

Рисунок как форма формирования эмоциональной стабильности у подростков

МБОУ «СШ№6»

педагог-психолог Коротеева М.А.

Добрый день уважаемые коллеги, сегодня Я хочу с вами поделиться своей практической наработкой, которая поможет вам в практике в работе с подростками решить многие эмоциональные трудности.

Для того, чтобы мы с вами были в одном информационном поле и предлагаю немного вспомнить теории.

Современный мир – это мир высоких скоростей. Сегодня, как никогда, социальная среда нестабильна: разнообразные перегрузки и стрессы, напряженный ритм жизни уже стали нормой для современного человека. Подобная ситуация предъявляет ряд новых требований к личностным качествам человека, заставляя его максимально использовать ресурсы своего организма для продуктивной жизнедеятельности в социуме, что особенно сильно сказывается на функционировании эмоциональной сферы.

Подростки сталкиваются с рядом трудностей, связанных с отсутствием умения использовать ресурсы эмоциональной сферы, что чаще всего является следствием недоразвитости данной стороны личности. В течение длительного периода времени в нашем обществе эмоциональному развитию личности не уделялось должного внимания. В большинстве случаев в процессе воспитания подрастающего поколения эмоциональность, как один из аспектов всестороннего развития личности, просто игнорировалась, несмотря на то, что именно эмоциональные процессы выступают в роли системы координации жизнедеятельности и являются одним из важнейших механизмов регуляции состояния организма человека и его деятельности, как внешней, так и внутренней.

Однако на современном этапе развития в психолого-педагогической науке наметился прогресс в данной области: все больше исследователей-практиков и теоретиков начинают обращать свое внимание на

эмоциональную сферу личности, на ее значение для жизнедеятельности человека и особенно на значимость ее эмоционального развития именно в подростковом возрасте. Подростки со всеми переполняющими их эмоциями, порывами чувств, с одной стороны, и ограниченности эмоциональных реакций - с другой, страдают, в конечном итоге от скудости своих познаний об эмоциональной сфере в целом и эмоциональном развитии в частности.

Таким образом, для гармоничного развития личности подростка представляется крайне важным эмоциональное развитие, обеспечивающее эффективное социальное взаимодействие и отвечающее за психологическое и соматическое здоровье индивида. Сформированность эмоциональных процессов в целом становится главной детерминантой эмоциональной жизни подростка, поскольку именно она определяет возникновение и содержание ситуативных эмоций и аффектов.

Эмоциональное развитие личности в подростковом возрасте можно рассматривать как качественное преобразование чувственного отражения окружающей среды рефлексирующим субъектом с ростом сензитивности ее восприятия, усложнением гаммы переживаний, повышением их адекватности и социальной приемлемости.

Нередко именно в подростковом возрасте люди начинают заниматься различными видами творчества. Данные предпосылки позволяют говорить об эффективности использования средств арт-терапии в качестве одного из наиболее гармоничных средств эмоционального развития подрастающего поколения. Для современного подростка привлекательность метода арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения, а для подростков, особенно тех, которые имеют трудности в межличностных взаимоотношениях, это не маловажно.

Одной из отличительных особенностей развития в подростковом возрасте является возрастающая способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. В процессе взаимодействия с миром подросток стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни,

оставить свой «след», и в большинстве случаев для достижения этих целей используется именно творчество.

В контексте своей терапевтической работы я рассматриваю арт-терапию как способ коррекционного воздействия, использующий искусство в качестве терапевтического фактора, т.е. употребляющий средства рисунка для передачи чувств и иных проявлений психики подростка с целью изменения уровня его эмоционального развития.

Общий уровень эмоционального развития личности, по мнению Ильина Е.П., определяется качеством развития таких компонентов эмоциональной сферы, как:

-эмоциональные явления, под которыми подразумеваются различные по силе и длительности

-эмоциональные состояния, эмоциональные свойства, то есть характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека;

-эмоциональные образования, в частности эмоциональный интеллект, который подразумевает под собой способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями.

Практическая часть.

И так, сейчас я предлагаю вам попробовать поработать с собой, снять эмоциональную нагрузку или напряжение.

Для этого нам понадобится чистый лист бумаги формата А-4, цветные карандаши, ластик.

Уважаемые коллеги мне не важно, ваше умение рисовать сейчас важно, что вы чувствуете внутри себя и любой формой, цветом это нужно изобразить на листе бумаги.

Я предлагаю вам нарисовать себя, какие вы, как вы себя видите. Замечательно, а теперь послушайте себя и почувствуйте, где у вас сейчас

находится тяжесть или напряжение, которое вам мешает, нарисуйте это любой формой и цветом. Хорошо.

Для любого эмоционального напряжения есть причина, предлагаю эту причину нарисовать рядом с собой любой формой и цветом.

Получилось? Хорошо.

А теперь внимательно посмотрите на себя и глазами найдите те места, где вы чувствуете тяжесть, напряжение или другие негативные ощущения, нашли? Хорошо. Сейчас возьмите в руку любой карандаш и перенесите это напряжение на причину этого эмоционального вашего состояния и рисуете в причине столько сколько вам нужно.

Хорошо, сейчас посмотрите на себя, что, то у вас поменялось, если поменялась, то ластиком измените, что у вас ушло. Хорошо, как вы думаете, что сейчас на этом месте может быть. Нарисуйте, может это облако теплое, может солнце, радуга, все, что вы пожелаете.

Замечательно. Как вы сейчас себя чувствуете? Хотите, что-то еще в соевем рисунке изменить? Хорошо. Мы можем закончить на сегодня работу? Хорошо, спасибо, мне приятно было поработать с вами!