**Методы арт-терапии в работе с подростками**

**Арт-терапия** — это исцеление посредством любого художественного творчества. При этом современная арт-терапия подразделяется на два основных направления. Представители первого предпочитают использовать уже готовые произведения (написанные картины, музыку и т. п.). Представители второго направления используют самостоятельное творчество.

Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь мягким и безопасным методом при работе с психоэмоциональным состоянием любого ребенка.

Cпектр показаний для проведения арт-терапевтической работы с подростками в системе об­разования:

• негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;

• трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессив­ность;

• переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;

• неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной си­туации, ревность, враждебность к окружающим.

Арт-терапевтические занятия также эффективны при нарушенной адаптации, с целью психологической помощи школьникам, испытывающим трудности в обучении. Доказаны преимущества арт-терапевтической рабо­ты с детьми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт.

Методы арт-терапии относятся к самым мягким, но, в тоже время, глубоким методам, связанным с высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций. Арт-терапия особенно хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение. Преимущество арт-терапии состоит в том, что всегда можно подобрать ту форму работы, которая наиболее близка и интересна подростку.

Арт-терапевтические занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю.

Правила для психолога при работе с арт-терапией:

• в арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения;

• в арт-терапии принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы, эстетичности вида;

• в арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику;

Участник арт-терапевтического занятия (в нашем случае - подросток):

• 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.

Среди методов арт–терапии в работе с подростками можно выделить следующие:

* изотерапия,
* сказкотерапия,
* песочная терапия,
* музыкальная терапия,
* танце-двигательная терапия,
* драмотерапия,
* фототерапия и другие.

Очень часто бывает, что перечисленные методы переплетаются в одном занятии. Занятие может быть групповым или индивидуальным, структруированным и неструктуированным. Зачастую в работе с подростками, особенно склонными к деструктивному поведению, при планировании арт-терапевтического занятия, необходимо иметь в запасе несколько упражнений, на тот случай, если какие-то упражнения будут подростками отвергнуты.

Из опыта работы, можно сказать, что в рамках изотерапии чаще всего подростки с удовольствием работают в техниках «мандала» (работа с кругом), коллажирования (составление картин из журнальных вырезок), работают с полимерной глиной, в рамках сказкотерапии с удовольствием работают с притчами, большинству подростков нравится работа с юнгианской песочницей, в рамках музыкальной терапии не всегда расположены для участия в релаксационных мероприятиях, готовы для участия в драмотерапии и танце-двигательной терапии при работе в группе, большинство подростков с удовольствием работают в рамках фототерапии, особенно в летнее время.

В целом, если говорить об арт-терапии, то можно утверждать, что это направление терапии действительно работает, единственное - для проведения требует необходимых ресурсов, и самое главное – желание педагога применять её в работе. Сейчас благодаря Интернету можно найти в электронном варианте книги специалистов, применяющих арт-терапию в своей деятельности. Конечно же, основоположником, бессменным пионером арт-терапии в нашей стране является наш учитель Копытин Александр Иванович, некоторые его книги можно найти в электронном, варианте на сайте: [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

Консультацию подготовила

педагог-психолог Барцева А.В.

За дополнительной консультацией можно обратиться по адресу:

г.Курган, пр. Конституции 68, корпус 1а, тел. 44-98-60