой активности человека. При этом изобразительная деятельность является основополагающей. Через рисунок реализуется их потребность в самовыражении. Рисунок для них является не искусством, а речью. Так легче невербально выразить внутренние чувства и события, чем объяснять их словами.

Одним из важных условий арт-терапии является разнообразие используемого материала, который был представлен для работы:

Краски: акварель, гуашь, пальчиковые краски – больше, чем другие материалы позволяют эмоциям, настроениям и образам перетекать через руки (рисование пальцами) прямо в материал и отображаться с минимальным контролем, они могут быть яркими и тусклыми, четкими и размытыми, тяжелыми и легкими.

Цветные карандаши, пастель, восковые мелки – существенно тверже, чем выше перечисленный материал, и, таким образом, открывают только часть возможностей психической саморегуляции. Они позволяют выразить себя в форме и цвете тем ученикам, которые боятся свободно выражать свои эмоции.



Рис. 1. Изобразительные средства: краски

Рис. 2. Изобразительные средства

Значение имеет формат бумаги. Большой формат побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами.

На арт-терапевтических занятиях создаются условия, когда каждый ребенок может говорить с помощью средств искусства и художественной деятельности о самом сокровенном, самом важном чувстве. При этом специальная подготовка, талант и художественное достоинство работ значения не имеют. Важен непосредственно процесс творчества, а также особенности внутреннего мира ребенка.

Используя арт-терапию, для поддержания и стимулирования интереса к данному методу, стараюсь разнообразить приемы и техники работы:

- *техника «Коллаж»* - создание живописных или графических произведений путем наклеивания на какую-либо основу предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре используется главным образом для получения эффекта неожиданности от сочетания разнородных материалов, а также ради эмоциональной выразительности;

- *техника «Спонтанное рисование»* - самовыражение через рисунок. Оно не терпит подражания, приветствует все неординарное, экстравагантное, непредсказуемое. Здесь важно изобразить, как ты чувствуешь–ощущаешь, нет понятия – «правильно – неправильно»;

- *арт - терапия на снегу* – воспитанники рисуют красками на снегу в зимнее время года. Снежные просторы неограниченны. Участник имеет возможность заполнить столько пространства, сколько ему будет необходимо. Основное воздействие – эффект свободы;

- *писанка* - роспись по сырому яйцу (имеет символическое значение). Позволяет стабилизировать эмоциональное состояние, даёт ощущение покоя, раскрывает внутренний потенциал;

- *граффити* - вид уличного искусства, одна из самых актуальных форм художественного самовыражения по всему миру. Данная техника наиболее актуальна в работе с подростками



Рис. 3. «Граффити»

- *мандала* - рисунок в круге – один из способов обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой направлена на восстановление равновесия и спокойствия. На первых занятиях данный метод используется в индивидуальной форме, но уже через несколько занятий можно использовать групповую форму работы. Метод «Мандала» наиболее эффективен при сопровождении адаптационного периода вновь прибывших детей. Он позволяет преодолеть эмоциональный барьер – ситуацию, когда ребёнок не доверяет окружающим, находится в состоянии переживания;



Рис. 4. «Мандала» – групповая работа Рис. 5. Рисование «Волшебными красками»

- *«Волшебные краски»* - название принадлежит автору книги «Путь к волшебству» Т.Д. Зинкевич–Евстигнеевой [5]: «Процесс создания «волшебных красок» никого не оставляет равнодушным. Немного муки, соли, масла и клея, а так же Души и Фантазии – и краски готовы». Самодельные краски дети с удовольствием используют для создания собственных картин.

Результатом использования метода арт–терапии является положительная динамика в развитии эмоционально-волевой сферы. У младших школьников диагностируется снижение уровня тревожности, стабилизация эмоционального состояния. У подростков динамика прослеживается через снижение уровня физической агрессии, вербальной агрессии, импульсивности, неуверенности в себе.

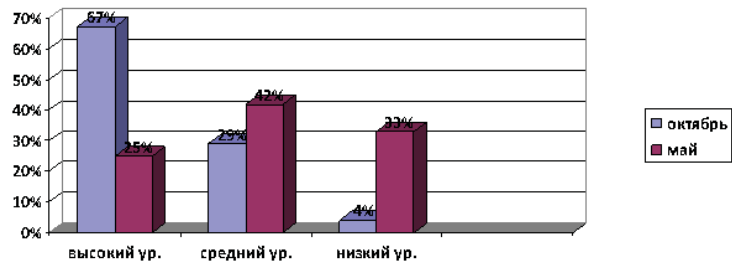


Рис. 6. Результаты диагностики уровня тревожности у воспитанников в возрасте 7–11 лет, методика Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен, 2011–2012 уч.г.

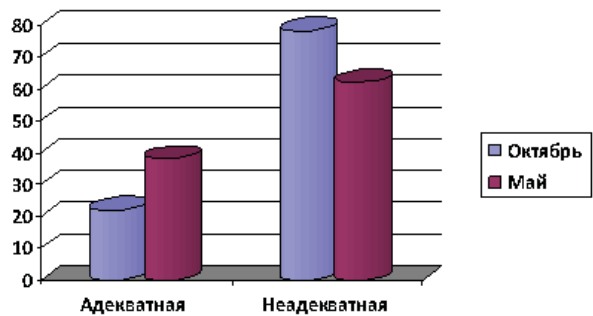


Рис. 7. Самооценка воспитанников (младшие школьники) 2011–2012 уч.г., методика «Лесенка»

Таблица 1

Дата	Факторы агрессивности								Агрессивность	
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Общий индекс агрессивности	Индекс враждебности
Сентябрь	8	3	6	4	4	4	8	6	20	8
Май	5	3	4	4	4	3	5	4	17	6

А так же результат проявляется в творческом самовыражении воспитанников: они с удовольствием участвуют в конкурсах различного уровня, получая дипломы и заслуженные награды.

«Один рисунок стоит тысячи слов». Эта восточная мудрость, пожалуй, наиболее точно отражает идею арт–терапии, изобразительное творчество можно назвать универсальным средством для сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников детского дома. В атмосфере эмоциональной заботы и поддержки реализуется исцеляющий потенциал спонтанной, художественной деятельности, происходят изменения в интеллектуальном и эмоциональном и индивидуально–личностном развитии [6].

Рассматривая вопрос о здоровьесбережении воспитанников детских домов, я считаю, необходимо не только знакомится с новыми методиками, заниматься самоуспокоением «Я проявляю заботу о своих учениках» [9], а пытаться корректировать свое видение проблемы, расставлять профессиональные приоритеты и искать способы решения поставленных педагогических задач, с учётом каждого конкретного случая – творчески и эффективно.

Список литературы

1. Абстинентный синдром у новорожденных Текст: метод, рекомендации / под ред. И.М. Сутулиной, Е.Г. Костроминой, А.М. Селедцова. Кемерово, 2004. - 24 с.
2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности Текст. / А.А.Баранов, А.Л. Щеплягина // Рос. педиатр, журн. -2005. № 2. - С. 2-8. 18.
3. Баранов А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании Текст. / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник РАМН 2009. - № 5. - С. 6-11.

4. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход к консультации детей и подростков Текст. / Г.В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. Э. Карабанова. М.: Академия, 2002. - 416 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. практикум по креативной терапии. /Речь//С-П, 2005.- 400с.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии/Речь//С-П, 2005, 254с.
7. Самсыгина Г.А. Часто болеющие дети, проблемы патогенеза, диагностики, терапии Текст. / Г.А. Самсыгина // Педиатрия. 2005. - № 1. - С. 73.
8. Скоблина Н.А. Физическое развитие детей, находящихся в различных социальных условиях Текст. / Н.А. Скоблина // Рос. педиатр, журн. 2008. -№ 3. - С. 29-31.
9. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология в школе здоровья / Аркти//М, 2005.-318 с.
10. Электронный ресурс: режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/579832/pril2.doc>.