

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ И(ИЛИ) ИНВАЛИДНОСТЬЮ»



Авторы: Болотова Татьяна Борисовна, методист инклюзивного образования  
ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

Новоселова Инна Викторовна, тьютор МАОУ СОШ № 37 города Тюмени имени  
Героя Советского Союза Н.И. Кузнецова

Аннотация: в данных методических рекомендациях рассматривается истории развития арт-терапии как направления, понятие «арт-терапия», основные направления и виды арт-терапии, элемент практического занятия по арт-терапии на примере рисунка в технике нейрографика. Представлены фото работ, выполненных по различным алгоритмам. Предложены схемы и варианты цветовых решений мандал для использования на занятиях по арт-терапии при работе с обучающимися с ОВЗ и(или) инвалидностью.

© Болотова Т.Б., 2023г.  
©Новоселова И.В.  
© БПОО, РУМЦ

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Арт-терапия: пройденный путь и векторы дальнейшего развития .....	5
Арт-технологии при работе с обучающимися с инвалидностью и овз...	8
Техники арт-терапии - эффективные элементы стратегии социализации обучающихся с инвалидностью и овз .....	17
Техника «Мандала» .....	18
Нейрографика .....	18
Литература.....	26

## ВЕДЕНИЕ

Поступление в учреждение среднего профессионального образования, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, сопровождается переходом в новую систему образования, новую социальную среду, появлением ряда проблем, связанных с успеваемостью, самоорганизацией.

Внутренний мир ребенка с проблемами в развитии сложен. Как помочь таким детям познать себя, раскрыть мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем?

Одним из способов в преодолении тревожности является арт-терапия. Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

Метод арт-терапии в коррекционной работе позволяет получить позитивные результаты:

- Обеспечивает эффективное эмоциональное реагирование, придает ему (даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы;
- Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение детей с ограниченными возможностями;
- Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит;
- Создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции;
- Оказывает дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций;
- Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком с ОВЗ.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей

положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации и утверждения своего индивидуального, неповторимого способа бытия в мире.

Цель методических рекомендаций ознакомить с теоретическими и практическими аспектами арт-терапии, рассказать об использовании элементов арт-терапии при работе с обучающимися с ОВЗ и(или) инвалидностью.

Данные методические рекомендации разработаны для педагогических работников профессиональных образовательных организаций, обучающих детей с особыми образовательными потребностями, реализующих программы среднего профессионального образования и социально-профессиональной адаптации.

## АРТ-ТЕРАПИЯ: ПРОЙДЕННЫЙ ПУТЬ И ВЕКТОРЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ

Арт-терапия берет свое начало в древности. Жрецы, врачи, педагоги и философы использовали разные виды искусства для лечения душевных и телесных недугов. Влияние живописи, театра, танца, музыки на психоэмоциональное состояние человека побуждало их к размышлениям о их роли в восстановлении функций организма и формировании духовного мира личности.

Искусство сопровождало и поддерживало человека, начиная с доисторического времени. Оно активно использовалось людьми в ходе ритуалов, магических и исцеляющих практик и в качестве эффективной формы их взаимодействия друг другом, освоения и преобразования окружающей среды. Оно также всегда служило средством отражения и организации внутреннего мира человека, реализации его духовной сущности, постижения им смыслов существования. Уходя своими корнями в многовековые пласты духовной культуры человечества, питаясь огнем творческого вдохновения, арт-терапия как одна из форм лечебной, помогающей деятельности, объединившей в себе искусство, медицину, психологию и педагогику, конечно же, не является изобретением XX века. В целях врачевания разные виды искусства использовались в Древней Греции, Китае и Индии.

Впервые, термин «арт-терапия» («терапия искусством») предложил британский художник Андриан Хилл, который применял данный метод работая с пациентами туберкулезного санатория. Свою методику работы он представил в книге «Искусство против болезней» (1945 г.).

В США одним из родоначальников использования искусства в терапевтических целях была исследовательница М. Наумбург (1966). Её работы были основаны на представлениях З. Фрейда, согласно которым первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются не вербально, а в форме образов и символов. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. Наумбург использовала в психотерапевтической работе с детьми рисуночные техники, рассматривая выражение ребенком своих переживаний в изобразительной деятельности в качестве инструмента исследования его бессознательных процессов.

Вторая половина XX в. характеризуется созданием первых профессиональных объединений арт-терапевтов (в 1963 г. появились

Британская ассоциация арт-терапевтов, Американская арт-терапевтическая ассоциация). Целями и задачами деятельности этих объединений было содействие сохранению психического и физического здоровья граждан посредством изобразительного искусства и других видов творчества в качестве психотерапевтического инструмента.

В 1970-е гг. Британская ассоциация арт-терапевтов сделала первые шаги по внедрению арт-терапии в государственное здравоохранение. В это же время начинается подготовка специалистов-арт-терапевтов в США и Великобритании. В 1980–90-е гг. характерным для арт-терапевтической практики является повышение ее роли в образовании, в частности, в специализированных школах.

Во второй половине XX в. музыкотерапия выделяется как самостоятельное направление. Оно широко практикуется в странах Европы и США. Этот период характеризуется организацией музыкально-психотерапевтических обществ и центров в Швеции, Австрии, Швейцарии, Германии, России.

В России во второй половине XX в. арт-терапия разрабатывается и используется в лечебных и коррекционных целях как в различных направлениях медицины, так и в психологии, в частности, в специальной психологии. Необходимо отметить некоторые особенности развития арт-терапии в нашей стране, связанные с вкладом разных специалистов – художников, психотерапевтов и психиатров. В отличие от некоторых стран с характерной для них активной ролью художников в становлении арт-терапии, ведущую роль в развитии отечественных аналогов арт-терапии, играли психиатры и психиатры-психотерапевты. Так, еще в 1970-80 гг. в СССР отмечался определенный всплеск исследований изобразительного творчества пациентов с клинико-психиатрических позиций.

Основателем школы арт-терапии в России, по праву, можно считать А. И. Копытина – его фундаментальные работы известны и в России, и за рубежом. А. И. Копытин – кандидат медицинских наук, президент Арт-терапевтической ассоциации, руководитель программы базовой подготовки специалистов в области арт-терапии и других направлений терапии творческим самовыражением. С целью повышения эффективности лечебно-реабилитационного использования арт-терапии в условиях современной отечественной системы психиатрического обслуживания им была разработана авторская модель системной клинической арт-терапии (САТ).

Своеобразным историческим рубежом, ознаменовавшим начало активного развития арт-терапии в России, стала вторая половина 1990-х годов. В 1997 г. в Санкт-Петербурге была создана Арт-терапевтическая ассоциация. Она стала ядром набирающего силу арт-терапевтического движения. Задачи деятельности ассоциации и ее печатного органа – международного журнала арт-терапии «Исцеляющее искусство» – включают раскрытие исцеляющих возможностей занятий творчеством, поддержку лечебно-реабилитационных проектов и практических исследований, связанных с арт-терапией, а также разработку и реализацию программ арт-терапевтического образования.

В настоящее время различные виды арт-терапии представлены практически во всех странах как в медицине (при нервно-психических, соматических заболеваниях), так и в психологии (общей, медицинской, специальной), поскольку при любой структуре нарушения так или иначе затрагивается аффективная сфера.

Хотя развитие арт-терапии в нашей стране началось позже, чем в некоторых странах, за последние 20 лет происходило укрепление её позиций в разных сферах её практического применения. Параллельно с этим, происходило повышение требований к эффективности и научности её методов; формирование новых теоретических моделей арт-терапии, уделяющих большее внимание роли культурной, социальной среды, экологии, политике, организационное оформление отечественного арт-терапевтического сообщества.

Отечественная школа использования искусства в лечении и коррекции в последние годы достигла огромных успехов и показывает, что разные средства искусства оказывают лечебное и коррекционное воздействие как на физиологические процессы организма, так и на психоэмоциональное состояние человека.

В последние годы арт-терапия все больше включается в социально-культурную деятельность образовательных учреждений и дает положительные результаты. Она, например, является очень ценным и даже незаменимым инструментом при оказании психологической помощи детям с различными эмоциональными и поведенческими расстройствами, имеющими нарушения в развитии. С ребенком легче наладить контакт посредством игр и рисунка. Арт-терапию можно проводить даже с детьми, не способными к языковому общению – с теми, у кого имеются врожденные заболевания, органические поражения мозга и т. д. В этих случаях рисунок становится основным средством общения.



Арт-терапия также может использоваться при проведении различных тренингов – например, тренингов общения, формирования жизненных навыков, развития толерантности и других.

Педагогическая арт-терапия и арт-педагогика развиваются не только в образовательных организациях, но и за их рамками. Арт-педагогические аспекты представлены, например, в клинической сфере в работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья, а также в сфере социальной арт-терапии.

Педагогическая арт-терапия и арт-педагогика занимаются, прежде всего, вопросами социализации и воспитания личности через искусство и творческую активность. Это, в свою очередь, может выступать одним из факторов сохранения здоровья и успешной психосоциальной адаптации. Особую роль здоровьесберегающее воспитание и социализация на основе использования потенциала арт-терапии и арт-педагогики могут играть в специальных образовательных организациях, а также в процессе инклюзивного образования.

Таким образом, очевидна актуальность и необходимость развития педагогической арт-терапии и арт-педагогики как совокупности методов и технологий образования на основе метапредметного подхода, прежде всего, в аспектах эстетического, здоровьесберегающего, экологического/средового, духовно-нравственного, патриотического воспитания и социализации обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

## **АРТ-ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ**

**Арт – терапия** (терапия искусством) – одна из наиболее эффективных технологий социальной реабилитации инвалидов, обладающая особыми коррекционными и развивающими возможностями, основная цель которой состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания средствами художественной деятельности.

Главной целью Арт – терапевтической деятельности является достижение положительных изменений в психологической и социальной сфере лиц с инвалидностью.

Арт – терапия способствует снятию напряжения, пробуждению внутренних жизненных сил, активизирует внутренние личностные ресурсы, облегчает социальную адаптацию, способствует формированию межличностных навыков.

Основными функциями арт-терапии являются:

- катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний);
- регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния);
- коммуникативно-рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

В арт-терапии не делается акцент на целенаправленное обучение и, следовательно, овладение навыками и умениями в каком-либо виде художественной деятельности.

Чтобы занятие по арт-терапии не превратилось в обычный урок по изобразительной деятельности, нужно соблюдать некоторые условия:

- Арт-терапия — безопасная среда, способствующая самовыражению и спонтанной активности;
- Приемы и техники подбираются с учетом возможностей ребенка, любые усилия ребенка в ходе работы должны быть интересны и приятны ему;
- Ребенок имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий и выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности;
- Взрослый должен избегать оценочных суждений и сравнений. Помнить, что основные цели арт-терапевтического занятия — психотерапевтическая и коррекционная, а не обучающая;
- Ориентироваться нужно, прежде всего, на процесс, а не результат. Искусство — лишь средство, которое помогает лучше понять себя, свой внутренний мир.

Изначально арт-терапия подразумевалась как средство снижения уровня страха, стресса и тревожности методами изо-терапии. В настоящее время количество методов арт-терапии значительно расширилось. Можно выделить такие методы:

- Библиотерапия (в том числе сказкотерапия),
- Изотерапия,
- Музыкотерапия,
- Драматерапия,
- Танцевальная терапия,
- Куклотерапия,

- Песочная терапия,
- Скульптуротерапия,
- Фототерапия,
- Игровая терапия.

### ***Остановимся подробнее на более популярных видах Арт-терапии***

**Изотерапия** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В настоящее время изотерапия используется для психологической коррекции с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков, с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Изотерапия позволяет выявить проблемы или фантазии, которые в силу каких-либо причин трудно обсудить вербально; создаёт условия для экспериментирования со зрительными и кинестетическими ощущениями; способствует развитию эстетического опыта, творческому самовыражению, совершенствованию художественных способностей в целом.

Рисунок помогает развивать чувство внутреннего контроля. Работа над рисунком – самый безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Рисование также способствует снижению уровня утомления.

**Музыкотерапия** — психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

Музыкотерапия — это контролируемое использование звуков и музыки в лечении и реабилитации людей, представляющее собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений. Многочисленные методики

музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, в частности:

- отклонения в развитии;
- эмоциональная нестабильность;
- поведенческие нарушения;
- сенсорный дефицит;
- спинномозговые травмы;
- психосоматические заболевания;
- внутренние болезни;
- психические отклонения;
- афазия;
- аутизм.

**Танцевальная терапия** — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия.

Цель танцевальной терапии — осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность.

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. Это способ существования в мире. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции — это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых — некое внешнее действие.

Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. Изменяя положение тела, мы изменяем и душевное состояние. Тело позволяет человеку совершать движения,

которые наполняют всю нашу жизнь, так как все в мире меняется и находится в движении. В танцевальной терапии нужно придавать большое значение тому, как мы двигаемся и что мы в этот момент ощущаем. Любое движение стимулирует высвобождение чувств. Движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений. Движения под музыку называются танцем. Танец — самая древняя форма творчества, поскольку в первобытном обществе с помощью танца человек выражал свое отношение к окружающему миру, пытался понять его и оказать на него воздействие. Танец был первой формой религиозного обряда.

**Драматерапия и сценическая пластика (имаготерапия)**- занятия драмой положительно воздействуют на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление. Они помогают развивать логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты. В данном случае речь идет не о "проверке действием" множества межличностных взаимодействий: я и товарищи, я и другой, я и родители, сильный и слабый, враг и друг.

**Сказкотерапия** — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Функции сказок:

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням — к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- о жизненно важных явлениях;
- о жизненных ценностях;
- о внутреннем мире автора (как в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- как устроен этот мир, кто его создал;
- что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;

- какие «ловушки», искушения, трудности и препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как бороться и прощать.

4. Сказки являются основой для формирования «нравственного иммунитета» и поддержания «иммунной памяти». Нравственный иммунитет — способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.

5. Сказки возвращают и ребенка, и взрослого в состояние целостного восприятия мира. Они дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях.

**Библиотерапия** - одним из перспективных направлений арт-терапии. Многие из нас в трудную минуту интуитивно или осознанно ищут успокоения на страницах любимых книг. Этим объясняется феномен многократного перечитывания одной и той же книги. Уже в раннем детстве ребенок может высказывать свои литературные предпочтения. И нередко родители слышат просьбу о чтении одной и той же сказки. Ребенка и взрослого в книге привлекает не только информация, но и та гамма чувств, эмоций, которые она будит. Поэтому перечитывание одного и того же произведения — своего рода тренинг тех психических состояний и процессов, которые актуальны для читателя в данный момент.

Библиотерапия – это одна из форм психотерапии, направленная на улучшение состояния человека, способствующая его духовному росту. Терапевтический эффект достигается не просто за счет узнавания в тексте своей травмирующей ситуации и типа эмоционального реагирования, но и за счет формирования у читателя активной самостоятельной жизненной позиции, которая помогает справляться с проблемами в будущем.

**Игротерапия** - одним из эффективных методов работы с детьми-инвалидами, испытывающих эмоциональные, физические и поведенческие трудности. Этот метод является одним из самых универсальных и доступных для восприятия детьми.

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Во многих случаях игра выступает в качестве ведущего метода реконструктивного лечебно-коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера); в других случаях – в качестве вспомогательного (симптоматического) средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и степень социальной депривации (например, в случае умственной отсталости, аутизма, психических заболеваний, запущенности и т. д.). Возможно применение игровых методов преимущественно в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Одним из главных достоинств игротерапии является коррекция и развитие отношений. С целью изменения отношения ребенка-инвалида к себе и другим, улучшения психологического самочувствия, социометрического статуса, эмоциональной микросреды применяются две формы игротерапии: направленная (директивная) и ненаправленная (не директивная). При использовании направленной игротерапии специалист (родитель) сам участвует в игре. Здесь применяются методические приемы и игры со структурированным игровым материалом и сюжетом. Это педагогически организованные сюжетно-ролевые игры. В этих играх дети-инвалиды сами создают роли и игровые ситуации с воссозданием деятельности и отношений взрослых и детей в социуме.

Задачи игровой терапии:

- облегчение эмоционального состояния;
- осознание и принятие своего «внутреннего ребенка», развитие чувства самоценности;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции;

- восстановление доверия к миру;
- коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

**Цветотерапия** основана на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства. Не существует «полезных» и «вредных» цветов. Важно лишь состояние человека, на которое накладывается восприятие того или иного цвета.

**Песочная терапия** — одна из форм естественной деятельности ребенка. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции агрессивных проявлений ребенка.

В процессе работы с песком многие вещи становятся видимыми. В отличие от лепки или рисунка, при работе с песком не требуется никаких умений, что позволяет обучающимся с инвалидностью или ОВЗ более легко идти на предложение обратиться к данному материалу. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так - это важно для тех, кто привык строго оценивать себя.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинам трудно облечь свои переживания в слова, например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкоснуться с ними напрямую тяжело.

Песочная арт-терапия – рисунок сухим или мокрым песком, строительство песочных фигур, замков, городов и т.д. способствуют развитию у ребенка тактильных ощущений.

Коррекционно- развивающая программа рисования песком нацелена на решение следующих задач:

- Развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение), процессы саморегуляции;
- Развивать сенсорно-перцептивную сферу, творческий потенциал ребенка, формировать коммуникативные навыки;
- Тренировать мелкую моторику рук;
- Гармонизировать психоэмоциональное состояние.



Терапия увлеченностью, творчеством не только способствует творческому развитию и обогащению личности, но и помогает сохранить индивидуальную и общественную ценность ребенка с ограниченными возможностями и поднять ее на новый, более высокий уровень.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к необъятному миру культуры и искусства, а также создание условий для их раскрепощения посредством проявления себя в разнообразной творческой деятельности является одной из самых главных задач современного общества.

## ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ - ЭФФЕКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СТРАТЕГИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ

Эффективными элементами стратегии социализации обучающихся с инвалидностью и ОВЗ являются техники арт-терапии.

Для педагогов особенных детей важно, чтобы все они нашли свое место в жизни, смогли правильно взаимодействовать с обществом и приносить свой вклад в благополучие своей Родины, смогли быть достойными ее гражданами. Для этого они должны в процессе обучения в школе сформировать у себя необходимые для дальнейшей жизни функциональные компетенции. Одной из них является социализация. Чаще всего у ребенка с ОВЗ социализация проходит намного сложнее, чем у обычных детей. Специфическое отличие ФГОС нового поколения в том, что результат образования ребенка с ОВЗ рассматривается в соотношении личностных, метапредметных и предметных результатов образования. Учитывая низкую работоспособность детей с ОВЗ, присутствует необходимость за малый промежуток занятия отработать несколько задач. Такую возможность дает планирование метапредметного и интегрированного урока либо использование его элементов. Применение различных техник, приемов позволяет часто менять виды деятельности, сохраняя ресурсность детей.

Для того чтобы процесс обучения приносил радость обучающимся и был максимально продуктивным, мы применяем некоторые техники арт-терапии в урочной и внеурочной деятельности, адаптируя их с учетом индивидуальных потребностей детей с ОВЗ. И в данном случае именно методы арт-терапии в коррекционной работе позволяет получить позитивные результаты.

Цель арт-терапии не создать объект искусства, а работать с внутренним миром человека, она фокусируется не на результате, а на процессе, поэтому свои творческие навыки здесь ребенок может развивать исходя из своего личного уровня. Примеры материалов, используемых в арт-терапии, и готовый арт-объект представлены в Приложении 1.

Педагог должен быть эмпатичен — для него крайне важно чувствовать состояние ребенка, важно находиться рядом и наблюдать, бережно следовать за ребенком, не навязывая свое видение мира, не загоняя в рамки. Дети получают не только новые знания, но и имеют возможность сделать что-то полезное своими руками. Этот опыт используется на уроках для более качественного закрепления функциональных компетенций. Возможность использовать полученные знания и опыт

помогает повысить мотивацию детей с особыми образовательными потребностями к познанию нового на уроках. Каждая работа – это ступенька в развитии функциональных возможностей обучающихся. Используя полученный опыт, они учатся планировать свои действия. Из-за особенностей познавательной сферы особенных детей развитие ассоциативной памяти позволяет им удерживать в памяти достаточно большую для них информацию на более продолжительное время.

### **ТЕХНИКА «МАНДАЛА»**

Техника «Мандала» дает нам возможность диагностики и коррекции эмоционального состояния ребенка. Для этого используем бумажные листы А4 или А3 и средства рисования. Техника очень информативная, ресурсная. Это мягкий способ диагностики состояния ребенка. Своеобразный автопортрет личности, который расскажет об отношении к самому себе, к миру и к окружающим.

Примеры готовых арт-объект представлены в Приложении 2.

Очень важно наблюдать в процессе работы следующие моменты:

- Как ребенок выполняет задание (сразу или после обдумывания)?
- Какие элементы и в каких количествах использует?
- С какой части круга начинает строить мандалу?
- Насколько симметричный узор выкладывает?
- Какие цвета использует?
- Вносит ли коррективы в свою работу (какие, как часто)?
- Насколько заполняет внутреннее пространство круга?
- Как центральная часть мандалы соотносится с внешним кругом?
- Чем заканчивает выполнение работы?

Также во время работы с мандалами происходит обогащение эмоционально-образной сферы детей, снижение тревожности, преодоление страха и неуверенности, повышение самооценки. Процесс творчества положительно влияет на развитие художественного мышления, фантазии и воображения, способствует овладению изобразительными навыками и развитию художественно-творческой активности.

Примеры схем мандал представлены в Приложении 3.

### **НЕЙРОГРАФИКА**

Нейрографика – творческий метод трансформации мира (автор метода: Павел Пискарёв, создатель уникальных образовательных

программ и социальных проектов., реализует свой профессиональный опыт в этом направлении с 1987 г.).

Метод нейрографики – это возможность внести в свою жизнь позитивные изменения, сделать ее лучше своими руками.

Примеры готовых арт-объектов представлены в Приложении 4.

По мнению автора метода, любая задача имеет графическое решение (линии действия, узоры жизненных обстоятельств, траектории движения во времени, графические решения сложных задач, коммуникации). Нарисовать и перерисовать, снимая внутренние ограничения, накопленные за годы жизни. Создать собственный рисунок, гармонизируя его таким образом, что пространство примет его как инструкцию к применению.

Изучая нейрографику можно овладеть универсальным инструментом управления обстоятельствами и алгоритмами решения различных типов жизненных задач.

### **Базовые принципы нейрографики**

Базовые принципы нейрографики - это основа, на которой стоит весь метод. Но это не просто слова, каждый из 10 принципов, помогает личностному развитию и росту. Это авторская концепция Павла Пискарёва. Разберём их более подробно.

#### 1. «Образ интегрирует смыслы».

Образ дает нам возможность собрать большое количество смыслов в одном изображении. Например, образ дома интегрирует сумму смыслов, связанных с домом: детство, родители, своя комната, энергия взросления, ранние воспоминания...

#### 2. «Смыслы концентрируют состояния»

У каждого человека есть своя уникальная эмоциональная реакция на определённое слово. Например, слово «удача» вызывает сумму чувств или одно состояние, которое привязано к нему... Это личный опыт, набор эмоций или набор каких-то представлений. Слово «удача» концентрирует в себе весь набор эмоций, представлений, фантазий.

#### 3. «Проблема - порождение разума»

Всё живое, за исключением человека, существует просто, естественно, в потоке. Когда человек думает о жизни, он сам задаёт смыслы, он погружает себя в мир противоречий, дуальности. Но этой двойственности нет нигде, кроме как в его сознании.

#### 4. «Решение обладает качеством бионики»

Качественное решение задачи почти всегда иррационально, так как оно требует реорганизации бессознательных процессов. Решение какой-

либо ситуации - это то, что изнутри резонирует с каждой клеточкой тела, с опытом, с живой природной сущностью человека.

Поэтому решение, которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не вызывает у нас импульса к жизни, не является истинным решением.

В этом смысле нейрографика - это биоключ к решению наших проблем.

#### 5. «Гармония ведет к удовлетворению»

Это не только один из базовых принципов нейрографики, но один из базовых принципов человеческого бытия.

Гармония – это чувство, которое переживает каждый человек: гармония с окружающей средой, с космосом, с самим собой. А удовлетворение – это следствие состояния гармонии.

Люди, рисуя нейрографику, через достижения гармонии на своем рисунке приходят к состоянию удовлетворения, и далее – к ощущению счастья.

#### 6. «Вселенная уместается на острие маркера мастера»

Нарисовать можно всё! Нейрографика позволяет нарисовать прошлое и будущее, создать модель отношений, изобразить мечту, любое чувство: тоску или боль, явление: успех и удачу. Внутри одной системы - одной нейрографической картинке - с помощью маркера, мы можем примирить противоречия.

#### 7. «Любая задача имеет графическое решение»

Абсолютно любая задача может быть переведена в графику, символ, образованный знаками. Этот символ является основанием для визуального мышления. И тогда трансформация знаков ведет к трансформации символа. Изменение символа, производимое по определенному алгоритму Нейрографики, позволяет запустить механизм мышления таким образом, что это приводит к решению поставленной задачи.

В этом смысле совершенно любая задача в жизни, внутренней гармонии, коммуникации имеет графическое решение.

Графический алфавит Нейрографики позволяет моделировать желаемые события в жизни человека.

#### 8. «Плоскость рисунка не имеет границ»

В нейрографике плоскость листа и рисунка не имеет границ. Границы листа условны.

#### 9. «Мир состоит из фигур и линий»

Когда мы проживаем какой-то фрагмент жизни, мы создаём фигуры, вокруг которых построена наша деятельность. Но часто нам не хватает линий, которые объединяли бы фигуры, т.е. перехода от события к событию.

Таким образом, фигуры и связывающие их линии – это жизненно важный процесс.

Нейрографика соединяет мир и отдельные его элементы (фигуры) посредством нейрографических линий. Нейрографическая композиция - это фигуры и нейрографические линии, связывающие все в единое целое.

#### 10. «Рисовать просто»

Визуальное мышление возникло в сознании человека намного миллионов лет раньше, чем сформировалась речь.

Рисование – это один из способов ведения диалога как с самим собой, так и с людьми на самые различные темы и по поводу самых разных обстоятельств жизни.

Нейрографика помогает воссоздать этот необходимый для развития мозга каждого человека навык коммуникации.

Далее на наглядном примере, пошагово представлен один из алгоритмов выполнения работы.

Нейрографика - это изобразительный метод работы с подсознанием. Который позволяет решить следующее:

- избавляет от подавляемого чувства вины, гнева, стыда и других эмоций, возникших из-за психологических травм;
- тренирует психическую устойчивость, спокойствие;
- помогает лучше понять себя, свои цели, социальное окружение;
- позволяет достигнуть вдохновения, найти нестандартные оригинальные решения проблем.

Нейрографика подходит для всех, кто хочет научиться рисованию этим методом и таким способом эффективно, последовательно и экологично решать свои поставленные задачи.

#### **Элементы нейрографики**

Рисунки в нейрографике создаются с помощью определенных элементов.

Линия -это основной элемент. Изогнутая длинная линия, которая пересекает сама себя много раз, образует основу композиции. Линии должны быть как можно более природными. Они могут напоминать ветви деревьев, вьющиеся растения, трещины в скалах, вспышки молний.

После того, как создана композиционная основа, ее дополняют базовыми элементами: кругами, квадратами и треугольниками.

Круг отображает сознание, гармонию, целостность.

Треугольник — эмоции. Он появляется в работах в тот момент, когда тема требует изменений: движения и развития. Движение связано с неким внутренним конфликтом — необходимостью расставания с чем-то старым ради обретения и принятия нового.

Согласно теории создателя нейрографики, треугольник — опасная фигура, ассоциативно связанная в нашем восприятии с оружием, например, ножами. Если в жизни что-то застоялось, то треугольники помогут сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Рисовать треугольники нужно твердой рукой, четко отдавая себе отчет, зачем вы это делаете и для чего вам изменения в жизни. Твердость в рисунке отражает твердость ваших действий в реальной жизни.

Если же хочется смягчить углы, можно сделать их не такими острыми, обрисовав нейрографическими линиями. Это придаст треугольнику бионическую форму: фигура превратится в живую клетку некоего организма. А живая форма воспринимается мозгом легче и безопаснее.

То есть всё в изображении фигур зависит от контекста работы.

Квадрат означает устойчивость, стабильность, постоянство. Стабильность и постоянство дают человеку уверенность в завтрашнем дне и спокойствие.

Согласно теории Пискарёва, уже на этом этапе вы должны почувствовать облегчение. Ведь круг — это гармония.

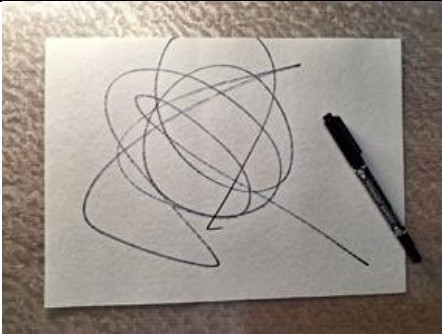
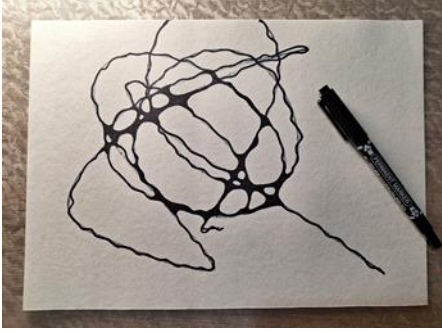
Когда почувствуете, что все, что хотелось добавить, уже добавлено, приходит время цветных маркеров. Начните раскрашивать рисунок разными цветами, так как вам захочется. Важное правило — одним цветом нужно закрашивать два и более секторов. Цвета могут накладываться друг на друга.

Результатом сеанса нейрографики является осознание самого процесса и путей решения ситуации. Арт-терапия призвана превратить стресс в спокойствие. После завершения рисунка вы должны получить ощущение покоя и удовлетворения, помимо этого увеличивается творческий потенциал: в процессе создания «узора» может возникнуть озарение, инсайт. Человек может узнать что-то новое о себе, понять, какие шаги нужно сделать для решения проблемы. Но даже если инсайта и не произойдет, то получится снять накопленный стресс, расслабиться и

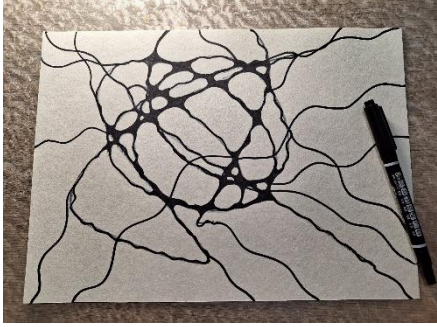



получить удовольствие, а это значит, что нейрографика уже принесла пользу.


Далее на конкретном примере рассмотрим процесс выполнения работы в технике нейрографика. Использование технологических карт, как элементов практического занятия по арт-терапии, хорошо зарекомендовало себя в среднем и старшем звене школы. Обучающиеся приобретают практически значимые навыки выполнения работ по заданному алгоритму. Далее представлена технологическая карта выполнения рисунка.

### Технологическая карта выполнения работы в технике нейрографика

Этап	Виды и содержание работ	Материалы и графические средства, вариант выполнения
1.Тема 1.0.	Активизация нейронных связей. Определите проблему, которую хотите решить. Это может быть, например, одиночество, отсутствие денег, желание купить что-либо. Записываем название темы. Далее за 2 минуты пишем не менее 20 слов-ассоциаций.	Лист бумаги, маркер или ручка.
2. Композиция (выброс).	Заставьте себя испытать весь шквал негативных эмоций, которые связаны с этой проблемой. Теперь время так называемого выброса. Название термина говорит само за себя: сконцентрировав все негативные мысли и эмоции, «выбросьте» их на бумагу - без раздумий, смущения и ограничений.	 <p data-bbox="930 1473 1374 1507">Лист бумаги, маркер.</p>
3. Сопряжение (округление).	Теперь приходит время скругления. Теперь вы можете создать графическое решение своей боли. Округлите все сложные вещи, избавьтесь от углов, превращая свой кошмар, нарисованный на листе, в идею гармонии и красоты.	 <p data-bbox="930 1917 1374 1951">Лист бумаги, маркер.</p>



<p>4.1. Фигура и фон</p>	<p>После скругления углов вы можете захотеть добавить новые линии, развить рисунок. Добавляя новые элементы, вы ищете новые решения. По мнению создателя нейрографики, это касается не только рисунка, но и жизни в целом.</p>	 <p>Лист бумаги, маркер.</p>
<p>4.1. Архитепирование</p>	<p>Когда почувствуете, что все, что хотелось добавить, уже добавлено, приходит время цветных маркеров или карандашей. Начните раскрашивать рисунок разными цветами, так как вам захочется, объединяя цветом 2 и более ячеек. Цвета могут накладываться друг на друга.</p>	 <p>Лист бумаги, маркер.</p>
<p>5. Линии поля</p>	<p>После интеграции цвета добавляем линию(-ии) фиксации.</p>	 <p>Лист бумаги, цветные маркеры и(или) карандаши.</p>
<p>6. Фигура(-ы) фиксации</p>	<p>После линий поля, добавляем фигуру(-ы) фиксации, развиваем рисунок.</p>	 <p>Лист бумаги, маркер.</p>

7. Стилизация	Этап доведения работы до совершенства.	 <p data-bbox="930 499 1471 555">Лист бумаги, цветные маркеры и(или) карандаши.</p>
8. Тема 2.0.	За 2 минуты пишем не менее 20 слов-ассоциаций.	Лист бумаги, маркер или ручка.

Одним из эффективных методов социальной адаптации и развития у детей с инвалидностью и ОВЗ являются занятия с использованием элементов арт-терапии. Такие занятия помогают обучающемуся при адаптации к школе, колледжу и могут стать для подрастающего человека любимым хобби, с помощью которого он может выразить скапливающиеся у него в течение дня эмоции, разгружая центральную нервную систему и предотвращая возникновение неврозов.

Кроме того, хобби может стать профессиональным направлением во взрослой жизни. Это своего рода проба пера для возможной будущей профессии, связанной с эстетическим направлением (скульптор, гончар, художник и т.п.) В этом и состоит одна из задач формирования и развития функциональных компетенций.

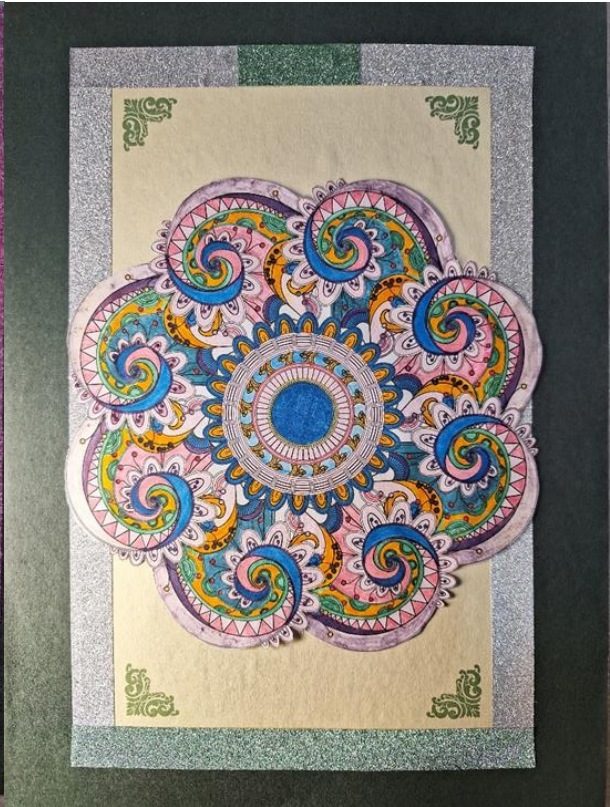
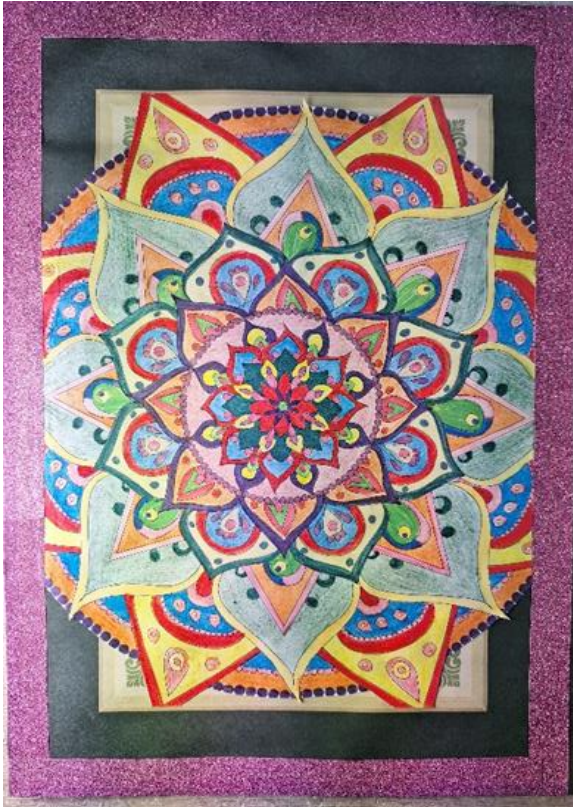
## ЛИТЕРАТУРА

1. Копытин, А. И. Теория и практика арттерапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 368 с.
2. Мюллер, Н. А. Игротерапия как эффективное средство социализации детей-инвалидов / Н. А. Мюллер, Л. В. Нестерова // Социальная работа. – 2016. – № 9. – С. 53–55.
3. Башкирова, Е. Н. Развитие детей с ОВЗ приемами арт-терапии / Е. Н. Башкирова. — Текст: непосредственный // Психология в России и за рубежом: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). — Т. 0. — Санкт-Петербург: Реноме, 2013. — С. 85-90. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4244/> (дата обращения: 06.10.2023).
4. Арттерапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
5. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — Речь, 2007. — 336 с, илл.).
6. Институт психологии и творчества Павла Пискарёва [Электронный ресурс] / Режим доступа : [https://neurographica.metamodern.ru/\(22.11.2023\)](https://neurographica.metamodern.ru/(22.11.2023)).
7. Зверева Н. Ю. «Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями». СПб. Речь 2008 г. — 174.: ил.
8. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» СПб.: Речь, 2005 г. — 143.

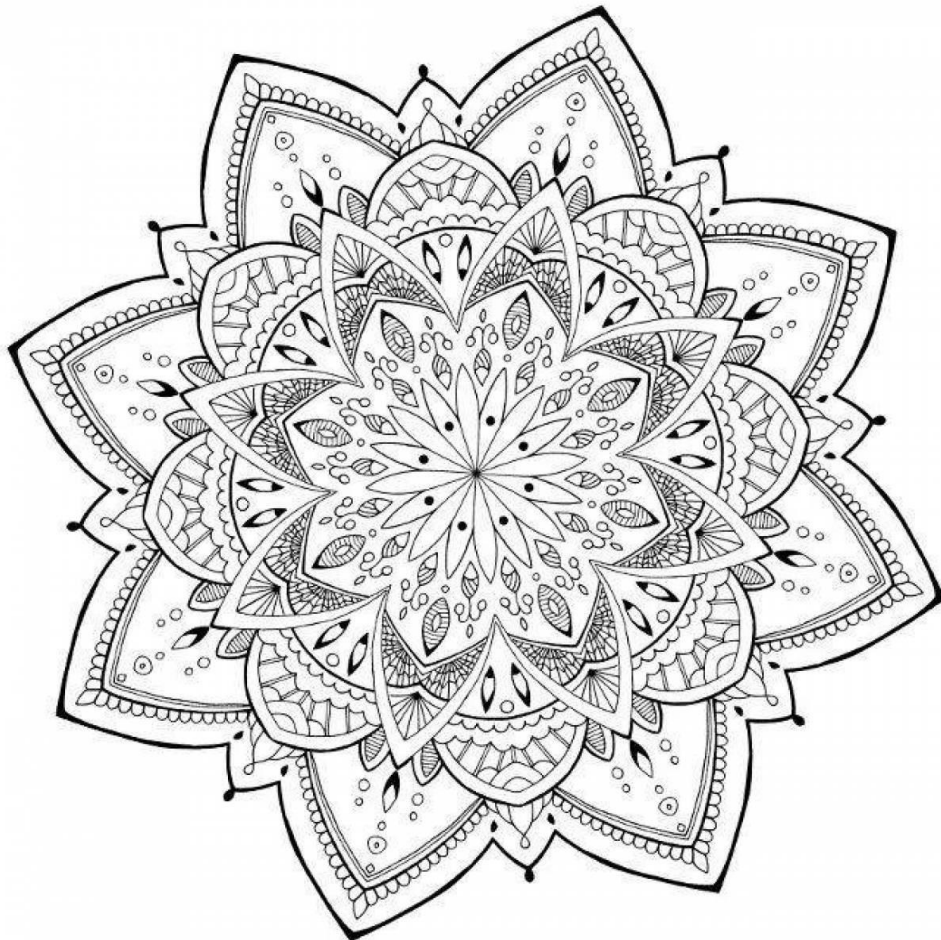
























Болотова Татьяна Борисовна, методист инклюзивного образования ГАПОУ ТО  
«Тюменский колледж производственных и социальных технологий»  
Новоселова Инна Викторовна, тьютор МАОУ СОШ № 37 города Тюмени имени  
Героя Советского Союза Н.И.Кузнецова  
г. Тюмень, ул. Рылеева, 34  
E-mail: [tkpst-rumz@yandex.ru](mailto:tkpst-rumz@yandex.ru)  
[www.rumz72.ru](http://www.rumz72.ru)  
Телефон горячей линии: 8 (958) 251-31-86

