

Армине Воронова

# АРТ-ТЕРАПИЯ

для детей  
и их родителей



КТК «ГАЛАКТИКА»

Армине Воронова

**Арт-терапия для  
детей и их родителей**

Книготорговая компания «Галактика»

2021

УДК 159.122.7  
ББК 88.6

**Воронова А. А.**

Арт-терапия для детей и их родителей / А. А. Воронова —  
Книготорговая компания «Галактика», 2021

ISBN 978-5-6045098-6-9

В книге представлены теоретические основы арт-терапии, подробно описаны различные направления психологической практики. Арт-терапия помогает наладить контакт с ребенком, дает возможность преодолеть коммуникативные проблемы, развивает эмоционально-волевую сферу ребенка и его творческую активность, развивает образное мышление и воображение. Автор щедро делится своими профессиональными наработками и совместно с читателем ищет ответы на волнующие вопросы: что значит быть хорошим родителем – лучше быть требовательным или понимающим? Как относиться к детской лжи? Как реагировать на упрямство детей? Как помочь ребенку преодолевать сложные ситуации? Практические задания и упражнения, представленные в книге в разделе «Практикум», развивают родительские компетенции, дают возможность взрослым быть в диалоге с детьми, обращать внимание на индивидуальные особенности ребенка, гармонизируют эмоциональную сферу детей. В книге много примеров из практики автора. Книга адресована педагогам, воспитателям, психологам и тем, кому интересны современные методы практической психологии. Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав. Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.122.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-6045098-6-9

© Воронова А. А., 2021

© Книготорговая компания  
«Галактика», 2021

## Содержание

Введение	7
Часть 1	8
1.1. Значение арт-терапии и ее виды	8
1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Арт-терапия

## для детей и их родителей

**Армине Воронова**

### **Арт-терапия для детей и их родителей**

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.



© Воронова А.А., 2021

© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

## Введение

Книга «Арт-терапия для детей и их родителей» адресована тем, для кого общение с ребенком открывает новые возможности. У детей можно многому научиться, научиться спонтанности, непосредственности, гибкости, открытости и нешаблонному мышлению. Являясь родителями, мы стараемся уберечь ребенка от проблем, навязать ему свой опыт и свое восприятие жизни. Арт-терапия расширяет диапазон общения с ребенком, помогает лучше понимать взрослые и детские переживания, создает «площадку» для благополучного развития.

Родители, психологи и педагоги в той или иной степени применяют арт-терапевтические методы, в данной книге систематизируется этот опыт, рассматриваются конкретные случаи из практики психолога. Что значит быть хорошим родителем? Лучше быть требовательным или понимающим? Как помочь ребенку, когда он сам не может справиться с трудной ситуацией (поступление в детский сад, в школу, развод родителей, разлука); как поддерживать ребенка, если он боится и не уверен в себе; как относиться к детской лжи; как справляться с упрямством детей. Эти и многие другие вопросы будут предметом нашего обсуждения. Быть родителем – это интересный, увлекательный процесс, в котором взрослый может раскрыться как индивидуальность и помочь ребенку стать личностью.

Книга построена следующим образом: после каждой части, где рассматриваются направления арт-терапии (рисуночная терапия, сказкотерапия, фототерапия, игровая терапия), дается практикум. Практикум включает различные упражнения, которые можно использовать для решения эмоциональных проблем, для гармонизации чувств. Арт-терапевтические упражнения выполняются совместно взрослыми и детьми, и обязательно с хорошим настроением. Большинство упражнений ориентировано на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Отдельные упражнения могут быть интересны также и для подростков.

Предложенные упражнения – результат длительного совместного поиска и применения на занятиях для родителей и детей по моей авторской программе «Школа разумного родительства» в Ассоциации практических психологов и коучей, соучредителем и вице-президентом которой я являюсь.

Я выражаю благодарность всем своим коллегам, студентам, участникам тренингов и семинаров по детско-родительским отношениям в Психологическом центре «ДОМ», клиентам и, конечно, детям, которые с удовольствием рисовали, лепили, сочиняли сказки и играли. Благодаря их искренности, творческому самовыражению и поиску появилась эта книга.

# Часть 1

## Секретный ресурс арт-терапии

*«...Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит.»*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

### 1.1. Значение арт-терапии и ее виды

Целительное свойство искусства было известно с древних времен. В Греции, в Эпидавре есть храм бога врачевания – Асклепия (в римской мифологии – Эскулапа). И недалеко от святилища находится хорошо сохранившийся античный амфитеатр, где давались театральные представления. Уже тогда люди понимали, что успех лечения зависит не только от снадобий, медицинских процедур, но и от душевного состояния больного. Спектакли были частью лечения тех, кто приезжал в Эпидавр восстановить свое здоровье. Эдакий «санаторий» до нашей эры. Со-переживание, со-участие в процессе театрального действия давало возможность зрителям осознать и прочувствовать свои эмоции. Такого рода самовыражение создавало исцеляющий эффект, ускоряло процесс выздоровления.

Произведение искусства отражает эмоциональное состояние автора или художника, эти эмоции и чувства могут быть созвучны тем, кто смотрит спектакль, картину, фильм, кто читает книгу или слушает музыку. В каждом человеке есть творческое начало, обратите внимание, как играют дети: они фантазируют, создают свои миры. В игре развивается личность ребенка, и став взрослыми, мы, к сожалению, теряем спонтанность, непосредственность, легкость и творческое восприятие. Вместо того, чтобы выражать свои эмоции, мы их подавляем.

В современной практической психологии, педагогике, образовании и даже бизнесе арт-терапевтические техники используются достаточно активно. На самом деле, мы все применяем приемы арт-терапии в повседневной жизни, просто не всегда знаем, что, например, сочинение какой-нибудь забавной истории для того, чтобы ребенок успокоился и уснул, является способом сказкотерапии. Давайте разберемся, что же такое арт-терапия, каковы ее виды и направления, и как арт-терапия может влиять на нашу эмоциональную сферу.

Само слово «арт-терапия» состоит из двух: *арт* – искусство, и *терапия* – лечение. Именно как метод лечения стал применяться в 30-е годы прошлого столетия в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенных в США. Поначалу метод арт-терапии предлагался как метод лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. Однако сейчас рамки терапии искусством намного расширились, и из метода лечения арт-терапия перешла в разряд способа эффективного взаимодействия, поиска взаимопонимания и понимания своего отношения к миру и к самому себе. В этом широком смысле мы и будем рассматривать арт-терапию.

**Основной принцип арт-терапии** – одобрение творческой деятельности ребенка и взрослого. Именно безоценочное отношение, безусловное принятие создают атмосферу доверия и понимания, необходимую для успешного проведения арт-терапии. Занятия по арт-терапии отличаются от занятий рисованием, лепкой, танцами, музыкой и др. Главное отличие – арт-терапия не учит, как правильно рисовать, лепить, танцевать и играть на музыкальных инструментах.



*Терапия искусством создает пространство для самовыражения, для раскрытия творческого потенциала, создания своего неповторимого мира, для развития познавательной активности, для самопознания.*

Занятия арт-терапией рекомендуются, начиная с 5–6 лет, верхний возрастной уровень не имеет ограничений. В старшем дошкольном возрасте формируется символическая функция мышления, необходимая для восприятия арт-терапии. Основой для развития символической функции является игровая деятельность, в частности, ролевая игра. Когда ребенок, в игре, представляя, что он водитель автобуса расставляет стулья как в салоне автобуса, сам садится на «водительское» место, берет в руки пластмассовый обруч, он символически обыгрывает реальную ситуацию. Именно эта способность перенестись из реального мира в мир воображаемый, самостоятельного создать пространство для своих фантазий, умение найти заместители реальных предметов способствует развитию образного мышления ребенка, развивает его творческий потенциал. Поэтому детские психологи говорят, что игра – это серьезно. К сожалению, многие родители больше внимания уделяют развитию логического мышления, интеллектуальным занятиям, обучению навыкам, а развитию эмоциональной сферы уделяется гораздо меньше времени. Совместные арт-терапевтические упражнения восполняют этот пробел. Известно, что левое полушарие головного мозга отвечает за логику, рациональное мышление, а правое – за интуицию, иррациональное мышление, поиск нестандартных решений, творчество. Важно, чтобы был баланс между эмоциональным и рациональным, интуицией и логикой.

Существуют две формы арт-терапии: активная и пассивная. Активная форма предполагает создание собственных творений: рисунков, рассказов, поделок из пластилина и глины и т. п. Пассивная форма включает в себя восприятие произведений искусства и возможность осознать и выразить свои чувства с помощью этих произведений.

Видов арт-терапии множество, – это:

1. Рисуночная терапия.
2. Имаготерапия (терапия образами)
3. Сказкотерапия.
4. Игровая терапия.
5. Маскотерапия.
6. Драматерапия.
7. Фототерапия.
8. Песочная терапия.
9. Данс-терапия (танцевальная терапия).
10. Музыкаотерапия.
11. Библиотерапия (терапия чтением).

Многочисленные виды арт-терапии основываются, в свою очередь, на определенных направлениях психотерапии:

1. *Психодинамическое* направление, к которому относятся классический психоанализ З.Фрейда, К.Юнга и неопсихоаналитические теории (К.Хорни, Э.Эриксон, Э.Фромм). Представители этого направления изучают сферу бессознательного. С помощью метода свободных ассоциаций, метода активного воображения психоаналитик исследует подавленные, вытесненные из сознания чувства, болезненные переживания. Помогая человеку осознать то, что скрыто от него, психоанализ способствует разрешению внутренних конфликтов. Опираясь на идеи психодинамического подхода, арт-терапевтические техники тоже развивают воображение и помогают увидеть то, что скрыто. Бессознательное проявляет себя в символических образах. К.Юнг предлагал выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассказах, чтобы лучше понимать их переживания. В дальнейшем этот прием нашел себя в таких арт-терапевтических тех-

никах как спонтанное рисование, лепка, создание образов из песка. В психоаналитической теории творческое самовыражение личности рассматривается как процесс сублимации. Сублимация (или замещение) – один из защитных механизмов, который помогает уравновесить наши неприемлемые импульсы. Занятие искусством – социально приемлемый способ выражения негативных сторон личности. Можно сказать, что идеи психоаналитиков во многом повлияли на становление арт-терапии как отдельного направления в оказании психологической помощи. Художественное творчество выражает бессознательное. Многие чувства человеку легче выразить, например, в рисунках, чем словами. Психотерапевт помогает понять смысл свободных ассоциаций и художественных символов творческой деятельности своих пациентов. Но главным отличием арт-терапии от психоанализа является то, что арт-терапия не интерпретирует, не анализирует образы и продукты творческой работы.

2. *Поведенческое*, или его еще называют *бихевиористическое* (от англ. *Behavior* – поведение) направление (Д. Уотсон, Б.Ф. Скиннер), указывает на то, что научно можно исследовать только поведение человека, которое, кстати, по мнению бихевиористов, принципиально не отличается от поведения животных. С точки зрения поведенческих психологов, такие явления, как сознание и бессознательное, не могут рассматриваться в рамках экспериментальных исследований. Развитие личности, с позиции этого направления, рассматривается как процесс научения и обретения новых умений. Применение игр и упражнений, тренировка навыков при использовании арт-терапевтических приемов в какой-то степени опирается и на эту концепцию.

3. *Гуманистическое* направление (или психология «третьей силы»). Яркими представителями этого направления являются А. Маслоу, К. Роджерс, М. Эриксон. Это направление появилось относительно недавно – в 60–70 гг. двадцатого столетия и в большей степени повлияло на развитие арт-терапии как отдельного метода. Гуманистический подход в психотерапии не рассматривает человека, нуждающегося в помощи, как больного. В психотерапевтическом процессе психолог и клиент – это два равных партнера, и их общение можно назвать процессом творческого сотрудничества. Клиент – не объект психотерапевтического воздействия, а активный участник, заинтересованный в том, чтобы его жизнь изменилась к лучшему. В данном направлении психологу отводится роль фасилитатора (то есть помощника, который может направить и ускорить процесс позитивных изменений личности). Именно такое отношение к клиенту применяется в арт-терапии.

Арт-терапией как методом лечения могут заниматься только специалисты, имеющие определенный уровень подготовки. Однако многие арт-терапевтические упражнения могут применяться в рамках психотерапии обыденной жизни, и требуют лишь внимательного и заинтересованного отношения к тому, что делает ваш ребенок. Такое применение арт-терапевтических приемов не рассматривается как лечебное воздействие, это, скорее, развивающие методы, способы, налаживающие взаимопонимание детей и взрослых.

Что же дают нам разнообразные виды арт-терапии, как помогают нам в улучшении самочувствия и отношения к близким? Как могут арт-терапевтические техники изменить нашу жизнь в лучшую сторону, в чем же секретный ресурс арт-терапии?

Ко мне, как к практикующему психологу, часто обращаются родители, отчаявшиеся в воспитании своих детей. Надо сказать, что это очень ответственные родители, так как они действительно очень-очень стараются образовывать, поучать, воспитывать – одним словом, делать всё, чтобы ребенок был хорошим, послушным и ещё, чтобы за него не было стыдно. Понятная мотивация, какой маме понравится, что его ребенка ругают на всех родительских собраниях, конечно, приятнее, когда хвалят. И чем больше мама пытается «сделать» своего ребенка правильным, тем больше, оказывается, он становится ... хуже. Странно, получается, в воспитании и развитии личности ребенка простая линейная логика не работает. Нужны ещё какие-то

волшебные секреты, которыми обладали наши бабушки и дедушки, когда чувствовали, когда лучше приласкать, как лучше отругать за шалости, а когда лучше просто оставить в покое или рассказать интересную сказку, где герой истории так похож на тебя – забавного непоседу. Знание арт-терапевтических приемов, которые можно предлагать детям просто как забавные, увлекательные упражнения восполняет этот пробел в воспитании. Арт-терапия сближает детей и родителей, помогает лучше понимать себя, свои чувства и бережнее, с пониманием относиться к другим.

*Мне вспоминается такой случай из практики (при описании случаев из практики все имена заменены для соблюдения правила конфиденциальности): мне позвонила по телефону взволнованная мама, ее сын 8-летний Денис, который учится во втором классе элитной английской школы (куда, естественно, было очень трудно попасть и за которую родители ежемесячно платят огромные деньги). На уроке порвал тетрадь, бросил ее на пол и стал кричать, что он больше не будет учиться. «Что мне делать?» – спрашивала мама, для нее важнее было понять, как ей лучше поступить в такой ситуации, нежели то, что происходит в душе ее сына, какие эмоции он испытывал в тот момент, и что послужило причиной такого поведения. Надо отдать должное маме – она понимала, что сама она в этом не разберется, и ей, и её сыну необходима профессиональная помощь. Я не могу сказать, что культура обращения к психологу в нашей стране столько высока, как, например, в западных странах. Однако за последние 10–15 лет все-таки поиск выхода из конфликтных ситуаций с помощью психолога-консультанта становится более распространенным и привычным способом решения подобных проблем.*

*Итак, что же происходило с Денисом? Когда мама привела его в кабинет, я увидела очень уставшего, неуверенного, даже робкого мальчика. Он явно не был похож на злого хулигана, нарушителя дисциплины – грозу всех учителей. То, что Денис не очень-то доверяет взрослым, было очевидно. Быть еще одним «педагогом-ментором» в его жизни мне точно не хотелось. На столе у меня всегда находятся цветные карандаши, краски, фломастеры, мелки и бумага. Кабинет психолога не похож на кабинет врача и не напоминает школьные классы. Чем же здесь занимаются? Именно этот вопрос мы и решили обсудить вместе с Денисом, нам было интересно узнать, зачем нужны психологи, что они делают, как работают, какая от них (то есть от меня) польза. На самом деле на такие вопросы не каждый взрослый может ответить, многие мои студенты даже старших курсов не представляют, как работают практические психологи.*

*– Для чего, как ты думаешь, нужны психологи?*

*Денис: Чтобы лечить. (робко озираясь)*

*– У врачей есть лекарства, медицинские инструменты, а у меня ничего этого нет. Как же я буду лечить?*

*Денис: Наверное, у Вас есть волшебные способы. (улыбаясь)*

*– Какие, как ты думаешь?*

*Денис: Не знаю. (потерял интерес к беседе, стал смотреть по сторонам, заскучал)*

*– Давай вместе подумаем. Помнишь, что ищут в сказке «Волшебник Изумрудного города» главные герои? Чего хотели Страшила, Дровосек, Лев?*

*Денис: Кажется, Страшила – мозги, Дровосек – сердце, а Лев – храбрость! (оживился, пауза) Только они не знали, что у них всё это и так уже было.*

*– Получается, они зря обратились к Волшебнику Гудвину? Гудвин им ничего не дал?*

*Денис: Нет, Гудвин помог им понять, что Страшила – умный, а Лев – храбрый. (задумчиво) А-а, я понял! Гудвин – психолог! (радостно)*

*– Можно и так сказать: с помощью Гудвина персонажи этой сказки поверили в себя и узнали, что они могут быть сильными, добрыми, умными и храбрыми. Иногда нам всем*

*нужен кто-то, кто может объяснить, что же с нами происходит, какие мы на самом деле и что нам мешает быть уверенными в себе. Как ты думаешь, для чего нужен нормальному человеку психолог?*

*Денис: Чтобы помогать быть сильным и храбрым. (спокойно и уверенно)*

Я специально достаточно подробно передала начало нашего общения с Денисом. Мне было очень важно, чтобы сам Денис понял, зачем он будет ходить к психологу. В практике психологов и психотерапевтов это называется установить рабочий альянс (союз) с клиентом. В данном случае только сотрудничество, совместная работа дадут желаемый эффект. Ребенок чувствует себя потерянным, он не знает, что ждать от психолога, на что настраиваться. Необходимо создать атмосферу взаимопонимания и доверия – это условия для арт-терапевтической работы. В ходе беседы настроение мальчика менялось, он переживал различные чувства, выражал свои эмоции с помощью мимики, жестов, интонации. Я ему предложила нарисовать то, что он чувствует.

Мы помним на столе были разноцветные фломастеры и карандаши. Денис уверенно взял черный фломастер, лист бумаги и стал, молча рисовать (см. рисунки 1 и 2).

Как мы видим, рисунки Дениса напоминают скорее рисунки детей дошкольного возраста. В общении мальчик проявляет рассудительность и сообразительность, однако, изображая свое эмоциональное состояние, Денис, словно возвращается на более ранние этапы развития. В психотерапии это явление называется регрессом. Регресс – это один из защитных механизмов, описанный З.Фрейдом. Когда человеку больно, страшно, неприятно, он невольно как бы возвращается в тот период своей жизни, когда ему было комфортно и беззаботно. Возможно, для Дениса такое «инфантильное» рисование – это способ вернуться в тот период, когда к нему не предъявлялись столь высокие требования, и с ним не было связано таких ожиданий со стороны взрослых.

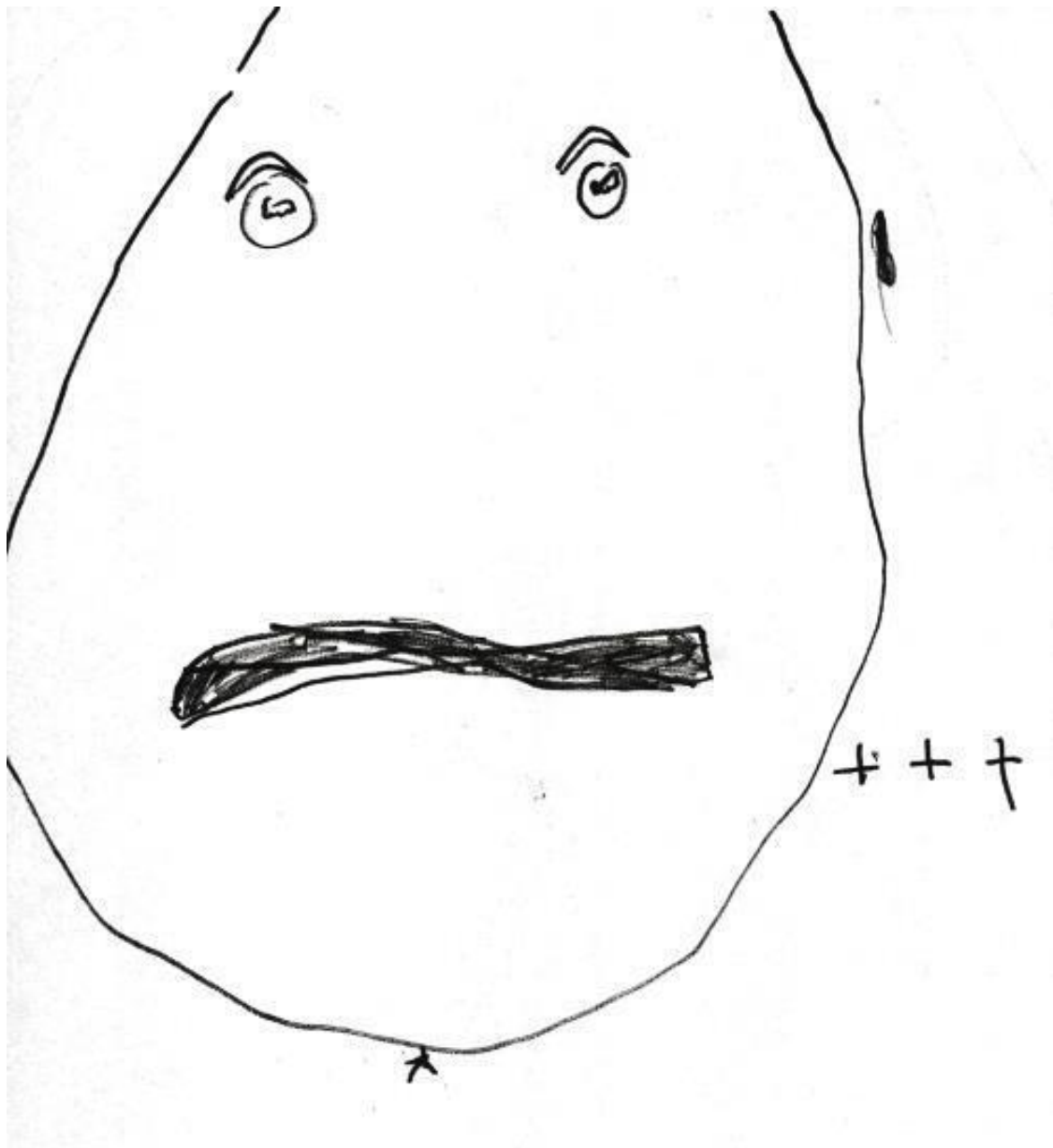


**Рисунок 1**

Комментируя свой первый рисунок, Денис объяснил, что больше всего ему страшно, когда он находится в темном помещении, когда должен выступать на концерте и перед экзаменом. Сначала он написал слово «тревога» под своим рисунком и указал, в каких именно ситуациях она у него проявляется. Потом он зачеркнул слова, вызывающие у него тревогу («тем-

нота», «концерт», «экзамен»). После чего Денис зачеркнул своё изображение, объяснив это тем, что он не хочет быть таким.

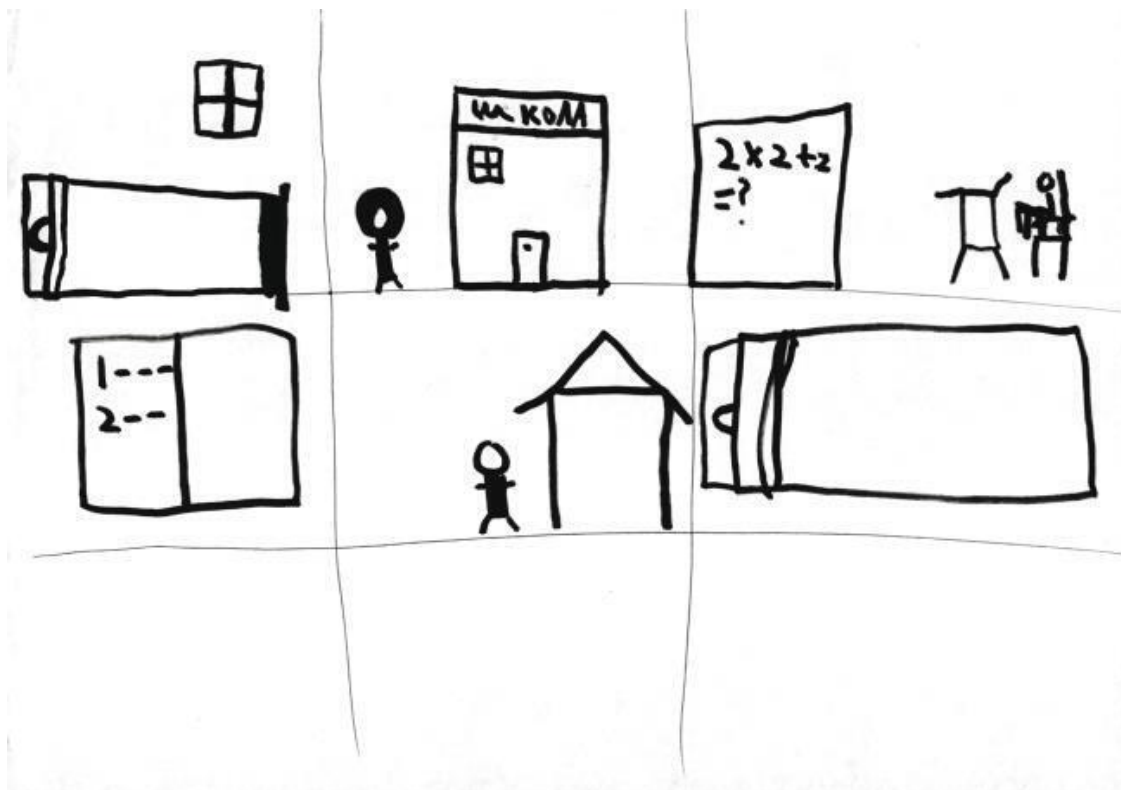
Его второй рисунок – это символическое изображение того состояния, к которому он стремится. Денис видит это так, что он улыбается, а три «плюса» обозначают положительные эмоции.



**Рисунок 2**

В этих рисунках отражено то состояние, которое его тревожило в прошлом, и то состояние, которого он хочет достичь в будущем, но не отражено то, что с ним происходит «здесь и сейчас», в настоящем.

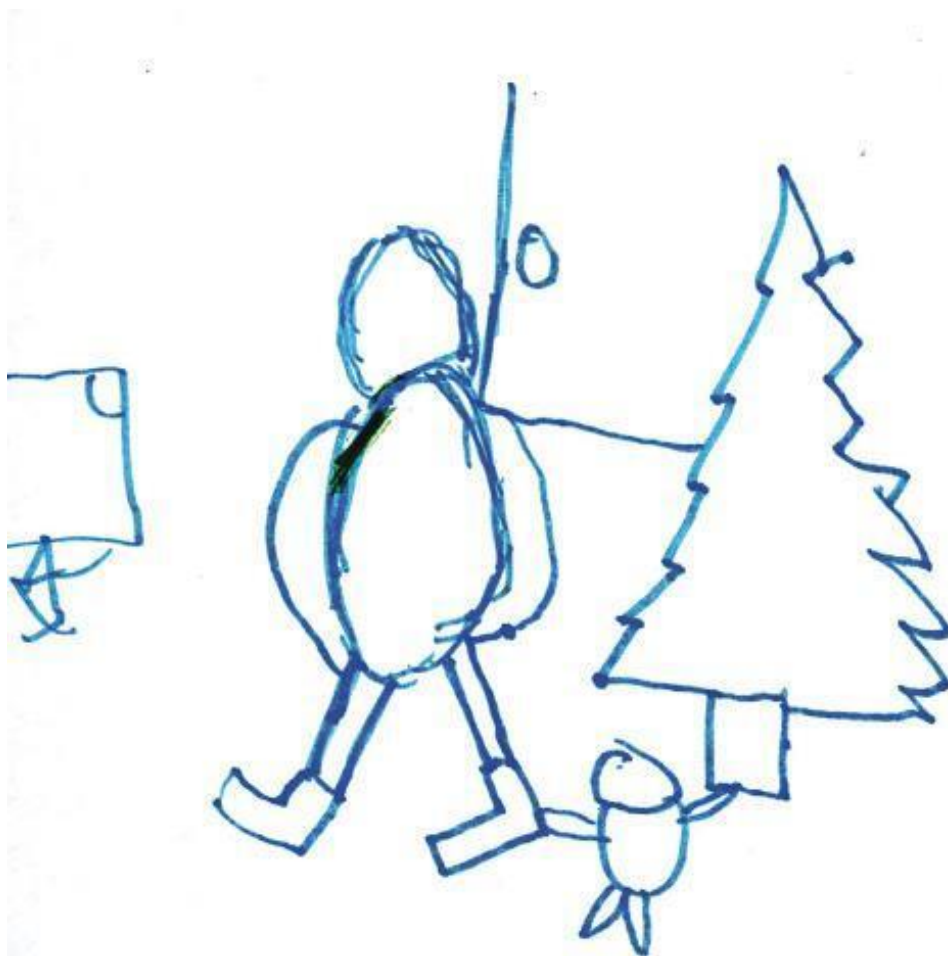
На следующей встрече я попросила Дениса нарисовать один день из своей жизни. Денис с удовольствием принялся за рисование, комментируя: «Я проснулся, пошел в школу, в школе сидел за партой и решал задачи, писал задания в тетради, потом вернулся домой и лег спать». Да... «интересная» жизнь у Дениса. Рисунок мальчика говорит больше, чем слова (см. рисунок 3).



**Рисунок 3**

Сначала Денис изобразил «ячейки» своей жизни, а потом уже стал их заполнять. На рисунке остались свободные «ячейки». Казалось бы, жизнь Дениса наполнена событиями: в школе он общается с друзьями, выступает на концертах, путешествует с родителями, но в его глазах жизнь выглядит скучной и однообразной.

А вот так выглядит «Веселый праздник» (см. рисунок 4). Это Новый год, Дед Мороз (он же папа) принес ёлку, рядом с ёлкой играет младший братик Дениса – Миша. А сам Денис в это время сидит в своей комнате.



**Рисунок 4**

Грустно, когда видишь такую картину... А ведь надо сказать, что и мама, и папа проявляют заботу о своих детях, стараются сделать так, чтобы им было хорошо. Только это «хорошо» родители понимают по-своему, не учитывая психологическое состояние своего ребенка.

**Секретный ресурс арт-терапии** заключается именно в том, что дает возможность взрослым, не навязывая и не заставляя, раскрыть способности своего ребенка, помочь ребенку, опираясь на свои сильные стороны, преодолевать трудности. С помощью арт-терапевтических техник мы можем лучше понимать своих детей, видеть, что на самом деле тревожит ребенка. Ведь дети не всё могут выразить словами, поэтому арт-терапия для детей – это еще одна возможность общения с ребенком на его языке, на языке образов, символов и метафор. Арт-терапия способствует развитию дара воображения. Известный отечественный драматург, писатель, автор таких замечательных пьес, как «Обыкновенное чудо», «Сказка о потерянном времени» Е.Л.Шварц, в своем дневнике, описывая трудные годы жизни в Ленинграде, писал: «Я лечился мечтами, как собака травой». Способность воображать, представлять, мечтать, фантазировать дана каждому человеку, но почему-то не каждый использует этот дар для обретения внутреннего спокойствия и душевного равновесия. Иногда мы интуитивно тянемся к этому внутреннему ресурсу, когда, например, переносимся в своем представлении туда и в те времена, когда нам было легко, беззаботно, когда мы чувствовали себя защищенными и открытыми миру. Когда Франклина Рузвельта – 32-го президента США – спросили, как ему удастся эмоционально справляться со столь напряженной работой и ответственностью, он ответил: «Я вспо-



минаю свое детство, я представляю себя маленьким мальчиком, который катается на санках с горки. Это помогает мне выдерживать большие эмоциональные нагрузки и восстанавливать свои силы». Психологи назвали бы такое обращение к детству поиском *ресурсного состояния*. От родителей во многом зависит, чтобы о детстве у их детей было больше приятных воспоминаний, на которые они смогут опираться в будущем.

## 1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей

Мы понимаем, что дети не бывают плохими от рождения. Исследования детских психологов показывают, что детям от природы свойственно стремление к познанию, самосохранению, общению, росту и развитию, положительной самооценке, к свободе и самоопределению. К сожалению, не все родители учитывают эти базовые потребности ребенка. Эмоциональные срывы, капризы, протест, нарушения поведения, агрессивность, тревожность – результат неправильного воспитания взрослых. Т.Д.Зиневич-Евстигнеева считает, что:

*Ребенок ведет себя плохо:*

- При эмоциональном отвержении, то есть чувствует, что его не принимают таким, какой он есть;
- Когда у него не сформировано чувство меры;
- Если не умеет взаимодействовать с другими, учитывая их желания;
- Когда хочет привлечь к себе внимание;
- Так как ему страшно, тревожно и он боится не оправдать ожидания взрослых;
- Когда хочет отомстить за что-то взрослому.

Каковы же были причины эмоционального срыва Дениса? Ему 8 лет, а родители ожидают от него осознанного, ответственного поведения взрослого человека, они уверены, что Денис обязан выполнять всё, что они ему предлагают. Помните стихи Агнии Барто:

«Драмкружок, кружок по фото,  
Хоркружок – мне петь охота,  
За кружок по рисованию  
Тоже все голосовали».

Только вот Денис сам ни за что не голосовал, его не спрашивали, что нравится ему. Кроме школы, где английский язык изучается на том же уровне, что и русский, Денис ходит в музыкальную школу по классу скрипки (это нравится маме), еще занимается хоккеем (так решил папа). Дома ему часто приходится играть с младшим братом, так как родители заняты. Может быть, поэтому на рисунке про новогодний праздник Денис себя не изобразил, его самого будто и нет. Для того, чтобы вернуть ему ощущение, что его в первую очередь принимают таким, какой он есть, а уже во вторую очередь предъявлять требования, только усилий психолога будет недостаточно. Важно, чтобы родители тоже изменили свое отношение к воспитанию и развитию своего ребенка.

Практические упражнения арт-терапии, игры помогают родителям лучше понимать своих детей, по-другому общаться с ними и не сталкиваться с проблемами воспитания.

В случае с Денисом арт-терапевтические упражнения помогли ему преодолеть трудности эмоционального развития. Арт-терапия дает возможность для ребенка и родителей:

- Выражать свои эмоции, как позитивные, так и негативные;
- Выйти за привычные рамки стереотипов;
- Проявлять спонтанность;
- Узнать больше о своих внутренних переживаниях;
- Повысить самооценку;
- Развивать познавательную активность, символическую функцию мышления и воображение;
- Проявить свое творческое начало.

Для психологов арт-терапевтические упражнения могут помочь:

- Установить доверительные отношения;
- В интерпретации и диагностики актуального состояния.

Рассмотрим, в каких ситуациях уместна арт-терапия:

- Нарушения в эмоционально-волевой сфере (капризы, упрямство, повышенная тревожность, неуверенность, страхи);
- Актуальный стресс, психотравмирующая ситуация (развод родителей, новая школа, новые требования);
- Искривленная самооценка.

В современной психологии есть такое понятие «эмоциональный интеллект». Мы, как правило, больше внимания обращаем на развитие умственных способностей, развиваем логическое мышление, память и внимание. Однако эмоциональный интеллект повышает уровень самоконтроля и формирует коммуникативные навыки. Эмоциональный интеллект способствует творческому отношению к жизни. Можно сказать, что арт-терапия развивает эмоциональный интеллект, помогает человеку не подавлять свои эмоции, а управлять ими.

Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важнейших компонентов социализации и психологической адаптации. Поступление в детский сад, школу, новые учителя и воспитатели, переезд в другой город – факторы, влияющие на эмоциональное состояние ребенка. Например, с поступлением в школу увеличивается количество требований, ожиданий, акцент делается на то, что ученик «должен», а не на то, что он «хочет». Это требует волевых усилий, умения соподчинять мотивы, владеть своими эмоциями. С другой стороны, первокласснику приятно чувствовать себя более взрослым, ответственным, видеть, что окружающие воспринимают его уже как школьника. Такое положение вызывает у ребенка амбивалентные (двойственные) переживания: это и стремление оправдать ожидания, и страх оказаться плохим учеником, не справиться с новой позицией. Признать свою несостоятельность – значит пойти в разрез с имеющейся у него потребностью сохранить привычную самооценку, чего он не хочет и не может допустить. В таком случае ребенок находится в школе в ситуации неуспеха, и его реакции на учебные проблемы носят, как правило, неадекватный характер: он или отвергает свой неуспех, или ищет причины во внешних обстоятельствах, но ни в коем случае не в себе. С его точки зрения, к нему предвзято, несправедливо относятся – учителя занижают его оценки, родители наказывают ни за что, одноклассники подшучивают. Такая реакция носит защитный характер, но, к сожалению, не решает его проблем. В такой ситуации повышение требований к ученику со стороны родителей только усугубляет положение. Внимание к ребенку, вовлечение его в арт-терапевтические занятия помогают ему без психологических потерь выбраться из травмирующей, стрессовой ситуации; помогают ему сохранить самооценку и формируют веру в свои сильные стороны. Для того, чтобы ребенок поверил в себя, ему очень важно, чтобы кто-то из взрослых отмечал его успех, пусть даже в незначительных делах, не связанных со школьной успеваемостью. К сожалению, мы привыкли обращать внимание на недостатки, мы считаем, что необходимо указывать, что ребенок делает не так, а то, что у него что-то получается, воспринимается как само собой разумеющееся. Я часто сталкиваюсь с родительской позицией, что хвалить детей опасно, это приведет к тому, что они будут слишком высокого мнения о себе. Хвалить нужно за реальные достижения, поощряя активность ребенка, его стремление к новым успехам.

Воспитание, обучение и развитие ребенка – это скорее искусство, где не может быть точных инструкций. В психологической литературе описаны виды неправильного воспитания, которые приводят к эмоциональным нарушениям детей.

**1. Неприятие (или отвержение).** Оно может быть явным и неявным. Явное неприятие наблюдается тогда, когда рождение ребенка было нежелательным, или в случае, если планировалась девочка, а родился мальчик, то есть когда ребенок не удовлетворяет начальные ожидания родителей. Намного сложнее выявить неявное отвергающее воспитание. В таких семьях ребенок на первый взгляд желанен, к нему внимательно относятся, о нем заботятся, но с ним нет душевного контакта. Причиной тому может быть чувство собственной нереализованности. Например, для матери ребенок воспринимается как препятствие в развитии карьеры, помеха, устранить которую она никогда не сможет, и вынуждена терпеть. Часто бывают случаи, когда мать эмоционально не принимает своего ребенка только лишь потому, что он похож на отца – на человека, с которым она уже рассталась. Ребенок невольно напоминает ей боль и обиду на своего бывшего мужа.

Проецируя свои проблемы на ребенка, родители создают эмоциональный вакуум вокруг него, провоцируют собственного ребенка на обратное неприятие. Как правило, в семьях, где доминирует такого рода отношения, дети становятся либо агрессивными, либо чересчур заботливыми, замкнутыми, робкими, неуверенными в себе. Неприятие порождает в ребенке чувство протеста. В характере формируются черты неустойчивости, негативизма, особенно в отношении взрослых. В подростковом возрасте такие дети находятся в группе риска с девиантным (нравственно отрицательными проявлениями и поступками) поведением. Именно поэтому очень важно, чтобы родители на более ранних этапах развития ребенка пересмотрели свои взгляды на воспитание, осознали, что их сын или дочь не виноваты в том, что не могут в полной мере оправдать их ожидания. Задача родителей – создать оптимальные условия для раскрытия внутреннего потенциала ребенка, разглядеть в нем только ему присущие способности и таланты, помочь им проявиться.

*В качестве примера можем рассмотреть следующий случай. По поводу проблем воспитания своего семилетнего сына ко мне обратилась мама. Она успешный адвокат, красивая, умная, уверенная в себе. Одна воспитывает двоих детей. Кроме сына Кирилла, у нее есть еще дочь – Василиса, ей 14 лет. Рассказывая о дочери, лицо её становилось мягким, в голосе чувствовались нотки умиления и восторга. Как будто, матери так и хотелось сказать мне: «Видите, какую прелестную девочку я воспитала, могу гордиться ею». В то время как разговор пошел о сыне, выражение лица стало жестким, в голосе зазвучал «металл», (я предположила, что так, по-видимому, она выступает в суде). Получается, что семилетний мальчик вынужден постоянно конкурировать со своей старшей сестрой, бороться за любовь и внимание матери. Но ведь это не его вина, что папа ушел из семьи, когда ему был всего годик, и мама взвалила на себя весь груз ответственности за воспитание своих детей. Старшей Василисе было тогда 8 лет, с ней было уже меньше хлопот, а вот годовалый сынишка мешался всё время под ногами, не давал ей покоя, капризничал, ночами не спал и т. д. Он делал всё то, что делает все дети в его возрасте, но состояние мамы было таково, что ей было не до него, ей самой было больно, страшно. Это она чувствовала себя отвергнутой, брошенной, покинутой... И все эти чувства она невольно, бессознательно транслировала своему маленькому сыну, и чем больше он чувствовал себя отвергнутым, брошенным, покинутым, тем больше ныл, требовал внимания. К семи годам у Кирилла сформировался стойкий паттерн (способ) поведения – чтобы добиться внимания матери, надо плохо себя вести. Конечно, он этого не осознает и делает не нарочно, но получается, что чем больше мать ставит ему в пример Василису, тем хуже он себя ведет, и никакие слова про правильное поведение не действуют. Интересно, что Кирилл изобразил всех на рисунке «Моя семья» без ушей. Действительно, зачем постоянно **слышать**, что ты плохой, лучше символически «отключить» возможность воспринимать такую информацию. Жалоба матери так и звучала: «Он меня совсем **не слушается!**» К сожалению, в этой семье никто друг друга не слышал. Для мамы было важным*

открытием, что для того, чтобы ребенок тебя слушал, важно сначала самой научиться слышать его.

*Надо сказать, что это очень ответственная и понимающая мама, она сделала сама шаг навстречу своему, как ей казалось, трудному ребенку. Мать сумела преодолеть привычную позицию, что он у нее такой «весь в отца, упрямый». Она по-новому сформулировала задачу: что Я как мать могу сделать, чтобы мой сын рос и развивался успешно, что Я могу еще предложить, кроме требований, ожиданий и сравнений со старшей сестрой? Совместные занятия арт-терапией со своим сыном, работа с психологом помогли ей увидеть в сыне то, на что она раньше совсем не обращала внимания. Оказалось, что он не только лентяй и непослушный мальчишка, но в свои семь лет может быть интересным собеседником, смелым и веселым.*

**Подобные случаи являются типичными в практике психологов. Поэтому важно запомнить следующие правила:**

- Ваш ребенок может быть не таким, каким вы его придумали еще тогда, когда его не было. Научитесь принимать своего ребенка, таким каким он есть. Прислушивайтесь к нему, в психологии это называется *безусловная любовь*. Это основа психологического здоровья вашего ребенка. Любить послушного, умного, здорового ребенка просто. Сложнее – капризного, не всегда разумного и иногда болеющего. Но, чтобы ребенок был здоров физически и психологически, его следует любить просто потому, что он есть.

- Не сравнивайте ребенка с другими. Такая нездоровая «конкуренция» приводит к чувству неполноценности. Ваш сын или ваша дочь не могут быть такими же, как их братья, сестры, одноклассники, как другие дети. Для благополучного развития ребенка надо сравнивать его предыдущие успехи с настоящими. Необходимо подчеркивать, что то, что ему было трудно делать раньше, сейчас получается лучше. Задавайте ему перспективу роста, покажите, чего он САМ может достичь без сравнения с другими. Помогите ребенку стать тем, кто он есть.

- Развивайте ребенка в зоне его ближайшего развития. Известный отечественный психолог Л.С.Выготский считал, что это уровень развития, достигаемый ребенком в процессе его взаимодействия с взрослыми. Ребенок усваивает и присваивает накопленный социальный опыт через **СОВМЕСТНУЮ** деятельность, партнерские отношения. Актуальный уровень – это, что он может делать самостоятельно, а зона ближайшего развития – это его «завтрашний день». Приблизить его он может только вместе с вами.

- Учитывайте возрастные особенности своего ребенка. Ждать от пятилетнего человека сознательности двадцатилетнего бесполезно.

- Обращайте внимание на характерологические особенности ребенка. Учитывайте индивидуальные черты. Развивайте то, к чему он склонен в большей степени.

Эти простые, на первый взгляд, но очень сложные для выполнения правила дадут вам возможность исключить отвержение и неприятие своего ребенка.

2. Следующий тип неправильного воспитания – **гиперсоциальное воспитание**. Причина его в неверной ориентации родителей. Это слишком «правильные» люди, пытающиеся педантично выполнять все рекомендации по «идеальному» воспитанию. Они так же, как и в предыдущем случае, не прислушиваются к своим детям. «Надо» возведено в абсолют. Ребенок у гиперсоциальных родителей как бы запрограммирован: он не имеет права подвести своих родителей. Он чрезмерно дисциплинирован и исполнительен. На ребенке лежит большая ответственность – проявлять социально одобряемое поведение, быть гордостью родителей, и ни в коем случае не подводить взрослых. «Как тебе не стыдно», «Ты меня опозоришь», «Воспитанные дети так себя не ведут», – наиболее часто звучащие фразы со стороны родителей. Ребенок должен быть лучшим, чтобы заслужить одобрение родителей. Одна из моих клиенток, сама уже

мама двух пятилетних близнецов, вспоминая свое детство, рассказывала, что ее отец постоянно произносил в ее адрес такую фразу: «Ты еще ничего не сделала для того, чтобы я тебя уважал». На тот момент, в свои десять лет она училась на отлично, занималась лыжным спортом, была послушным, воспитанным ребенком. С точки зрения папы, именно такое отношение к дочери заставляло ее добиваться успеха. Однако он не учитывал, что главным мотиватором для нее был страх не оправдать его ожидания. Страх и чувство вины перед родителями не самые лучшие способы достижения успеха. Я помню, с какой нескрываемой обидой говорила эта уже взрослая женщина о своем отце.

Для иллюстрации вредного воздействия такого типа воспитания рассмотрим следующий случай.

*Представьте себе: 4—5-летние дети играют во дворе. Мама сидят в сторонке на скамейке и говорят о чем-то своем. Игры детей им не интересны. Вдруг одна из мамаш видит, что ее сын стоит в песочнице на коленях, а другие ребята заводят его руки за спину. Ужасная картина! С криком: «Ты никогда не должен стоять на коленях!» – подбегает к своему ребенку. Мальчик встает, опустив голову, другие мальчики, удивленно смотрят на женщину. «Мы просто играли в войну, и его мы взяли в плен. Это же понарошку», – в свое оправдание произносят дети. Мать берет своего сына за руку и, ведя его домой, говорит: «Почему ты позволил взять себя в плен, придумали дурацкую игру, зачем ты играл в это?» не дожидаясь ответа от сына, продолжала: «Хорошие мальчики играют в другие игры, не пачкают свои штаны, не позволяют унижать себя». В этой родительской тираде было столько гнева, раздражения. Для нее важнее было то, что подумают о ее сыне другие мамы, чем то, что в этот момент чувствует ее ребенок, как он переживает это унижение.*

Гиперсоциальный ребенок вынужден постоянно подавлять свои эмоции, сдерживать свои желания. С годами он перестает понимать, чего же на самом деле хочет именно он, каковы его истинные потребности, желания, цели. На очень простой вопрос, чего он хочет, он обычно отвечает «не знаю». Такое отношение к себе, к своим собственным потребностям может приводить к безразличию и апатии. Иногда это проявляется в форме аутоагрессии, то есть ребенок, подавляя свой гнев, раздражение, обиду, вынужден направить ее на себя. Получается, что он сам себя наказывает за то, в чем, по сути не виноват. Он не виноват, получил на конкурсе лишь второе место, а не первое, как вы надеялись. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок был первым, станьте для него примером в этом. Поддерживайте его устремления, даже в случае неудачи, подбадривайте и выражайте надежду, что у него получится в следующий раз. Ведь, как известно, не бывает неудач, есть только опыт.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.