

Мадалиева З.  
**Возможности применения  
арт-терапии в работе  
с подростками**

Арт-терапия предлагает абсолютно безопасный способ выражения внутренних чувств подросткам. Художественная терапия полезна в оценке и лечении депрессии. Арт-терапия выступает в качестве эффективной системы поддержки подростков, испытывающих различные виды зависимости, депрессию, отсутствие самоуважения или проблемы социализации. Возможности арт-терапии позволяют решить такие важные задачи, как формирование саморегуляции и контроля за своим поведением, умение сдерживать аффективные проявления, а также профилактика агрессивных действий и повышенной конфликтности, социокультурное и познавательное развитие подростка.

**Ключевые слова:** арт-терапия, подростки, арт-терапевтический процесс, внутренние переживания, коррекционное воздействие.

---

Madalievа Z.  
**Art-therapy application  
possibilities in work with  
adolescents**

The article studies the application possibilities of art therapy in work with adolescents. In recent years, art therapy is one of the fastest growing forms of work with young people. Nowadays this little known direction, is attracting more and more attention in our country. The reasons for this lie in the «softness» and environmental friendliness of the method by which those aspects of our lives are harmonized and investigated, for whom words are of little or no good at all. Art-therapeutic games, exercises and techniques – is effective, affordable, simple form of «fast» psychological assistance to adolescents who find themselves in difficult situations. Unconscious internal conflicts and emotions is often easier to express by means of visual images than to express them in words. Expressive activity is an alternative to the «language» more precise and expressive than words, it is a tool for the study of the unconscious man. Art therapy provides access to internal conflicts and strong emotions, helps in the interpretation of repressed emotions, promotes self-esteem of a teenager.

The article deals with the views of the researchers and the author's own position on the possibility of using art therapy as a method of psychological effects, used for treatment, psycho-correction, psychological prophylaxis, rehabilitation teenager.

The author comes to the following conclusions: art therapy offers an absolutely safe way of expressing inner feelings teenagers. Art therapy is useful in the evaluation and treatment of depression. Art therapy serves as an effective support system for adolescents experiencing various kinds of addiction, depression, lack of self-esteem and socialization problems. Possibilities of art therapy can solve such important problems as the formation of self-regulation and control over their behavior, the ability to inhibit affective symptoms, and prevention of acts of aggression and increased conflict, socio-cultural and cognitive development of the adolescent.

**Key words:** art therapy, young, art-therapeutic process, inner experiences, exposure correction.

---

Мадалиева З.  
**Арт-терапияны  
жасөспірімдермен  
жұмыс жүргізу барысында  
қолдану мүмкіндіктері**

Арт-терапия жасөспірімдерге ішкі сезімдерін білдірудің қауіпсіз жолын ұсынады. Көркемдік терапия депрессияны бағалау мен емдеуде пайдалы. Арт-терапия әртүрлі тәуелділікке, депрессияға ұшыраған, өзін-өзі сыйлау қабілеті жоқ және бейімделуде қиындыққа тап болған жасөспірімдерді қолдаудың ең тиімді жүйесі ретінде қызмет етеді. Арт-терапия жасөспірімнің әлеуметтік-мәдени және танымдық дамуы, өзін-өзі реттеу және өз іс-әрекетін бақылау дағдысын қалыптастыру, аффективті көрінуін тежей алу, сондай-ақ агрессивті іс-әрекеті мен жоғары конфликтіліктің алдын-алу сияқты маңызды мәселелерді шешуге мүмкіндік береді.

**Түйін сөздер:** арт-терапия, жасөспірімдер, арт-терапиялық үдеріс, ішкі қобалжу, түзетушілік ықпал жасау.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ**

### **Введение**

Известно, что подростковый возраст является временем наиболее активного формирования психологической идентичности и определенной системы взглядов, ценностей и верований посредством конфронтации со взглядами, ценностями и верованиями других поколений. Это период бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. В этот период подросток открывает свой внутренний мир. Это важное событие, но оно приносит с собой множество тревог и переживаний. Появляется чувство одиночества, непризнанности и непонимания. Их поведение характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с подростками является арт-терапия, в ходе которой его смутные побуждения предстают перед ним в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции, учится справляться с напряжением и травмирующими событиями, развивает познавательные способности и наслаждается жизненно необходимым удовольствием создания искусства своими руками. В последнее время это малоизвестное в нашей стране направление привлекает к себе все большее внимание. Причины этого кроются в «мягкости» самого процесса метода, в использовании зрительного и пластического выражения своих переживаний и конфликтов, в ходе которого гармонизируются и исследуются те стороны нашей жизни, для которых слова малопригодны или не годятся вовсе. О возможностях применения данного метода в работе с подростками пойдет речь в данной статье.

### **Основная часть**

Арт-терапия как метод лечения посредством художественного творчества является одним из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Язык художественных образов является особым, универ-

сальным языком, в символической форме содержащим универсальные человеческие понятия. Когда слова терпят неудачу, этот метод лечения часто является своеобразным проводником к сердцам и умам клиентов, которые не могут выразить словами их эмоции. *Рисуя, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение, человек как будто получает закодированное послание от самого себя, из собственного подсознания.*

Арт-терапия – это терапевтическое направление, связанное с использованием клиентом различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессов изобразительного творчества и реакциями клиента на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты [1].

Арт-терапевтические игры, упражнения и техники – эффективная, доступная, простая форма «скорой» психологической помощи, в основе которой – безопасное и естественное для человека изобразительное творчество как своеобразное «транзитное пространство» более надежное и защищенное, нежели слова. «Я бы мог нарисовать, но не знаю, как выразить это словами», – цитирует К. Рудестам одного из своих клиентов [2].

А.Е. Копытин и Е.Е. Свистовская рассматривают арт-терапию как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска [3].

Взаимоотношения между психикой и визуальной экспрессией были раскрыты Фрейдом, который обнаружил, что его пациенты часто способны передать свои сны с помощью изображений, а не слов. Данное наблюдение легло в основу представления о том, что художественное самовыражение может стать ключом к внутреннему миру человеческой психики. Фрейд включил художественные понятия в контекст своего анализа и в дальнейшем использовал произведения литературы и искусства в анализе многих направлений своей теории [4].

Другой исследователь К. Юнг, интересуясь искусством и на протяжении всей своей жизни занимаясь рисованием и живописью, пришел к выводу, что эмоционально беспокоящие образы

должны быть выведены из области бессознательного, поскольку, оставаясь там, они могут оказывать отрицательное воздействие на поведение личности. Сны, воспоминания, истории и искусство способны вывести данные скрытые образы в план сознания. Юнг обнаружил взаимосвязь между образом и психикой и развил основы понимания смыслов символических образов в процессе изучения архетипов и их универсальных проявлений в изобразительном искусстве. Он считал изобразительное творчество чрезвычайно важным инструментом для реализации самоисцеляющих возможностей психики [4].

Х. Фишман отмечал, что в ситуациях стресса человек спонтанно обращается к внутренней сфере бессознательного «в поисках сновидений и образов, заключающих в себе потенциальные возможности или семена исцеления» [5].

Э. Крамер, заметив способность творческой деятельности активизировать определенные психологические процессы, отмечала, что творческий акт создания художественного продукта связан с изменением внутреннего опыта личности и ведет к сублимации, интеграции и синтезу. Несмотря на то, что художественная экспрессия не ведет непосредственно к разрешению внутреннего конфликта, она раскрывает психологическое пространство, где новые установки могут быть реализованы [6].

По словам Н. Роджерс, «когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения». Она пишет: «Я рисовала каракули, «выпускала пар», играла красками без заботы о результате» [7].

Занимаясь на протяжении более двадцати лет арт-терапевтической практикой, отмечая ее эффективность в решении жизненных проблем, мне хотелось бы поделиться некоторыми наблюдениями по применению этого метода в работе с подростками. Перечислю характерные особенности арт-терапии, которые привлекают меня к ее использованию в работе с подростками. Во-первых, арт-терапия использует язык экспрессии, самовыражения. Во-вторых, способ терапевтического взаимодействия является ресурсным сам по себе. В-третьих, метафоричность арт-терапии. Рассмотрим это подробнее.

Определенные стороны внутренней жизни подростка очень сложны для вербализации,

очень сложно не только выразить, сформулировать свои переживания, чувства, но и, порой, понять и осознать их им очень сложно, поэтому арт-терапия становится хорошим способом «связи» подростка с педагогом и сверстниками. Очень часто понимание подростков является проблемой, а в некоторых случаях загадкой для понимания. Подростки очень чувствительно относятся к своему имиджу, особенно среди сверстников, и часто подвергают себя эмоциональному риску, не признавая даже то, что они нуждаются в помощи от собственного «смущения». Их представление о консультациях с психотерапевтами и психологами было сформировано фильмами, и они часто думают, что эти методы лечения только для серьезных психиатрических, «умственных» случаев. В тех случаях, когда они все же вовлекаются в арт-терапевтический процесс без таких устоявшихся представлений, данная форма терапии оказывалась высокоэффективной.

У подростков желание найти свою индивидуальность обрабатывается через этапы чрезмерно интенсивного «поглощения самих себя», преувеличения зависимости от сверстников и выход из-под родительской опеки [8].

Социальное и экономическое давление на подростков формирует уникальную форму поведения, которая не всегда гармонирует с их внутренними стадиями созревания. Например, мы все видели, как высокий 13-летний мальчик считается «взрослым» его учителями или друзьями, хотя на самом деле он вовсе не считает себя таковым. Во многих случаях он может даже чувствовать себя моложе его хронологического возраста. Он находится в конфликте только потому, что его физический рост опережает сверстников [9]. Расхождения между ожиданиями подростков, ожиданиями общества и социальными образами, проецируемые в средствах массовой информации, являются источником большого количества внутренних конфликтов у подростков. С.Мэлкуист утверждает, что большая часть подростковых «выходок» является способом для молодых людей скрыть их депрессию [10]. В цикле развития подростков депрессия замедляет движение к независимости и безопасной идентичности. Поэтому полезно обеспечить безопасный выход из конфликта, который породил депрессию. Подростки с депрессией, которая мотивирована ситуациями в семейном окружении или в отношениях среди сверстников и общества, чувствуют улучшения, когда они выражают свои чувства через художественную терапию. Эти улучшения наблюдались даже в клинических ситуациях [11].

Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова, это инструмент для исследования бессознательного человека. Появление изображения – расширение процессов памяти и осмысления. Образы вводят метафорический язык и персональную связь. Например, с помощью рисунка подросток передает боль и смутение, которые он испытывает в семье, где родители борются с алкоголизмом. В семьях с тайнами, чаще всего сексуального характера, основным «сообщением» является «не рассказывать», подростку запрещали выражать свои мысли. Он был обучен не рассказывать, но никто не запрещал ей или ему рисовать. Поэтому подростки могут сообщить арт-терапевту о происходящем в их жизни визуальным представлением ситуаций и эмоций, которые сосредоточены на запрещенном.

Искусство как выразительный язык позволяет положить начало в отношении с подростками, вовлекая их в креативный процесс и предлагая им такую форму общения, которая не является угрозой для подростка и которая ему подконтрольна. Когда подростки входят в комнату, где будут проводиться занятия по арт-терапии, они находят материалы для рисования и другие формы развлечения на столе. Им предлагают нарисовать то, что они хотят и даже сделать собственное утверждение в изображениях, которые отображают их чувства касательно нахождения в таком терапевтическом процессе.

Такой непреднамеренный подход вызывает удивление у подростка и противодействует боязни разоблачения и боли, которая, возможно, ожидалась. Художественные материалы – больше, чем кажутся на первый взгляд. Арт-терапевт понимает побуждающие эффекты «инструмента», например, нефтяной пастели, глины, краски и фломастеров. Каждый «инструмент» по-своему помогает в выразительном процессе подростку [12].

Подростки чувствуют, что им «повезло», так как психолог не заинтересован в проведении «словесного допроса». Вместо этого арт-терапевт интересуется их мнениями о мире, который они изображают. Встречаются подростки, которые побывав в различных трудных ситуациях, приобретают стойкое убеждение в том, что они ничего не могут и ни на что не способны. Ему предлагают новые ситуации, задачи. Подросток, создавая динамичный образ самого себя,

применяет различные приемы: от пересказа литературного произведения в заранее заданной ситуации, сочинения, пересказа и драматизации сказки, театрализации рассказа, воспроизведения классической и современной драматургии до исполнения роли в спектакле. Креативность почти тождественна адаптивности. Развивая креативность, мы способствуем развитию адаптивных ресурсов личности. Давая подростку новый опыт решения различных задач, создавая ситуации успеха, мы способствуем повышению самооценки, уверенности в себе и своих силах. Творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия. Эстетическое удовольствие, получаемое от созданного, способствует формированию доверительных, теплых отношений, принятию себя и других.

Не менее важным является и тот факт, что деятельность, связанная с творчеством, является непривычной, новой и часто воспринимается как игра. Игра направлена на процесс. Играя, мы попадаем в абсолютно комфортное и безопасное пространство. В этом пространстве подросток может быть таким, каким ещё никогда не был в реальной жизни. Когда взрослый или подросток играет, он автоматически попадает в детство. Детство – это абсолютно ресурсная зона. Подросток, по определению, имеет право не знать и ошибаться. Деятельность не критикуется и не оценивается. Следовательно, арт-терапия раскрывает ресурсы человека, позволяет делать ошибки и глупости, получать опыт, который был невозможен в реальной жизни.

Расширяя ресурсную зону, создавая ситуацию успеха в комфортных и безопасных условиях, специалист способствует формированию чувства доверия к взрослым, к сверстникам, к миру в целом, а это непосредственное условие для снижения агрессивности. В работе с подростками использует так называемый «полиmodalный подход» – сочетание разнообразных форм творчества, дающее подростку свободу в выражении своих чувств и фантазий в любой форме. Для подростков, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, проводится простое слушание музыки, которое сопровождается заданием. Предлагается сделать коллаж, выразить свои переживания на бумаге или с помощью маленького куска глины вылепить свой страх. Иллюстрируя нежелательное поведение, состояние на листе бумаги, на песке, в скульптуре, подросток находится «вне», воплощенное им становится проблемой, но уже не проблемой его личности.

Такой «вывод» внутреннего стресса путем изобразительного искусства позволяет как специалисту, так и подростку продуктивнее решать существующую проблему. Специалист получает больше знаний о проблеме, потому что клиент использует метафору в повествовании, чтобы объяснить «почву» проблемы. «Искусство» позволяет клиентам дистанцироваться от своей проблемы, помогает специалисту в поиске альтернативных решений существующей проблемы.

Наибольшую трудность для взрослого, стремящегося установить дружественные отношения с подростком, является сопротивление подростка к послушанию и отсутствие доверия к миру взрослых. Эти этапы развития подростков в норме, но они работают против традиционных форм вербальной терапии. Искусство как язык терапии, в сочетании с вербальным общением, использует все наши возможности в достижении более успешного разрешения трудностей. Нейтральная позиция специалиста может привести к доверию, которое является основой любых терапевтических отношений. Этот принцип нейтралитета должен быть установлен с начала отношений в арт-терапии. Арт-терапевт не может обладать «волшебным» умением видеть истинное значение искусства; «волшебство» создается креативностью подростков. Использование искусства в терапии обеспечивает фактор удовольствия, который не является тем, что подростки ожидают, и это стимулирует их желание быть выразительными. Рисование как «произведение впечатления» отражает развитие подростков. Этому свидетельство граффити и различные отметки, которые широко распространены во многих городах. Трудно ограничить убеждение подростка «произвести большое впечатление». Внимание к искусству, которое подросток изображает в процессе, помогает специалисту получить определенные идеи о проблемах молодежи.

### Заключение

Арт-терапия может быть весьма эффективной для подростков, которые в большинстве случаев рассматривают ее как безопасную форму лечения. Искусство, которое производит подросток, может помочь специалисту получить больше информации о «природе» проблем молодежи и жизненных обстоятельств, которые слишком опасны для показа или слишком личные. Эта осведомленность эффективно сказывается на усилиях специалиста в области арт-терапии по защите и поддержке подростка в этот сложный момент жизни.

Арт-терапия предлагает подросткам абсолютно безопасный способ выражения их чувств. Художественная терапия полезна в оценке и лечении депрессии, их склонности к совершению различных «выходок» и прикритий. Она, яв-

ляясь средством свободного самовыражения и самопознания, вызывает у подростков положительные эмоции, помогает преодолевать апатию, безысходность, сформировать активную жизненную позицию

#### Литература

- 1 American Art Therapy Association: [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
- 2 Рудестам, К., Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000.
- 3 Копытин, А., Свистовская, Е., Арт терапия детей и подростков. – М: «Cogito центр», 2014.
- 4 Хьелл, Л., Зиглер Д., Теории личности. – 3-е издание. – СПб., Питер, 2007. – С. 198
- 5 Fishman, H., Treating the Troubled Adolescent. – New York: Basic Books; 1988.
- 6 Kramer, E., Art therapy with children. – SPb.: Peter, 2012.
- 7 Rogers, N., Emerging Woman. A Decade of Midlife Transitions. – Santa Rosa, Personal Press, 1989.
- 8 Blos, P., On Adolescence. – New York: The Free Press, 1962.
- 9 Bloch, H., S., Adolescent Development, Psychopathology, and Treatment. – New York: International Universities Press, 1995.
- 10 Malmquist, C., P., The Handbook of Adolescence. – New York: Jason Aronson, 1978.
- 11 Landgarten, H., Clinical Art Therapy. – New York: Brunner/Mazel, 1981.
- 12 Riley, S., Contemporary Art Therapy with Adolescents. – London: Jessica Kingsley, 1999.

#### References

- 1 American Art Therapy Association: [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
- 2 Rudestam, K., Gruppovaja psihoterapija. – SPb.: Piter, 2000.
- 3 Kopytin, A., Svistovskaja, E., Art terapija detej i podroostkov. – M: «Cogito centr», 2014.
- 4 H'ell, L., Zigler D., Teorii lichnosti. – 3-e izdanie. – SPb., Piter, 2007. – S. 198
- 5 Fishman, H., Treating the Troubled Adolescent. – New York: Basic Books; 1988.
- 6 Kramer, E., Art therapy with children. – SPb.: Peter, 2012.
- 7 Rogers, N., Emerging Woman. A Decade of Midlife Transitions. – Santa Rosa, Personal Press, 1989.
- 8 Blos, P., On Adolescence. – New York: The Free Press, 1962.
- 9 Bloch, H., S., Adolescent Development, Psychopathology, and Treatment. – New York: International Universities Press, 1995.
- 10 Malmquist, C., P., The Handbook of Adolescence. – New York: Jason Aronson, 1978.
- 11 Landgarten, H., Clinical Art Therapy. – New York: Brunner/Mazel, 1981.
- 12 Riley, S., Contemporary Art Therapy with Adolescents. – London: Jessica Kingsley, 1999.