

Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся методами арт-терапии при дистанционном обучении

(опыт работы педагога-психолога Ресурсного Центра Дистанционного обучения)

Эмоционально-волевая сфера, как совокупность психических процессов, которые отвечают за то, как ребёнок переживает эмоции и как управляет своим поведением ради достижения цели, играет большую роль в усвоении знаний, умений и навыков, в установлении контактов с окружающими в социальной адаптации учащихся в школе и вне её. Дефицит реального общения ребят в современном обществе ведет к трудности в распознавании и назывании своих чувств и низкому уровню эмпатии (сопереживания). А способность адекватно выражать собственные эмоции, контролировать их, быть эмоционально чувствительным делает человека успешным в социальных взаимодействиях.

Для ребят с инвалидностью обучающихся на дому ещё 15 лет назад были созданы в разных городах России Ресурсные Центры Дистанционного обучения. В нашем городе он сохранился. Дистанционное обучение позволяет ребятам, которые редко выходят из дома, либо живущим в областной глубинке, получить знания по основным предметам, коррекционную помощь (логопед, психолог, дефектолог), интересное общение на внеурочных дистанционных коллективных мероприятиях.

Арт-терапия – это метод психологической коррекции с помощью творчества и искусства (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, кинотерапия (фильмо/мультфильмотерапия), танцевально-двигательная, куклотерапия и драматерапия)[1]. Мобилизуя душевные силы, глубинные, внутренние, часто неосознаваемые переживания, методы арт-терапии способны оказывать мощное воздействие на развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка. В данной работе при дистанционном обучении были использованы следующие методы.

Изотерпия – рисование красками, карандашами, пластилином, с помощью программ ПК и т.д. Изотерапия не требует от ребёнка создания социально ценного продукта, но художественная деятельность ребенка, так же

как игра, воспроизводит подлинные психические переживания и социальные отношения.

Музыкотерапия – пассивное (прослушивание) взаимодействие со звуковыми частотами и мелодиями. Музыка способна быстро вызывать яркие эмоции и вычленять воспоминания из глубин сознания.

Сказкотерапия и библиотерапия — сочинение, чтение или разбор сказок, историй и метафор. Дает безопасную дистанцию для проживания личных кризисов.

Кинотерапия – просмотр и психологический разбор мультфильмов и кинофрагментов с проекцией личных реакций (см. Рис. 1).



Рис. 1 Занятие «Моя мечта» (выбор профессии)

По мнению А.И. Савенкова эмоциональные параметры социальной компетенции включают в себя: эмоциональную выразительность, сопереживание, саморегуляцию. В развитии данных показателей методами арт-терапии хорошо зарекомендовала себя программа А. Лопатиной и М. Скребцовой «Ступени мудрости (Начала мудрости, Ступени мудрости, Вершины мудрости)» [2] Уроки по указанной программе состоят из сказок, рассказов, стихов, игр, бесед и творческих занятий, направленных на глубокое проживание той или иной темы, на развитие творческого потенциала детей.

Дистанционное обучение не позволило использовать все предложенные программой данных авторов задания, однако позволило добавить мультфильмы и кинофрагменты, соответствующие и наиболее наглядно представляющие, раскрывающие тему; программы рисования на ПК (например Paint) для ребят с нарушениями опорно-двигательного аппарата; включение записей музыкальных произведений.

Над эмоциональной выразительностью, умением определять и выражать свои эмоции и чувства работали следующим образом:

1) знакомство ребят с эмоциями и чувствами. Словарь эмоций, показ карточек/ картинок с видами эмоциональных состояний, соотнесение карточек с героями сюжетных картинок, подбор музыкальных произведений с которыми ассоциируется то или иное чувство, рисование (в виде какого цвета или предмета ребёнок представляет себе это чувство/эмоцию (см. Рис 2)) работа с колесом эмоций Р. Плутчика, определение эмоций и чувств у героев мультфильмов, рассказов, сказок.



Рис. 2 Украшение скромности

2) беседы, ответы на вопросы по прочитанному произведению либо увиденному мультфильму (Какое чувство/ эмоцию испытывал герой? По каким проявлениям ты это понял (мимика, жесты, действия)? Такое выражение чувств тебе приятно? Как бы ты выразил это чувство? Как бы ты закончил эту историю?);

3) закрепление позитивных и преодоление негативных качеств. Искренняя похвала и восхищение за успехи (метод «дорисовывания» гуманной педагогики Ш.А. Амонашвили). Способность верить и видеть лучшее в человеке (как в обучающемся так и в изучаемом герое).

Сопереживание развивали через:

- беседы, обсуждение, ответы на вопросы по прочитанному тексту или увиденному мультфильму (Какие чувства на твой взгляд испытывали герои? Кто из героев тебе более симпатичен и чем? А как бы ты поступил в этой/подобной ситуации?);

- наблюдение за выражением лица ребёнка, положением тела в процессе чтения или просмотра мультфильма (наличие проявленного эмоционального отклика);

- развитие ценностных ориентаций. Задания: нарисуй фею Доброты и придумай что бы она подарила твоим близким?; нарисуй подарок Родине/ своё любимое место природы (см. Рис. 3), придумай пожелания другу, напиши письмо любви близким (Мне ценны твои качества... Больше всего мне нравится, когда ты...) и т.д



Рис. 3 Подарок Родине

Этапы работы по развитию саморегуляции:

- выполнение общественнозначимых действий (Самостоятельный выбор предметов/ качеств характера, изобразительных материалов и цветов для рисунка при выполнении подарков родителям. Выполнение творческих заданий по типу «Придумай три ласковых имени для своей Родины»);

- участие в общественных мероприятиях Ресурсного Центра (летний дистанционный лагерь, on-line встречи во внеурочное время (например «Как решать конфликты и справляться с трудностями»));

- комплексный подход. (Консультации и on-line встречи с родителями («Родительский клуб» по темам: «Есть ли смысл раздражаться на ребёнка?», «Принятие»);

- индивидуальный подход со стороны учителя (Читаемые произведения (мультфильмы) и исследуемые вопросы соответствуют возрасту, изучаемому чувству/эмоции и индивидуальности ребёнка)

Изменение эмоциональной выразительности и саморегуляции отслеживалось путем наблюдения за обучающимися (эмоциональными проявлениями во время чтения/ просмотра и во время обсуждения, содержанием выполненных домашних заданий и умением их представить), а чтоб отследить изменения саморегуляции использовались показатели метода Люшера (восьмицветового теста Люшера)[3]: совокупное отклонение (уровень эмоциональной напряжённости), вегетативный коэффициент (уровень работоспособности). Выяснилось. Вместе с улучшением эмоциональной выразительности, сопереживания и саморегуляции улучшился и уровень тревожности обучающихся (уровень тревожности по м. Люшера снизился). Обучающиеся проявляют хорошую мотивацию к учебным действиям, активнее проявляют себя в беседах и выполнении домашних заданий. Ребята становятся более стрессоустойчивыми (принимают свои физические особенности и связанные с ними ограничения, находя чем могут себя радовать в жизни), эрудированными в эмоциях и чувствах, совершеннее в умении выразить свои чувства во взаимоотношениях как со сверстниками, так и с родителями.

Список литературы:

1. Вершины мудрости: 50 уроков о смысле жизни: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания: Для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста/ А. Лопатина, М. Скребцова. - 4-е изд. - М.: Философская книга, 2014. - 368 с.
2. Ступени мудрости: 50 уроков о добрых качествах: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания: Для работы с детьми 9-11 лет/ А. Лопатина, М. Скребцова. - 4-е изд. - М.: Философская книга, 2014. - 368 с.
3. [1] https://www.phantastike.com/art_therapy/artpedagogika/html/
4. [2] Начала мудрости: 50 уроков о добрых качествах: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания: Для работы с детьми 6-8 лет/ А. Лопатина, М. Скребцова. - 7-е изд. - М.: Философская книга, 2017. - 304 с.
5. [3] <https://studfile.net/preview/9997582/page:4/>