

## **Три инновационные методики по арт-терапии для работы с детьми с ОВЗ**

### **Введение**

Арт – терапия – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

Арт - терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами в работе с детьми, в т. ч. с детьми, проходящими длительное лечение и курсы реабилитации в стационарных условиях. У них велика вероятность развития синдрома госпитализма, который связан со своеобразным «окукливанием», замыканием и сворачиванием мира и себя до некоего сухого остатка. Госпитализм не дает им эффективно развиваться и лечиться не только в стенах больницы, но и впоследствии негативно сказывается на их дальнейшей жизни.

Основной проблемой детей с ОВЗ является отсутствие доступных средств выразить себя в этом мире, развить и реализовать свой творческий потенциал. Во многом это связано с ограниченностью мобильности, бедностью контактов со сверстниками и взрослыми, ограниченностью доступа к культурным ценностям.

В работе с детьми в стационарных условиях организация использует различные методы арт-терапии. Одним из наиболее эффективных является мульт-терапия, которая включает в себя активную часть, то есть создание мультфильмов, и пассивную, связанную с просмотром мультфильмов и их последующим обсуждением.

Основными направлениями коррекционно-развивающей работы с использованием мульт-терапии являются:

психосоматическое направление (проведение коррекции психологических факторов, влияющих на течение заболевания);

психотерапевтическое (оказание позитивного, активирующего воздействия на когнитивную и эмоциональную сферы, активация катарсической, регулятивной и коммуникативной функций);

социально-педагогическое (развивает эстетические потребности ребенка, расширяет художественный кругозор, активизирует потенциальные возможности ребенка; формирует коммуникативные навыки; повышает умственную работоспособность и др.).

## **Активная мульт-терапия**

Для проведения активной мульт-терапии организация создала несколько студий на базе лечебных и реабилитационных детских учреждений Санкт-Петербурга, в которых дети с ОВЗ занимаются созданием мультфильмов с участием родителей. Как правило, мультфильмы создаются коллективно, так как пациенты с большим интересом участвуют в творческом процессе.

Мультфильмы компенсируют и восполняют то, чего из-за болезни недостает ребенку для удовлетворения его потребностей (в общении, познании, эмоциональных проявлениях). Создавая мультфильм, дети получают радость и удовольствие, познают моральные и нравственные нормы, придумывая историю и создавая характеры персонажей. Мультипликация является отличным мотивационным средством и, своего рода, ключом к инклюзии и адаптации детей с ОВЗ. Интерес к созданию фильма толкает ребенка к определенной деятельности, которая стимулирует творческие способности ребенка, развивают его воображение и фантазию, в целом активизирует его поведение.

Можно выделить несколько этапов творческого процесса при создании мультфильмов:

- Выбор темы будущего мультфильма, которая может заранее продумываться психологом и аниматором в зависимости от характера психологических проблем детей, их интересов и индивидуальных особенностей, а может родиться самими детьми в процессе обсуждения или просмотра мультфильмов, прочтения книг, бесед.

- Написание сценария желательно проводить совместно с детьми, обучая их выстраиванию сценария в соответствии с определенными правилами. В полноценной истории должна быть завязка (с чего все началось, обозначение проблемы, интриги), действия (что произошло), кульминация (переломный момент, нахождение решения), развязка (чем сердце успокоилось). Однако выстроить такую логическую цепочку детям достаточно сложно, поэтому руководителю важно организовать процесс выдвижения идей, а потом эти идеи уложить в нужную форму.

- Выбор техники создания мультфильма проводится исходя из физических возможностей детей и их художественных предпочтений. Наиболее популярные техники для работы с детьми:

### 1. Перекладка

Перекидка является самой простой технологией для работы с детьми с ОВЗ. Герои вырезаются из картона, причем подвижные части вырезаются отдельно и потом скрепляются нитками, скрепками или оставляются разъединенными. Раскрашенные персонажи передвигаются по фону в соответствии со сценарием. Все изменения картины покадрово снимаются на закрепленный на штативе фотоаппарат.

## 2. Пластилиновый или кукольный мультфильм

Это метод объемной мультипликации. При создании используются сценарий и куклы-актеры. Кукол можно вылепить из пластилина. В этом случае для них желательно сделать проволочный скелет, чтобы изменять их позу. Съемка мультфильма производится покадрово также, как и в случае перекидки.

## 3. Стоп Моушен

В этой технике для создания мультфильма используются предметы, игрушки или сами дети, в остальном мультфильм делается по аналогии с техникой №2.

## 4. Сыпучая анимация

Метод позволяет делать не только мультипликационные фильмы, но и шоу-номера для зрительного зала. Лёгкий порошок (песок, соль, кофе...) тонкими слоями наносится на фон. В качестве фона может использоваться светящаяся поверхность. Затем с помощью диапроектора или световой доски получаемое изображение можно передавать на экран. Именно из-за наличия подсветки изображение обретает необходимые контрастность и выразительность, изображение «оживает». Применяется как однотонный, так и многоцветный вариант освещения. Обычно все действия выполняются руками, но в качестве приспособлений могут использоваться палочки или кисточки. Камера располагается над поверхностью, освещение которой расположено над или под съемочной площадкой.

## 5. Теневая мультипликация

При использовании этой техники персонажи и элементы декорации вырезаются из плотной бумаги. Для управления вырезанными фигурами и их перемещения по сцене к фигурам прикрепляется длинная палочка. Съемка производится на камеру в темноте. Сцена и фигурки подсвечиваются ручным фонариком. Камера снимает тени на экране, которые производят фигурки и декорации. Съемка производится в режиме фото или видео.

Преимущество этой техники для использования на занятиях с детьми с ОВЗ заключается в ее зрелищности и быстром исполнении.

*- Изготовление мультфильма* проводится в формате индивидуальной работы с участником, так и творческой работы в коллективе. При коллективной работе каждый участник выбирает наиболее интересный и приемлемый для своего состояния способ действия: придумывает сюжет, рисует персонажей, раскрашивает их или озвучивает. В результате он приобретает и укрепляет навыки творческого мышления и взаимодействия в группе. Это позволяет ему повысить самооценку, выйти из депрессивного состояния, переключить внимание со своего болезненного состояния на творческий, конструктивный процесс, увидеть смысл жизни и ее значимость.

Если ребенок вынужден соблюдать строгий постельный режим, то для создания им мультфильма используется следующая установка. К прикроватному столику прикрепляется на штативе фотоаппарат, объектив направлен вниз. Освещение рабочего пространства осуществляется с помощью кругового света или отдельных ламп, закрепленных на штативе. На верхней части штатива закреплен минипроектор, проецирующий изображение в реальном времени на потолок. Фотоаппарат подключен к ноутбуку, с которого проводится фотосъемка и проецирование.

При создании мультфильма ребенок передвигает элементы мультипликации по поверхности прикроватного столика, расположенного над его постелью. Изображение с поверхности столика проецируется на потолок. Технология позволяет ребенку наблюдать за процессом создания мультфильма, не меняя горизонтального положения тела.

### **Активная фототерапия**

Активная фототерапия – это одно из направлений арт-терапии, которая помогает раскрыть творческие способности, снять многие психологические и эмоциональные зажимы, и при этом не требует специальных материалов для работы с детьми в период прохождения ими курсов в лечебных и реабилитационных учреждениях.

Совсем недавно создание фото и видео материалов любого содержания было уделом только специалистов и активных любителей, которые могли обеспечить себя дорогой техникой, материалами для съемки и помещениями для постобработки. В современных условиях жизни почти у каждого человека есть смартфон с встроенной фото-видеокамерой. Все современные социальные сети направлены на фото и видео контент. В особенности социальная сеть Инстаграм изначально направлена на создание фото контента, и тик-ток предназначена для обмена короткими видео. Обработка фото и видео теперь больше не требует специальной техники – существует огромное количество приложений в смартфоне для обработки, да и сами

социальные сети часто включают в себя фильтры и маски, позволяющие придать контенту профессиональный вид.

Целевая группа для занятий активной фототерапией включает детей и подростков от 8 до 18 лет, наиболее активно принимают участие средние и старшие подростки. По мере развития навыков и интереса ребята привлекают к занятиям своих друзей и родственников.

Тематика занятий по фототерапии:

#### 1. Портреты и автопортреты:

Наибольшей популярностью в современном мире сейчас является селфи, классический жанр портрета или автопортрета. Наличие камеры в телефоне – это возможность зафиксировать себя в любое мгновение жизни, запечатлеть свои эмоции, а именно: радость, грусть, удивление, отчаяние, смех, состояние неловкости.

Также это дает возможность примерить на себя или своего друга, соседа по палате разные образы или роли – сделать необычную прическу или макияж, нарядиться в карнавальные костюмы, завернуться в простыни и поиграть в «привидение». Популярные приложения на телефонах позволяют в реальном времени накладывать маски на лица, менять свою внешность и обмениваться лицами.

При лечении в больнице нет возможности путешествовать и видеть новое, поэтому жанр портрета и автопортрета становится для ребят отдушиной в скучные будни. Через него они могут проявить себя, выразить свои чувства и состояния, которые не находят другого способа актуализации. Также он способствует познанию ребенком себя: своего тела, внешности, эмоций, окружения, и, как следствие, возможности принятия себя. Портрет становится поводом для обсуждения тех проблем и чувств, которые испытывает ребенок во время его создания. Социальные сети дают возможность поделиться с друзьями и близкими своими мыслями и идеями через публикацию фотографий, к которой можно прикрепить личный комментарий, любимые или актуальные музыкальные композиции, опрос и получить обратную связь в виде лайков и комментариев. Это позволяет снизить чувство одиночества и потери времени от длительного пребывания в лечебном учреждении, пока там за стенами проходит жизнь.

В данном контексте автопортрет можно рассматривать как «Маску», потому что он несет на себе отпечаток индивидуальности автора. Рассматривая автопортреты в различные моменты времени, ребенок вместе с психологом имеет возможность исследовать свой внутренний мир, свое представление о временной перспективе своей жизни. Автопортреты, как и

Маски, отражающие тот или иной временной интервал жизни человека, несут в себе как осознаваемые характеристики и особенности, так и образы, и символы бессознательного, относящиеся к изображаемому временному периоду [Земляных «Методика маски»].

### Инструкция и примерный план обсуждения методики «Автопортреты»

*Цель:* Воссоздание и/или оптимизация индивидуальной временной перспективы; отреагирование сильных негативных переживаний; снятие нервно-психического напряжения; осознание психотравмирующей ситуации, ее влияния на эмоциональное состояние в настоящем.

#### *Инструкция:*

- Выбери один автопортрет из прошлого и один – из настоящего.
- Вспомни, при каких обстоятельствах был сделан автопортрет из прошлого. Какое у тебя было настроение в тот момент? Прислушайся к себе? Какие ощущения появились?
- Вспомни, при каких обстоятельствах был сделан автопортрет из настоящего. Какое у тебя было настроение в тот момент? Прислушайся к себе? Какие ощущения появились?

Используя этот метод, психолог получает ресурс для дальнейшей работы.

#### 2. Предметная фотография:

Другим популярным жанром в условиях больницы стал жанр предметная съемка, который включает в себя фото еды, подарков, поделок и т.п. Написанный на листе рассказ или стих, красиво разложенный на столе вместе с другими вещами, может стать поводом для натюрморта.

#### 3. Пейзаж и жанр:

После завершения лечения в больнице ребята продолжают освоение фотографии и расширяют тематику за счет активного путешествия по городу, в котором они проживают. Часто случается, что многие семьи не имеют возможностей много гулять и посещать исторические места из-за занятости родителей. Дети в таких семьях бывают в центре города и других красивых местах только по большим праздникам. Активные прогулки по историческим местам города, посещение экскурсий и ввод нового жанра – городской пейзаж – способствует расширению кругозора детей и их родителей, обогащению их знаниями о красоте и гармонии архитектурных форм, улучшает видение композиционных и цветовых форм. Постепенно дети

приучаются не только видеть в этом возможность снять себя на фоне исторического места, но и запечатлеть красивый кадр с видом на здание, поймать жанровый кадр с прохожими или друзьями, отразить настроение прогулки и людей вокруг, вписав их в исторический ландшафт.

#### 4. Просмотр и обсуждение работ:

Совместный просмотр и обсуждение работ способствует развитию художественного видения детей, принятию себя и своего творчества, повышает их уверенность в себе, способствует желанию узнавать больше о мире вокруг и самих себе.

##### Обучающий эффект.

В современных условиях у каждого ребенка есть свои коллекции любимых фотографий и видео, как снятыми самим ребенком, так и позаимствованных из поп-культуры или от сверстников. Именно эти работы им близки, и именно им они пытаются подражать. У детей есть свое наработанное чувство моды и тренда.

Специалист, вовлекаясь в обсуждения этих фото и видео, проникает во внутренний мир детей, изучает их интересы и предпочтения, наиболее яркие темы, которые волнуют детей как в позитивном ключе, так и в негативном. В ходе занятий и благодаря позитивной поддержке детей в их стремлениях, специалист снимает недоверие и может научить детей не только слепо следовать современным тенденциям, но расширить их кругозор и знания, помочь проявлять инициативу и позволяет раскрыться творческому потенциалу. Постепенно терапевт вводит в занятия больше технических и художественных методов выражения. С помощью наглядного материала - ярких и современных работ известных фотографов и блогеров – специалист открывает ребенку мир творчества. Результатом такой работы может стать селфи, в котором за счет классических методов выразительности можно передать больше смысла, чем это принято в современном мире, короткое видео, снятое в стиле немного кино и многое другое. Благодаря таким занятиям дети начинают по-другому смотреть на мир и себя.

##### Арт-терапевтический эффект.

Ребенок, занимающийся фотографией и видеосъемкой, изменяет свое восприятие телефона – он становится инструментом для самовыражения и нового восприятия своих возможностей. Он начинает видеть мир более художественно и учится совмещать эмоции и процесс съемки как визуальный способ выражения своих идей. Это приводит к развитию художественного вкуса у подростка, желания знакомится с миром и самим собой.

### Социальный эффект.

Публикация и совместные обсуждения работ снимают социальные барьеры, что в дальнейшем снижает проявления госпитального синдрома у ребенка, т.к. у него не произойдет разрыва с друзьями за стенами больницы и появятся новые друзья, увлеченные, как и он, творчеством.

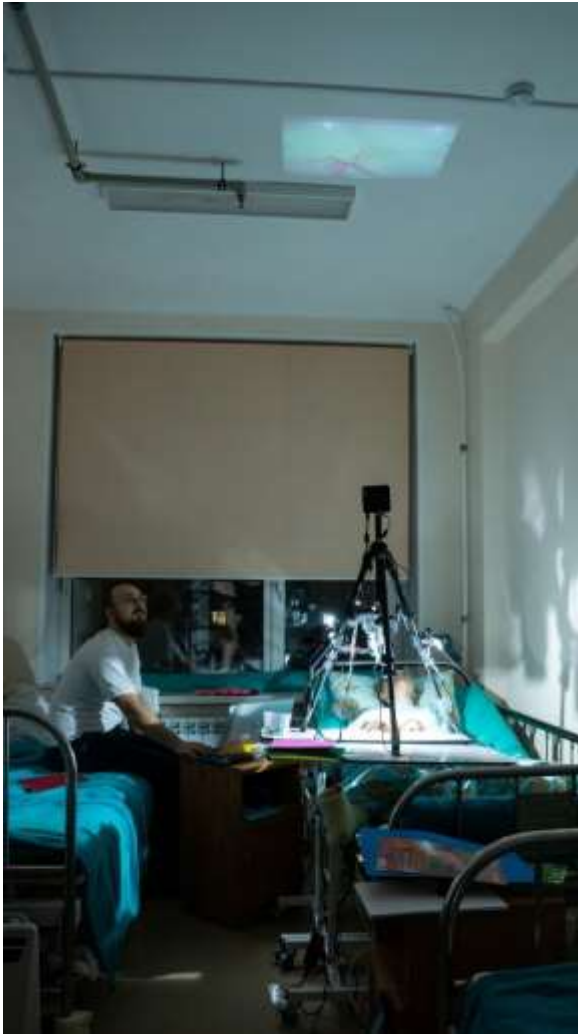
### Психологический эффект.

Регулярный просмотр и анализ работ ребенка в социальных сетях и последующие обсуждения помогают лучше понять и оценить его чувства и состояния, которые он сам не способен осознать или которые не хочет демонстрировать взрослым. Это, в свою очередь, всячески способствует стабилизации эмоциональной сферы у детей.

Во время обсуждения фотографий и видео, психолог дает возможность высказываться детям в привычной и безопасной обстановке о том, что их волнует. Выбирая тематику съемки, задает акценты на тех чувствах и состояниях, которые по мнению детей отсутствуют в их жизни стационаре. Например, тема радости или удивления, знакомства с новым, спокойствия и расслабления. Это позволяет заострить внимание детей на тех моментах их жизни, которые они часто пропускают или забывают в рутине стационара.

Активная фототерапия является легкодоступным и удобным средством для работы с детьми и подростками, которые отказываются от других методов художественных форм арт-терапии, таких как рисование, лепка, сказко-терапия или театротерапия, под предлогом отсутствия способностей, стеснительности, нежелания быть на виду, детей, не умеющих обсуждать их чувства и состояния. Смартфон, как ранее фотокамера, позволяет спрятаться за техникой или снимком и говорить о том, что волнует в безопасной обстановке.





Для упрощения процесса создания мультфильмов преподавателей и родителей с детьми с физическими и ментальными ограничениями организацией разработан онлайн курс по мультипликации «Простое кино» [youtube.com/playlist?list=PLTmsa3QG3MhGJEVYqmLJQQSOMBF6s9mFG](https://youtube.com/playlist?list=PLTmsa3QG3MhGJEVYqmLJQQSOMBF6s9mFG). Этот курс создан в результате реализации проектов «Развитие кинофестивального движения для детей и молодежи с ограниченными возможностями в Санкт-Петербурге» и «Кинофестиваль «Волшебный фонарь»: простое кино детям и молодежи с ограниченными возможностями» при поддержке Фонда президентских грантов. Онлайн курс «Простое кино» состоит из четырех видеоуроков, которые в простой форме пошагово рассказывают, как сделать анимационный фильм доступными средствами: начиная от установки необходимого оборудования, съемки и монтажа материала и заканчивая публикацией на популярных видеосервисах. При коллективной работе каждый участник получает доступное средство для проявления своего творческого потенциала.

## **Пассивная мульт-терапия**

Мультипликация предоставляет большие возможности для развития творческих способностей детей с ОВЗ. Пассивная мульт-терапия (термин введен по аналогии с термином «пассивная кино-терапия») — это просмотр специально подобранного мультфильма с последующим его обсуждением с участием психолога. Мульт-терапия основывается на том, что ребенок по своему интерпретирует фильм, в определенной степени идентифицируя себя с одним из персонажей фильма, с тем, кто ему наиболее близок и понятен. Обсуждая и оценивая поведение того персонажа, он неизбежно приписывает ему свои бессознательные импульсы, конфликты и внутренние переживания, которые от своего имени ему выразить трудно. Великая сила кинематографа заставляет ребят страдать и восхищаться, смеяться и плакать. Даже без слов фильмы открывают перед человеком удивительный мир, где он может прожить любую жизнь и испытать любые чувства. Фильмы предоставляют возможность ребятам с ОВЗ совершать великие подвиги, которые в реальном мире для них недоступны. Просмотр фильмов может быть способом работы над собой. В частности, улучшить настроение, помочь найти решение своих проблем, натолкнуть на «свежую» мысль, мало того — задуматься над смыслом жизни, проанализировать свои поступки и свои качества.

### *Инструкция и примерный план проведения занятий по пассивной мульт-терапии.*

Пассивная мульт-терапия при работе с детьми с ОВЗ отвечает нескольким целям.

- Цель 1: Раскрытие внутренних переживаний ребенка за счет сопереживания герою
- Цель 2: Осознание и переосмысление ребенком себя и своих проблем
- Цель 3: Развитие способности позитивно мыслить

В зависимости от поставленных задач и вопросов выбирается фильм, отражающий жизнь человека и побуждающий к развитию и переосмыслению своей жизни. Ведущий обязательно заранее просматривает фильм и анализирует его, чтобы избежать непредвиденных реакций участников. Фильм должен иметь строгую и четкую тематическую линию. Фильм по продолжительности не должен превышать 100 минут.

Во время просмотра внимание ребенка обращается на образы и стили поведения героев фильма; позитивность или негативность динамики фильма и музыки; эмоциональные и физиологические переживания; стереотипы, которые разыгрываются героями.

В результате просмотра фильмов дети получают заряд положительных эмоций, развитие понимания других людей, улучшение отношения к себе,

понимания и принятия сложности и многообразия мира, развитие способности регулировать свои эмоциональные реакции и поведение. Происходит раскрытие внутреннего потенциала детей с ОВЗ для успешной социализации и интеграции в общество.

Важным элементом пассивной мульт-терапии является проведение «эхо» кинофестиваля «Волшебный фонарь», фильмы для которого сделали дети и молодежь с ОВЗ. Организация проводит «эхо» кинофестиваля в детских лечебных и реабилитационных учреждениях Санкт-Петербурга. В программе «эхо» представление кинофестиваля и показ видео анонса, демонстрация фильмов-победителей кинофестиваля и их обсуждения. Детям, участвовавшим в фестивальном конкурсе, но не имевшим возможность очно посетить церемонию награждения, торжественно вручается приз, и они получают поздравления от врачей, воспитателей и других пациентов, что способствует значительному повышению их самооценки. Просмотр кинофестивальных фильмов о том, как дети с ОВЗ преодолевают свои ограничения, а также фильмов, созданных самими детьми с ОВЗ, является отличным примером и сильным мотивирующим фактором активизировать адаптацию.

Таким образом, мульт-терапия помогает преодолевать основную проблему развития детей с ОВЗ, связанную с трудностями в освоении ими окружающего мира, снимать барьеры в общении со сверстниками и взрослыми, формировать коммуникативные компетенции и способствовать социально-психологической адаптации в целом.