**Тема 11. Способы разработки и реализации научно обоснованных программ вмешательства коррекционного-развивающего характера с обучающимися в освоении образовательной программы: игровая терапия и арттерапия,** **музыкотерапия и библиотерапия,** **рисуночная терапия, сказкотерпия**

1. Игровая терапия и арттерапия
2. Музыкотерапия и библиотерапия
3. Рисуночная терапия
4. Сказкотерапия

**1. Игровая терапия и арттерапия**

**Игровая терапия** – метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. В основе различных методик игротерапии лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности.

Характерная особенность игры – ее двуплановость: 1) играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением конкретных, часто нестандартных задач; 2) ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью.

Общие показания к проведению игротерапии: социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, сверхконформность и сверхпослушание, нарушения поведения, при коррекции успеваемости детей с трудностями в обучении, для интеллектуального и эмоционального развития детей со сниженными умственными способностями и др.

Принципы осуществления игротерапии: создание атмосферы принятия ребенка (равноправные дружеские отношения с ребенком, принятие ребенка таким, какой он есть; ребенок – хозяин положения, он определяет сюжет, тему занятий, на его стороне инициатива выбора и принятия решения); недирективность в управлении коррекционным процессом, отказ игротерапевта от попыток ускорить или замедлить игровой процесс, минимальность числа ограничений и лимитов, вводимых игротерапевтом в игру; установление фокуса коррекционного процесса на чувствах и переживаниях ребенка.

Этапы игровой психотерапии по Захарову А.И. включают:

1. Объединение детей в группу – начинается совместной и интересной для них деятельностью в виде экскурсий, предметных игр, рассказах об увлечениях.

2. Рассказы – сочиняются и по очереди рассказываются в группе.

3. Игра – проводится на тему, предлагаемую детьми и психологом. В играх последовательно воспроизводятся рассказы, сказки, условные и реальные ситуации. Игры на данном этапе в отличие от этапа объединения требуют включения психолога и высокой активности играющих. По мере движения группы вперед содержание ролевых игр меняется от терапевтически направленных до обучающих. Терапевтические игры своей целью имеют устранение аффективных препятствий межличностным отношениям, а обучающие – достижение более адекватных способов адаптации и социализации детей.

4. Обсуждение

Игротерапия может быть директивной (направленной) и не директивной. В направленной игротерапии взрослый – центральное лицо в игре – берет на себя функции организатора игры, интерпретации ее символического значения. Для такого подхода характерны заранее разработанные планы игры, четкое распределение ролей, выяснение всех конфликтных ситуаций. Ребенку предлагается в готовом виде несколько возможных вариантов решения проблемы. В результате игры происходит осознание ребенком себя и своих конфликтов.

В ненаправленной игротерапии взрослый не вмешивается в спонтанную игру детей, не интерпретирует ее, а создает самой игрой атмосферу принятия, тепла и безопасности.

Игротерапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме. Групповая игротерапия предпочтительнее, так как у ребенка существует социальная потребность в общении. Групповая игротерапия призвана помочь ребенку осознать свое реальное «Я», повысить самооценку, развить потенциальные возможности. В процессе взаимодействия дети помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений, приобрести опыт построения отношений с другими людьми. Наблюдая других детей, ребенок обретает смелость попробовать то, что ему хочется.

Каждый ребенок в группе должен получить возможность свободного самовыражения, без угроз и насмешек. Деятельность психолога направлена не на группу в целом, а на каждого ее члена в отдельности. В задачи игротерапии не входит коррекция группы как социальной единицы.

**Арттерапия** – терапия искусством, термин принадлежит Адриану Хиллу (США, 1938) – основной целью имеет гармонизацию развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Цели арттерапии:

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам (например, работа над рисунками дает возможность разрядить напряжение).

2. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.

3. Проработать мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять.

4. Наладить отношения между психологом и ребенком.

5. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинками или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм, концентрируется внимание на ощущениях и чувствах.

6. Развить художественные способности и повысить самооценку, поскольку побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

В арттерапии выделяется несколько направлений: музыкотерапия, библиотерапия, изотерапия, сочинение историй, сказкотерапия, куклотерапия и др.

2. **Музыкотерапия и библиотерапия**

**Музыкотерапия** – в качестве средства коррекции используется музыка. Данный метод используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Активная музыкотерапия представляет коррекционно-направленную активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса или выбранных музыкальных инструментов. Активная музыкотерапия может быть как индивидуальной, так и групповой.

Рецептивная музыкотерапия предполагает восприятие музыки с коррекционной целью. На одном занятии прослушиваются, как правило, три произведения или более-менее законченных отрывка, каждый по 5-10 минут. Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение – спокойное, отличающееся расслабляющим действием. Оно формирует определенную атмосферу для всего занятия, вводит в занятие. Второе произведение – динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку. Его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций из собственной жизни ребенка. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени обсуждению переживаний, воспоминаний, возникших у участников. Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть либо спокойным, релаксирующим, либо, напротив, энергичным, дающим заряд оптимизма и бодрости.

В процессе групповой психокоррекции активность участников можно стимулировать с помощью различных дополнительных заданий. Например, участнику предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению; или из имеющейся фонотеки подобрать собственный музыкальный портрет и т.п.

**Библиотерапия** – специальное коррекционное воздействие на ребенка с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Коррекционное воздействие при библиотерапии может быть неспецифическим, то есть характеризоваться универсальностью воздействия на всю личность. В результате у ребенка формируются чувство уверенности в себе, общая психическая активность. Ребенка может успокаивать специально подобранная художественная литература – чтение таких произведений приводит в состояние покоя, умиротворения. Чтение хорошей книги дает необходимое дополнительное удовольствие, что очень важно для людей с проблемами, поскольку, переживая трудности, человек чувствует себя отделенным от мира своей проблемой и ограничен в получении удовольствия из этого мира.

Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности возникает при чтении биографий, автобиографий, воспоминаний, писем выдающихся людей и чтении книг, где персонажи с трудной судьбой, тем не менее, с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации. Кроме того, большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.

Читая книги, ребенок отождествляет переживания героев со своими собственными, может понять многие личностные особенности, осознать свои ошибки и посмотреть на свою жизнь глазами человека со стороны. Литература дает возможность, которую не может дать ни один психолог – основательно, не торопясь узнать, научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное отношение и свои реакции. Проигрывая в воображении диалоги, альтернативное (по сравнению с действующими лицами произведения) поведение, учитывая свои особенности, ребенок получает знания об иных возможных формах поведения и способах переживания. Кроме того, чтение книг, сюжет которых совпадает с сюжетами жизни клиента, позволяет ему видеть возможные пути выхода из ситуации и эмоционально на них отреагировать, что ведет иногда к разрешению эмоционального конфликта.

Проведение библиотерапии выглядит следующим образом: психолог составляет список литературы, наиболее актуальной для ребенка, в соответствии с его проблемами, трудностями, целями, личностными особенностями, и литературы, стимулирующей осознание характера затруднений и причин трудностей.

Перед чтением ребенок получает инструкцию: что из списка требует особого внимания, что может быть опущено, что из прочитанного необходимо сравнить со своим опытом, что следует немедленно проверить на практике. После прочтения книги проводится беседа:

 – Что особенно интересно было узнать?

– Какую пользу он из этого извлек?

– Что вызвало сомнение, опасение?

– Что осталось неясным?

– Как он относится к отдельным персонажам?

**3. Рисуночная терапия**

**Рисуночная терапия (изотерапия)** – психокоррекционное воздействие посредством изобразительной деятельности. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, безболезненно соприкасается с неприятными, травмирующими образами. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, при коррекции эмоционального неблагополучия, страхов, тревожности.

Проективный рисунок позволяет диагностировать и интерпретировать затруднения в общении, эмоциональные проблемы. Метод позволяет работать с чувствами, которые субъект не осознает по тем или иным причинам. Темы рисунков могут быть разнообразными: собственное прошлое, настоящее, будущее, абстрактные понятия (счастье, настроение), отношения в классе, группе и др.

В групповом проективном рисовании используются следующие методики:

1. Свободное рисование (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно.

2. Коммуникативное рисование. Группа разбивается на пары, и каждая пара совместно рисует на определенную тему. При этом исключаются вербальные контакты. Обсуждается не результат рисования, а чувства членов диад.

3. Совместное рисование. Несколько человек молча рисуют на одном листе. По окончанию рисования обсуждаются участие каждого члена группы и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

4. Дополнительное рисование. Рисунок посылается по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя и т.д. Затем обсуждается, что хотел изобразить автор рисунка, и как его замысел был понят членами группы.

С готовыми рисунками проводится специальная работа:

– Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания.

– Разбор каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о его психологическом содержании).

При интерпретации проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, повторяющиеся в рисунках одного и того же ребенка специфические особенности. Для правильной интерпретации значения рисунков детей необходимо учитывать следующие моменты:

а) уровень развития изобразительной деятельности ребенка, для чего необходимо просмотреть рисунки, выполненные ребенком ранее (дома, в детском саду, в школе);

б) особенности самого процесса рисования (выбор темы, сохранение ее на протяжении процесса рисования или ее трансформация; последовательность выполнения отдельных частей рисунка; спонтанные речевые высказывания; характер эмоциональных реакций, наличие пауз в процессе рисования и т.д.);

в) динамику изменения рисунков на одну и ту же тему либо рисунков близкого содержания в ходе коррекционного процесса. Даже стереотипное воспроизведение ребенком одного и того же рисунка на протяжении одного или нескольких занятий становится исследованием конфликтной ситуации, то есть представляет шаг вперед.

В соответствии с основными стадиями развития детской изобразительной деятельности Е. Крамер выделяет четыре типа изображений, значимых для рисуночной терапии:

1.Каракули – бесформенные, хаотические линии, примитивные формы.

2. Схемы и полусхемы – стереотипные изображения.

3. Пиктограммы, то есть схемы, обогащенные выражением индивидуальности ребенка. Требуют для своего понимания объяснений и интерпретации автором.

4. Художественные образы – рисунки, понятные зрителю без дополнительных разъяснений автора.

При интерпретации детского рисунка важно отделять те его особенности, которые связаны с уровнем умственного развития ребенка и степенью овладения им техникой рисования, с одной стороны, и особенности рисунка, отражающие личностные характеристики, с другой.

Так, например, каракули, бесформенные штрихи и линии, являясь более начальной стадией детского рисования, характерной для раннего возраста, могут быть расценены, с одной стороны, как признаки ЗПР, с другой – как индикатор переживаемого ребенком чувства одиночества, беззащитности, свидетельства негативизма или проявление гиперактивности.

При организации занятий необходимо иметь в виду, что каждый изобразительный материал стимулирует ребенка к различным видам деятельности. Подбирая изобразительные материалы, можно в какой-то мере управлять активностью ребенка. Например, при организации изотерапии с расторможенными детьми не рекомендуется использовать краски, пластилин, глину, то есть материалы, стимулирующие ненаправленную активность ребенка (разбрызгивание, размазывание, разбрасывание), которая может перейти в агрессивное поведение. Более уместно предложить таким детям карандаши, фломастеры, требующие тонкой сенсомоторной координации, контроля за выполнением действия.

Детям, эмоционально зажатым, с высокой тревожностью, более полезны материалы, требующие широких свободных движений, включающих все тело, а не только кисти рук и пальцы. Таким детям следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные на стенах, рисование мелом на доске.

**4.Сказкотерапия**

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказочную форму для расширения сознания, развитие творческих способностей, преодоления внутренних конфликтов. В процессе работы со сказкой возможно ее разнообразное использование: сказка вызывает свободные ассоциации, касающиеся личной жизни, которые могут быть обсуждены, таким образом сказка может использоваться как метафора. Возможно рисование по мотивам сказки с последующим анализом полученного графического материала. Позволяет почувствовать эмоционально значимые ситуации проигрывание различных эпизодов сказки.

Основные приемы работы со сказкой:

– Анализ сказок. Цель – осознание и интерпретация сказочной ситуации. Выбирается сказка и ребенку предлагается ответить на вопросы:

Как ты думаешь, о чем сказка?

Кто из героев больше понравился и почему?

Почему герой совершал эти поступки? Что было бы с героями, если бы они не совершали описанных в сказке поступков?

– Рассказывание сказок. Цель – развитие фантазии, способности к децентрированию. Процедура: ребенку предлагается рассказать сказку от первого, третьего лица, от лица кого-нибудь из персонажей.

– Переписывание сказок. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые персонажи, ребенок сам выбирает вариант разрешения ситуации, который позволяет ему освободиться от внутреннего напряжения.

– Постановка сказок с помощью кукол, что позволяет проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не проявляет.

– Сочинение сказок. В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествие. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло, возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

Сказка дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения. Во время прослушивания страшных сказок ребенок учится разряжать свои страхи, его эмоциональный мир становится более гибким.

**Психогимнастика** – метод практической психокоррекции, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.

Психогимнастика включает три части: подготовительную, пантомимическую, заключительную.

Подготовительная часть занятия психогимнастикой направлена на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Для этого используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение дистанции: разойтись с партнером на узком мостике, успокоить обиженного человека, передать чувства по кругу. Используются упражнения, связанные с тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения: договориться с другим человеком с помощью жестов, изобразить состояние или чувства и т.д. В этой части занятия на обсуждение происходящего отводится небольшая часть времени.

Пантомимическая часть является наиболее важной. Выбираются темы, которые представляются без помощи слов. Чаще всего используются такие темы:

1. Преодоление трудностей. Дети показывают, как они преодолевают трудности.

 2. Запретный плод. Участниками показывается, как они ведут себя при расхождении своих желаний с внешними и внутренними нормами.

3. Моя семья. Изображается семья из членов группы.

4. Моя группа. Члены группы расставляются в пространстве в соответствии со степенью эмоциональной близости.

5. Скульптор.

6. Привычные жизненные ситуации (просьба, требование, ссоры, опоздание).

7. Тема «Я».

8. Сказка.

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за выполнением. Заключительная часть способствует снятию напряжения. Используются упражнения, способствующие росту доверия и уверенности. М.И. Чистякова предложила психогимнастику для дошкольников, которая эффективна и в работе с детьми младшего школьного возраста. В заключение проведенного обзора психокоррекционных методов отметим, что профессионально занимающийся психокоррекцией и психотерапией специалист должен иметь глубокую специальную подготовку. Школьный психолог в своей работе может использовать элементы этих методов в рамках своей компетентности.