*С.Ф. Хафизова, педагог-психолог,*

*МБОУ «СОШ№140»*

*Советского района г. Казани*

Преодоление агрессивного поведения в младшей школе с помощью

арт-терапевтических техник

На пути к успешному формированию универсальных учебных действий учащихся иногда встает их собственное поведение. Учителя нередко сталкиваются в своей работе с различными агрессивными проявлениями, в той или иной мере они присущи всем ученикам, но порой их уровень, частота и степень появления перерастают в целую проблему, и не только для отдельного учащегося, но и всего класса. В подобных случаях классные руководители обращаются к арсеналу средств и мастерству педагога-психолога.

В своей работе с агрессивным поведением младших школьников педагоги-психологи пользуются разнообразными методами и техниками, среди которых одним из наиболее эффективных является метод арт-терапии. Арт-терапия — терапевтическое направление, связанное с использованием различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, процессом изобразительного творчества и реакциями на создаваемые продукты творческой деятельности, отражающими особенности психического развития личности, а также ее способности, индивидуальные характеристики, интересы, проблемы и конфликты.

Используя в работе с младшим школьным возрастом арт-терапевтические техники, педагог-психолог помогает ребенку увидеть, осознать и преодолеть дезадаптивные паттерны в своем поведении. Конечно же агрессивное поведение нельзя преодолеть с помощью одной единственной техники или метода, однако комплексное, планомерное и целенаправленное воздействие способно принести необходимый результат.

Так в самом начале работы с агрессивностью младшего школьника можно использовать упражнение «Ее Величество Агрессивность». Коррекционно-развивающий смысл упражнения состоит визуализации и конкретизации агрессивности и эмоции злости для самого ребенка. Зачастую учащиеся младшего школьного возраста ещё не способны самостоятельно осознать и проанализировать всю полноту захватывающих их чувств и эмоций, их природу и особенности. Предлагаемое же упражнение способствует активной рефлексии учащимися их состояния, а также дает значимый материал для последующей работы.

**Упражнение «Ее Величество Агрессивность».**

**Необходимые материалы:** лист плотной бумаги формата А4 или А3, простой карандаш, цветные карандаши или фломастеры.

**Ход работы:** перед началом выполнения упражнения учащемуся необходимо сесть в удобную позу, расслабиться и закрыть глаза. Далее ведущий размеренно, ровным голосом зачитывает ему текст:

«Представь, что ты плывешь на маленьком суденышке по бескрайнему морю. Вокруг ночь и больше ничего. Бушует шторм, волны так и бросаются на палубу, заливая тебе ноги и одежду. Ты ощущаешь качку корабля всем телом. На шее неприятный холодок от льющихся за ворот струй дождя. Вой ветра, скользкий штурвал, грозное штормовое море. Ты замечаешь, ка слипаются твои глаза, как наливаются свинцом руки, уставшие бороться с непослушным штурвалом.

Внезапно ты ощущаешь в себе неодолимую злость на судьбу, которая кинула тебя в это море, в эту беду, в этот соленый, завывающий ад. Твои плечи распрямляются, ты чувствуешь, что можешь победить усталость и этот ненастный шторм. Твои руки теперь крепче держат штурвал. Ты поворачиваешь его вправо и с удивлением замечаешь, что корабль послушен твоей воле – он тоже поворачивает вправо. Штурвал влево – и судно идет влево. Ты понимаешь, что управляешь своим кораблем и самой собой.

Теперь ты уже наслаждаешься соленым запахом моря, ветром, дующим в паруса. С удивлением ты видишь, как море постепенно затихает, буря успокаивается, и над горизонтом появляется солнце. Ты победил!

Теперь ты причаливаешь к берегу, снимаешь мокрую одежду и выходишь на сушу. Прямо перед собой ты видишь прохладный сумеречный лес. Идешь сквозь него, погружаясь в таинственную тишину. Ничего, абсолютно ничего не нарушает этого благоговейного молчания. Ты слышишь лишь легкое похрустывание веточек под твоими ногами. И эти звуки отдаются эхом в тишине.

Лес постепенно расступается, и внизу перед тобой открывается долина. Ее укрывает легкий туман. Сквозь пелену беловатого воздуха заметны черная, как смоль земля и ярко-зеленые островки растительности. Посредине долины ты видишь огромный замок. Ты его владелец – ты это чувствуешь и знаешь. Пока тебя не было, ты поручил управлять этим замком одному из своих качеств – своей Агрессивности. Теперь предстоит встреча с нею.

Ты спускаешься в долину, подходишь к воротам замка, и тебе навстречу идет твоя Агрессивность. Заметь, пожалуйста, во что она одета, как держится, что говорит тебе. Поздоровайся с ней и спроси: «Какие у тебя проблемы?», «Для чего, для какой цели ты живешь во мне?», «Чем я могу тебе помочь?». Послушай ответы или посмотри внимательно на то, что она покажет тебе жестами. Потом поблагодари ее за все и иди в обратный путь – долина, лес, берег моря, корабль. Когда я сосчитаю до трех, можешь открывать глаза. Один. Ты сходишь с корабля и оказываешь в классе (комнате), откуда мы начинали свое путешествие. Два. Рядом с тобой твои одноклассники, твой сосед или соседка по парте (назвать какие-либо предметы или себя, если упражнение выполняется индивидуально). Три. Можешь открыть глаза».

После завершения данной части упражнения учащемуся предлагается взять лист бумаги и карандаши и нарисовать ту агрессивность, которую он увидел, а также записать ответы на вопросы. После завершения рисунка необходимо провести беседу с учащимся. Расспрашивая можно уточнить почему именно так выглядит «Агрессивность», что она ответила на вопросы. Возможно «Агрессивность» обижена на кого-то или даже на самого учащегося, или возможно она хочет его защищать. После можно предложить ребенку самому подумать, как бы он мог помочь агрессивности. Очень важным является то, что вначале учащийся сам интерпретирует свой рисунок и свои ответы. В случае затруднения здесь можно задать наводящие вопросы, однако специалисту следует максимально воздерживаться от того, чтобы подсказывать ответы и тем более перебивать или отвечать за ребенка. В целях подстраховки педагогу-психологу можно заранее приготовить собственный рисунок агрессивности, тогда в случае сильного затруднения учащегося можно на личном примере продемонстрировать общение с «Ее Величеством», рассказав в нескольких словах, что специалисту ответила его агрессивность и почему она так выглядит. Однако практика показывает, что в большинстве случаев в этом нет необходимости.

Использование подобного арт-терапевтического, сказкотерапевтического момента позволяет не только актуализировать рефлексивные способности младшего школьника, но и в значительной степени преодолеть сопротивление работе, которое иногда проявляется у детей. Момент сказки и игры вовлекает учащегося в активную деятельность, мотивирует его на дальнейшие занятия. И сам рисунок, и данные ребенком ответы являются очень информативными и представляют собой благоприятную почву для дальнейшей коррекционной работы.

1. Гришунина, Е.В. Секретны дневники / Е.В. Гришунина. М.: АСТ, 2000. – 351 с.
2. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. М.: Когито-Центр, 2007. – 197 с.
3. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. СПб: Питер, 2002. – 368 с.