

Арттехники в практической работе травмированных подростков.



**Государственное областное бюджетное учреждение
«Новгородский областной центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

**Ведущий: педагог-психолог Дмитриева Ирина
Анатольевна**

Арт-терапия – это сфера практической психологии, направленная на коррекцию психологического состояния клиента методом применения художественных форм и вариаций. Такая терапия успешно применяется в работе с клиентами, перенесшими психологическую травму, и ставит перед собой целью гармонизацию и равновесие психоэмоционального фона.



Травма

Психологической травмой принято считать такое состояние, когда ребенок пережив тяжелое потрясение, чувствует себя беспомощным перед лицом неминуемой опасности, испытывает страх и возбуждение.

Травма-это опыт переживания угрозы, который ок
всего. Что было до этого в жизни ребенка.

Травма-предполагается и безутешное состояние полностью потрясенного ребенка.

Травма-это экстремальные критические события, которые несут угрозу жизни и здоровью (как самого ребенка, так и его значимых близких) и требуют экстраординарных усилий по совладанию с последствиями их воздействия.

Важнейшей отличительной особенностью травматических ситуаций является яркая негативная окраска и возможность нарушить адаптацию любого человека.



Под психической травмой подразумевают глубокие переживания, связанные с сильным стрессом, негативными (травмирующими) событиями в жизни человека, с которыми он не в состоянии справиться самостоятельно. Психотравма — **эмоциональное потрясение, зачастую с отсроченными последствиями, наносящее вред психическому здоровью, разрушающее нервную систему.** Степень расстройства зависит от силы духа и эмоциональной устойчивости человека

Характеристики травмы:

- Произошедшее событие осознается
- Состояние обусловлено внешними причинами
- Пережитое разрушает привычный образ жизни
- Произошедшее событие вызывает ужас, беспомощность, бессилие



Виды детских травм:

1. Отвержение (предательство, игнор, изгнание);
2. Разрыв отношений (конфликт, ссора, фразы родителей: «Видеть тебя больше не могу!», «Считай, что я для тебя не существую», «Ты мне больше не сын!»);
3. Утрата (потеря любимых близких людей);
4. Плохое здоровье;
5. Насилие.

Причины

- Болезни
- Насилие, принуждение со стороны взрослых
- Факт предательства со стороны значимого взрослого
- Недостаток внимания со стороны родителей
- Смерть родных



Детей переживших травму характеризуют как правило четыре особенности

1. Повторяющиеся, навязчивые, угнетающие, визуальные воспоминания о событии, повторное переживание травматического события в ночных кошмарах.
2. Повторяющееся поведение (многократное разыгрывание трагического эпизода в игре, воссоздание существенных деталей в игре)
3. Специфические страхи связанные с травмой, избегание стимулов или ситуаций, ассоциирующихся с событием или напоминающих о травме.
4. Изменение отношения к людям, различным аспектам жизни и к будущему.



Типы поведения травмированного ребенка

Интернализированное поведение:

- акрютость и избегание контактов с другими (присутствуют но не включаются)
- проявляют признаки сниженного настроения вплоть до депрессии;
- обнаруживают недостаток спонтанности и игрового поведения;
- послушны и легко податливы;
- кажутся чрезмерно бдительными и пугливыми;
- пугаются нетипичных раздражителей и боятся нового;
- имеют проблемы со сном и засыпанием;
- часто жалуются на боль в голове и животе, нарушение пищевого цикла;
- склонны к аддиктивному (зависимому) поведению;
- формируют угрозы суицида;
- склонны к диссоциативным расстройствам;
- демонстрируют аутоагрессию (наносят себе порезы, ожоги и т.п.)



Экстернализированное поведение:

- агрессивны, враждебны и деструктивны;
- могут вести себя вызывающе, могут сами спровоцировать избиения или сексуальные посягательства на себя, могут сами нападать на других;
- часто издеваются над животными (вплоть до их убийства);
- склонны к деструктивным формам поведения (например, к поджогам, вандализму);
- могут демонстрировать сексуально окрашенное или сексуально направленное поведение.



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

- ❖ развивается в виде отдаленного последствия травмирующего воздействия исключительно угрожающего жизни или носящего катастрофический характер
 - характеризуется дестабилизацией психофизиологического статуса человека
 - проявляется эпизодами повторяющихся переживаний травмирующего события
 - наблюдается устойчивый фон , в том числе индивидуальных психологических симптомов
 - зависит от индивидуального опыта, сформировавшегося после предшествующих психотравм, физического и психического здоровья, а также социальных факторов



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

- ❖ Возникает у детей как отставленная и /или затяжная реакция на травматическое событие или критическую ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего или катастрофического характера. Следствием таких ситуаций могут быть различные нарушения.
- ❖ ПТСР характеризуется развитием у ребенка трех основных симптомов
 - 1) Повторное переживание травмы
 - 2) Избегание стимулов связанных с травмой
 - 3) Устойчивые проявление повышенного возбуждения



Диагностика ПТСР

Индекс реакций при ПТСР

1. Событие воспринимается как сильный стрессогенный фактор.
2. Расстраивается при мыслях о событии.
3. Боится повторения события.
4. Пугается, когда думает о событии.
5. Избегает того, что напоминает о событии.
6. Возбужденный/нервный/легко пугается.
7. Хочет избежать чувств.
8. Навязчивые мысли.
9. Плохие сны.
10. Нарушения сна.
11. Навязчивые мысли.
12. Потеря интереса к ранее значимой деятельности.
13. Трудности концентрации внимания.
14. Отстраненность (увеличение межличностной дистанции).
15. Мысли о событии вмешиваются в учебу.
16. Чувство вины.



Арт-терапия— это метод коррекции и развития посредством художественного творчества.

Правила для специалиста по арт-терапии

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.
2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый): может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе; вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога); имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.
3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности не зависимо от их содержания, формы, эстетичности и вида.
4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.



Работа с травмой (по Р. Пинусу и Е. Спенсеру)

Первая стадия : контакт

- Фокусирование
- Рисование и сочинение рассказа
- Соотношение с травматическим событием

Вторая стадия работы с травмой

- Оживление переживания
- Воспроизведение травматического события
- Восприятие травматического события во всех модальностях

Третья стадия завершения

- Резюме
- Реальные страхи
- Чего ожидать
- Заключительные слова



Младший школьный возраст

| Симптомы | Помощь |
|--|--|
| Поглощенность собственными действиями во время события | Помощь в выражении скрытых переживаний события, чувств, мыслей по поводу происшедшего |
| Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями | Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог, беспокойства |
| Пересказы и проигрывание события | Дать возможность говорить и играть, объяснить, что чувства и реакции ребенка нормальны |
| Нарушения сна | Поддержка в рассказах о снах, выражении чувств |
| Забота о своей безопасности, безопасности других | Помочь поделиться беспокойством, тревогами, успокоить реалистической информацией |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация |
| Забота о других жертвах и их семьях | Поощрение конструктивных действий |



| Подростковый возраст | |
|--|---|
| Симптомы | Помощь |
| Взгляд со стороны, стыд, вина, страх | Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация |
| Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным | Помощь в осознании своих чувств, в понимании того, что способность переживать такой страх — признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников |
| Посттравматические срывы — (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение) | Помощь в понимании того, что такое поведение - попытка заблокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения |
| Резкие изменения в межличностных отношениях | Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей |
| Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями | Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Информационная поддержка. Отслеживание состояния |
| Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности | Связать изменения установок с влиянием травмы |



Арт-техника «Выкрашивания»

Инструкция: Возьмите лист бумаги (важно, чтобы он был не разлинован — без клеток и линеек), цветные карандаши или мелки. Выберите один цвет, который сейчас привлекает ваше внимание больше всего. Он не обязательно должен быть приятным или любимым. Возможно он, наоборот, немного раздражает или выбивается из всего ряда карандашей. Главное, вы чувствуете, что он эмоционально значим.

Начинайте водить карандашом или мелком по бумаге, постепенно закрашивая лист. Наблюдайте за своими ощущениями. Хочется усилить нажим? Можно! И даже нужно. Если лист закончился, а вам хочется продолжения — возьмите новый. Продолжайте, пока не почувствуете, что вам достаточно.

В процессе вы, возможно, заметите, что из хаотичных линий складываются фигуры: дом, цветок, вихрь. В этом случае дорисуйте их, придайте им более четкую форму. Такая техника не требует осмысления — психика совершает свою работу помимо цензуры сознания, «выпуская» накопленные эмоции. Но если вам важно разобраться, что за эмоциональное состояние вы «отпускаете», лучше проделать эту работу по окончании процесса.



Методика «Звезда чувств»

Удо Баера

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А3 или А2), краски, кисточки и стаканчики с водой. . Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

1 этап. Работа с эмоциональной сферой клиента

Вы предлагаете своему клиенту составить список из привычных и знакомых ему чувств, тех, которые он испытывает чаще всего. После того как он справится с этим заданием, скажите: «А теперь составьте по меньшей мере 8 пар чувств противоположностей. Возьмите какое либо чувство и попробуйте отыскать противоположное к нему. Противоположное именно для Вас.

2 этап. Рисование макета «Звезды чувств»

Предложите своему клиенту выполнить такое задание: «Нарисуйте на белом листе бумаги многолучевую звезду или большой круг, а затем разделите их, как торт, на сектора (см. рис. 2.1. «Звезда чувств»). Их может быть 6, 8, 10, 12 или 16. На краю любого сектора напишите одно чувство из пары, на краю противоположного сектора — второе чувство из этой пары противоположностей. Занесите в следующий сектор еще одно важное для Вас чувство, и снова в противоположный сектор — полярное ему чувство. Заполните таким образом весь круг или звезду».

3 этап. Заполнение полей «Звезды чувств»

Предложите клиенту продолжить выполнение задания: «Теперь раскрасьте каждое поле. Попробуйте сначала выразить каждое чувство одним цветом. Если это не получится, то, смешав краски, подберите тот цвет, который выражает данное чувство с точностью до самых тонких нюансов.»



4 этап. Анализ «Звезды чувств» (Баер, 2013).

Комментарий от Ю. Чаплинской. На что стоит обращать внимание:

- если поля заполнены одним цветом или несколькими оттенками одного цвета. Это может свидетельствовать о том, что клиент эмоции этих полей не различает, путает или подменяет время от времени одни другими;

· если клиент использует при заполнении одного поля несколько цветов. Какие это цвета?

Присутствуют ли они в других полях? Как часто эмоция этого поля сопровождается другими? И какими именно?;

· использует ли клиент точки, полосочки, сеточку или другие символы для заполнения того или иного поля? Иногда клиент использует их для ограничения чувств или когда чувства этого поля старается подавлять;

· выходит ли цвет того или иного поля за линии макета? Если да, то как часто клиент позволяет эмоции этого поля «разливаться» и «затапливать» его?

5 этап. Комментарий от Ю. Чаплинской:

Обсуждение

После завершения работы над «Звездой чувств» Вы обращаете внимание своего клиента на то, что в обществе не принято, как правило, говорить о чувствах, и поэтому многие люди не умеют этого делать. Люди описывают словом «чувства» практически все, что связано с жизнью человека. Часто этим словом обозначают *описания и наблюдения*.



Методика «Картина из пепла»

Удо Баера

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А 4), краски, кисточки и стаканчики с водой, глубокая тарелка, клей ПВА, пепел. Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы. Данную методику хорошо использовать при работе с вынужденными переселенцами (взрослыми, подростками). Она дает возможность выразить чувства, лежащие тяжелым грузом на их душе, и найти для прощания подходящие изображения, слова и символические жесты.

1 этап. Подготовительный

Иногда людям приходится начинать жизнь заново. Говорят, «с чистого листа», но так называемых чистых листов не бывает, всегда за спиной остается что-то, что не хочется отпускать, о чем болит сердце, к чему привязан всей душой. Но для того, чтобы возникло что-то новое в Вашей жизни, нужно попрощаться со старым. Тот, кто вступает на новый путь, уходит с прежних дорог. Я предлагаю Вам сегодня отпустить прошлое и попрощаться с тем, что осталось на старой дороге.

2 этап. Медитативный

Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь подумайте о том, с чем бы Вы хотели попрощаться. Это может быть человек, который умер или которого Вы покинули, или который покинул Вас... Это может быть место работы или место проживания. Это могут быть желания, иллюзии или что-то еще, что сейчас Вам представляется важным. Итак, позвольте Вашему дыханию беспрепятственно течь и струиться, попробуйте понять, почувствовать, прощание с чем или с кем для Вас сейчас важнее всего... Пусть Ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и снова исчезают, пусть рождаются любые краски и формы... А теперь откройте глаза. Перед Вами на столе лежит лист бумаги и все необходимые материалы. Вы можете приступить к созданию Вашей картины из пепла — того образа прощания, который у Вас возник.

3 этап. Шеринг (Баер, 2013)

Комментарий от Ю. Чаплинской: Не нужно давать никаких дополнительных инструкций на втором этапе работы. Клиент должен сам решить, что и в какой последовательности использовать: краски, а затем клей и пепел или наоборот.



Методика «Мазня»

Юлии Латуненко

Материалы, необходимые для работы: краски (гуашь), пластилин, бумага (картон) разного формата, вода. Данная методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

1 этап. Фокусировка и рисование

При работе с подростками им предлагается вспомнить и сфокусироваться на возникающих ассоциациях, связанных с перенесенной травмой. Далее предлагается на листе бумаги «нарисовать» мазню. С помощью красок. В некоторых случаях можно предложить клиенту вначале использовать пластилин, отрывая от него кусочки и как бы намазывая их на лист. В процессе дальнейшей работы клиенту можно предложить на пластилин нанести краски, в несколько слоев, используя вначале кисть, затем пальцы, а после и всю руку.

Расспросите клиента о каком либо образе подробнее или предложите написать сказку от имени слепленного образа. Это может помочь перенести связанные с травмой ощущения и чувства на когнитивный уровень и осознать свои переживания, начать осмысление связи травмы со своим поведением и отношениями.



Методика «Я леплю из пластилина...»

Людмилы Лебедевой

Материалы, необходимые для работы: пластилин, глина, листы картона (формата А4), гуашь, акварель, мелки, веревки длиной 1–1,5 м, аудиозаписи музыкальных композиций.

1 этап. Настрой («разогрев»)

Инструкция: Сложите на полу из веревки букву, с которой начинается Ваше имя. Пройдите по ней пальцами, ладонями, затем кулаками, локтями, ногами. Походите по буквам других участников (с их разрешения). Будьте осторожны и бережны. Создайте буквы с помощью своих рук, ног, тела. Опробуйте выполнить это задание и стоя, и лежа на полу. Объединитесь сначала в пары, затем — в малые группы по 3–5 человек. Создайте сообща образы букв, слов. Возьмите кусок пластилина определенного цвета и вылепите из него заглавную букву своего имени в образе человека.

2 этап. Индивидуальная работа

Каждому участнику предлагается: взять в руки кусок свежеприготовленной глины, пластилина; прогуливаться в любом темпе по пространству арттерапевтического кабинета, разминая глину в руках. Через несколько минут арттерапевт включает музыкальную композицию и просит участников, не прерывая движения, спонтанно, не задумываясь над результатом, придать бесформенному куску глины какой либо образ. Далее участники, продолжая перемещаться в пространстве кабинета, рассматривают работы друг друга с целью найти созвучный (комплиментарный) образ и по этому признаку образовать пары для дальнейшего творческого взаимодействия. Этап завершается _обсуждением.

3 этап. Работа в парах (или в малых группах до 5 человек)

Инструкция: Из имеющихся фигур создайте общую композицию, придумайте сюжет, название. Договоритесь о форме презентации изобразительного продукта.

4 этап. Заключительный. Участники создают выставку своих работ и по очереди представляют.



Методика «Автопортрет в натуральную величину» Александра Копытина

Материалы, необходимые для работы: большой лист бумаги — около 2хметров (можно использовать обои), краски, карандаши, фломастеры, маркеры.

1 этап. Релаксационный

Для группы: Участники слушают в кругу релаксационную музыку. Затем по команде ведущего, взявшись за руки, несколько раз плавно поднимаются на носочках вверх, затем опускаются на пятки. Для индивидуальной работы: Можно использовать любые релаксационные техники. Наиболее оптимальным вариантом представляется «Наблюдение за процессом дыхания». Инструкция: Дышите как обычно, стараясь следить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но Вы не должны беспокоиться по этому поводу. Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается. Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет. При этом, не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайтесь внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания. Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. Постарайтесь при этом получить от самого процесса дыхания удовольствие.

2 этап. Рисование контура тела

Для групповой работы: Участникам предлагается разбиться на пары, после чего они берут заранее подготовленные большие листы. Один участник из пары ложится сначала на один лист, потом на другой, а партнер обводит контуры его тела; затем они меняются местами, и процедура повторяется. При этом участники могут принимать любое положение тела, отражающее их текущее состояние либо присущие им особенности эмоциональной экспрессии и самовосприятия. У каждого участника должны в результате быть два обведенные контура его тела. Для индивидуальной работы потребуется всего один контур тела, который клиенту может помочь создать терапевт.



3 этап. Раскрашивание своего портрета самим клиентом

Каждому участнику предлагается взять один из контуров и самостоятельно раскрасить фигуру, а при желании — также фон вокруг нее. При этом рисующий может изобразить себя как в своей одежде, так и в том костюме, который он хотел бы иметь или в котором он представляет себя в будущем. Можно изобразить себя в костюме Какого либо исторического или сказочного персонажа, а можно и без костюма.

4 этап. Раскрашивание портрета клиента другими участниками

Этот этап предназначается только для групповой работы. Участникам предлагается обмениваться листами с контурами фигур и приступить к созданию «образа своего партнера» (каким он им видится): они раскрашивают и дорисовывают все, что сочтут нужным, чтобы показать, что происходит во внутреннем мире человека, какой он в общении.

5 этап. Обращение к автопортрету

Каждому участнику предлагается подготовить и публично произнести обращение к самому себе (в форме обращения к портрету либо от его лица). При этом автопортрет как бы оживает, становясь своеобразным двойником автора, с которым тот может взаимодействовать и тем самым построить новые отношения с самим собой, понять и принять себя (Копытин, Корт, 2007). На создание текста обращения отводится 5–10 минут.

6 этап. Шеринг

Участникам предлагается обмениваться впечатлениями, а также обсудить рисунки и тексты.

Для обсуждения можно использовать такие вопросы:

- Что нового для себя Вы сегодня открыли и узнали? Какие чувства возникали у Вас во время рисования автопортрета? Какие трудности Вам пришлось преодолеть во время выполнения задания? Согласны ли Вы с тем образом, который был создан для Вас другими? Что Вас в нем поразило/ впечатлило?



Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Работа с травматическим событием»

Выберите карты:

1. Травматическое событие.
2. Что я чувствовал в момент травмы.
3. Что вам помогло справиться с травмой.
4. Жизненный урок травматической ситуации.

Вопросы: Какие способы ты сейчас использовал для помощи себе? Каким изменениям в твоей жизни привел этот урок? Зная сейчас, что произошло, что бы ты изменил в своем поведении в той ситуации? Как бы ты назвал эту историю? Когда ты об этом говоришь, что возникает внутри тебя? Правильно ли я понимаю, что для тебя... стали итогом этой ситуации? Какое место этот опыт занимает в твоей жизни?



Создание карты внутриличностных ресурсов

Инструкция: Предлагаю вам вновь обратиться внутрь себя. Каждый из нас имеет не только опыт пребывания в трудных жизненных ситуациях, но и выхода из них. Мы имеем багаж ресурсов в виде определенных мыслей, эмоций, психотехник, людей к которым мы обращаемся за помощью, ресурсных мест и т.д. Вспомните, что больше всего помогает вам в трудных ситуациях, в условиях нехватки ресурсов, поддержки, во временном и денежном цейтноте, усталости... Сейчас мы будем создавать карту ресурсов души. Вы можете нарисовать ее на листе, а можете добавить элементы коллажа. Можно карту вылепить из пластилина или сделать трехмерной. Вспоминайте все то, что помогает вам, и наносите это на вашу карту. Если это ситуации или люди — они тоже есть в вашем внутреннем мире как поддерживающие образы. Изобразите их. Вы можете на первом этапе просто творить, никак не называя фрагменты карты ресурсов. Пусть вас ведет творческий поток.

Интеграция выгорающей части в ресурсную карту:

Через 10-20 мин. **Инструкция:** Сейчас, когда вы находитесь в процессе создания карты ресурсов, обратите внимание на образ своей выгорающей части. Пожалуйста, включите ее в вашу ресурсную карту. Найдите ей место, исходя из того, какие потребности у вашей выгорающей части. Может быть, вы сделаете ей безопасный дом или украсите ее, или покормите, или подружите с каким-то ресурсом. Выгорающая часть должна присутствовать или быть физически связанной с вашей картой ресурсов.





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ