

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Период возрастного кризиса у детей 6-7 лет, когда его ведущей деятельностью становится обучение, отмечен заметным ростом психосоматической патологии.

Эмоциональные нарушения, лежащие в основе большинства психосоматических расстройств, определяют важность включения психотерапии и психокоррекции в комплекс лечебно-профилактических мероприятий в отношении детей младшего школьного возраста, в том числе коррекционное воздействие различными формами арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, игровыми методиками.

В психосоматическом патогенезе признаётся многофакторность в объяснении психосоматических заболеваний. Соматическое и психическое, влияние предрасположенности и среды, фактическое состояние окружающей среды и её субъективная переработка, физиологические, психические и социальные воздействия в их совокупности и в дополнение друг друга – всё это имеет значение в качестве разнообразных воздействий на организм, описываемых как «факторы», которые взаимодействуют между собой.

Важными факторами, способствующими развитию данных расстройств, являются не только стресс, но и стрессоустойчивость, зависящая от физического, психоэмоционального состояний и социального окружения, личностные особенности (темперамент, характер, конституция); предрасположенность (выбор органа-мишени) и др. Предполагается существование так называемого препсихосоматического личностного радикала — тех личностных особенностей, которые приводят к заболеванию. Он формируется в детском и подростковом возрасте.

В мире постоянно растет количество детей, страдающих сахарным диабетом, бронхиальной астмой, нейродермитом, болезнями мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта, расстройствами сердечно-сосудистой системы и другими патологическими состояниями, обусловленными детскими психологическими проблемами.

Эмоции – первичная форма психического отражения, и чем младше ребенок, тем в большей степени это отражение реализуется сомато-вегетативно-инстинктивным уровнем психического реагирования. В связи с этим психосоматические нарушения, имеющие в основе эмоциональные расстройства, как самостоятельная нозологическая единица, так и в структуре других патологических состояний, в значительной степени влияют на дальнейшее формирование личности, рост и развитие ребенка.

Терапия психосоматических расстройств у детей — сложный процесс, требующий комплексного подхода специалистов медицинского и психологического профилей. Выявление базовых психологических структур, формирующихся с самых ранних этапов развития человека в специфических микросоциальных условиях и выступающих в качестве основы формирования патологических психосоматических систем, позволит определить мишени психотерапевтических воздействий.

Основной целью психотерапии является выявление психологических проблем, помощь в их разумном разрешении, коррекция поведения и нормализация взаимоотношений ребенка с окружающими. С заметными результатами применяется поведенческая, телесно-ориентированная и арттерапия, обучение навыкам аутотренинга и саморегуляции. Практически всегда индивидуальные методики сочетаются с семейной или групповой

психотерапией, проводимой для улучшения взаимоотношений в семье или в классе, устранения причин психологических проблем ребенка.

Чаще всего, детям бывает сложно выразить свои эмоции, мысли и чувства с помощью слов, и тогда могут помочь зрительные образы, которые позволят понять и оценить состояние. Арт-терапевтический процесс может изменить взгляд к своему прошлому травматическому опыту, переживаниям и болезням, помочь рассмотреть какую-либо проблему в динамике, воссоздать цепочку обстоятельств и поступков. Ребенок сможет осознать свое отношение к происшедшему и изменить это отношение.

Фантазии, которые ребенок нарисовал на бумаге или вылепил в глине, соорудил из песка, **ускоряют и облегчают проговаривание переживаний**. В процессе творчества снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате ребенок точнее оценивает свои ощущения окружающего мира.

Данная техника использует «язык» визуальной и пластической экспрессии, очень безопасна и имеет особую ценность в работе с детьми, т.к. они затрудняются дать вербальное описание событий и чувств. Это делает ее незаменимым инструментом для исследования, развития и гармонизации в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние.

В современном мире арт-терапия становится профессией с самостоятельным статусом как в сфере образования, так и в практической деятельности. Арт-терапевтические техники базируются на идее, что все виды искусства имеют целительный потенциал и могут быть объединены и использованы при работе с психосоматическими заболеваниями.

Арт-терапия представляет собой частную форму психотерапии искусством, включающей также сказкотерапию, драматерапию, музыкотерапию, танцедвигательную терапию, игротерапию и мн. др.

У детей, в отличие от взрослых, существует теснейшая связь телесного и духовного. Взрослый постоянно контролирует свои аффекты. Ребенок же мгновенно демонстрирует свои чувства. Поэтому и в своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют то, что чувствуют, не пытаясь проанализировать это с точки зрения эстетики или этики. Творчество естественно вплетается в жизнь ребенка, являясь неотъемлемой частью его развития. В творчестве ребенка отображается то, что его волнует, то, что для него важно. Как особую черту детского творчества психолог Л. С. Выготский отмечает синкретичность. Рисунок, драма, литература, творчество в детском творчестве идут бок о бок. Например, принимаясь рассказывать какую-нибудь историю, ребенок тут же начинает изображать, драматизировать ее.

Рисунок, как игра, «компенсирует малые права ребенка среди взрослых. Ему хочется распоряжаться собой и своими вещами, и рисунок, как игра, позволяет хотя бы иллюзорно осуществить это. Он создает на бумаге свой особый мир, который принадлежит только ему». Усиливая действительность на рисунке, ребенок разыгрывает жизненные ситуации, получая от этого определенного рода удовольствие. Таким образом, вся творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс рисования. «Отражая жизнь, ребенок не заботится о зрителях и слушателях, в этом коренное отличие его от художника, актера». Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, вот почему этот процесс для него так терапевтичен.

Таким образом, очень эффективно в работе с психосоматическими расстройствами применять у детей самые различные методы арт-терапии: изотерапию, сказкотерапию, игротерапию, маскотерапию и др.

Важно акцентировать внимание ребенка в процессе рисования на его ощущениях и чувствах и помочь ему найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам.

В основе принципа арт-терапевтического подхода лежит безоценочное восприятие работы: нужно четко объяснить ребенку, что создание образов — это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств, и что его не будут оценивать

Нужно постараться, чтобы ребенок сам интерпретировал свою работу.

Арт-занятия можно строить по-разному. Они могут быть с высокой или с невысокой степенью структурированности. Способ работы определяется прежде всего — поставленными целями.

В индивидуальной работе, например, это исследование своего внутреннего состояния, настроения, желаний, проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять, пробудить креативность, помочь вытеснить заблокированные и невротические тревоги, помочь человеку увидеть, что есть выбор, найти ресурс...

Важной задачей арт-терапевта является обеспечить свое «присутствие» (быть с ребенком), создать «безопасную» обстановку, создать терапевтический альянс, помочь ему в исследовании себя, прояснении запроса и прояснении его фантазий

Техники помогают понять отношения к самому себе, своей семье (Темы: «Я в прошлом», «Я такой, какой я есть», «Мой будний день» и др)

Техники работы со свободными ассоциациями.

Работа со сновидениями.

Монотипии, Кляксы, Каракули Винникота

Автопортрет (знакомство с собой)

Желания, настроение

В процессе арт-терапевтической работы возможно получить ценный диагностический материал (например, семейные рисунки предоставляют большое количество диагностической информации о связях между членами семьи и о том, как они видят свои роли в семье.). Но по одному рисунку невозможно определить диагноз, возраст, пол человека. Посмотреть и изучить динамику терапевтического процесса. Как идет процесс, что происходит с ребенком во время терапии.

Очевидно, что достижение положительных психо - коррекционных результатов в арт-терапии происходит за счет развития и усиления внимания к своим чувствам и переживаниям, что повышает самооценку, за счет освоения новых форм опыта.

Сам творческий процесс дает огромный потенциал в свободном выражении своих чувств, потребностей и фантазий в виде продукта творчества (рисунка, коллажа, скульптуры, звуковой композиции, сказочной истории, танца) и являющегося безопасным способом разрядки напряжения.

Свободный выбор Художественного материала является важнейшей движущей силой в процессе художественной работы и оказывают непосредственное воздействие на работу клиента.

Проводимое в раннем детском возрасте психотерапевтическое воздействие, соответствующее психосоматическому состоянию ребенка, послужит как терапевтическим, так и профилактическим средством и позволит предотвратить формирование психосоматических заболеваний во взрослой жизни.

Литература

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. – СПб.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 336 с.
2. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. – СПб.: Речь, 2002. – 560 с.
3. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологически привычные действия у детей и подростков. - М.: Издательство Института психотерапии, 2000. – 320 с.
4. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. - М.: ГЭОТАР Медицина, 1999. - 376 с.
5. Брызгунов И.П. Психосоматика у детей. – М.: Психотерапия, 2009. – 480 с.
6. Грегг М.Ф. Тайный мир рисунка. - СПб.: Деметра, 2003.-176 с.

7. Гутковская Е.Л. Психопрофилактика в школе. – Мн.: Бел.наука, 2003. – 314 с.
8. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Питер, 1996. – 512 с.
9. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. – СПб.: Питер, 2007. – 960 с.
10. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. - СПб.: Речь, 2010.- 189 с.
11. Копытин А.И. Арт-терапия - новые горизонты. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
12. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии. – М.: Речь, 2014. – 288 с.
13. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной Арт-терапии – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.
14. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2010. – 200 с.
15. Копытин А.И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: Автореф. дис. докт. мед. наук: 19.00.04. - СПб.: Питер, 2010.- 53с.
16. Кулаков С. А. Практикум по психотерапии психосоматических расстройств. – СПб.: Питер, 2007. – 312 с.
17. Кулаков С. А. Основы психосоматики. — СПб.: Речь, 2003. — 288 с.
18. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2006. - 336 с.
19. Лоуэн А. Депрессия и тело.- М.: Велигор, 2015. – 348 с.
20. Лоуэн А. Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика). – СПб.: Питер, 2000. – 326 с.
21. Лурия Р.А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. – М.: Просвещение, 1977. – 431 с.
22. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2009. – 1024 с.
23. Райх В. Анализ личности. – М.: Ювента, 1999. – 333 с.
24. Райх В. Анализ Характера. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 528 с.
25. Ремшмидт Х. – Детская и подростковая психиатрия. - М.: Эксмо-пресс, 2001. – 624 с.
26. Смулевич С.А. Психосоматические расстройства. – М.: Медицинское Информационное, 2012. – 336 с.