ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Едиханова Ю. М. Глинотерапия в работе с симптомами эмоционального неблагополучия детей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 6 (июнь). – 0,4 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2019/192021.htm.

ART 192021 **DOI 10.24411/2304-120X-2019-12021** **УДК 159.922.7**

Едиханова Юлия Мансуровна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск
edikhanova79@mail.ru

Глинотерапия в работе с симптомами эмоционального неблагополучия детей

Аннотация. *Статья посвящена рассмотрению возможностей глинотерапии в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, а также в целом в психокоррекции эмоционального неблагополучия детей. Представлены основные механизмы глинотерапии, выделены существенные особенности и преимущества применения этого метода в работе с различными психоэмоциональными затруднениями, возможности его применения в комплексной психологической практике.*
Ключевые слова: *глинотерапия, механизмы глинотерапии, дети, отрицательные эмоциональные состояния.*
Раздел: *(02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.*

В современном обществе существенно повысился интерес со стороны родителей, педагогов к закономерностям формирования личности ребенка, к развивающим психолого-педагогическим технологиям, ориентированным, прежде всего, на развитие личностного потенциала ребенка, приобретение гармонии во взаимоотношениях с самим собой и окружающим социумом. Образовательная среда выступает фундаментом не только личностной социализации, но и развития психофизиологических процессов и всех сфер личности ребенка. Являясь участником взаимодействия в какой-либо образовательной среде, дети предпринимают первые попытки создания своих оригинальных систем и структур осознания общественных отношений, окружающего их социального мира и своего места в нем. Ребенок учится налаживать коммуникативные связи с другими людьми.

Всё более прогрессирующие в своем проявлении отрицательные эмоциональные состояния детей являются трудностью для гармоничного, всестороннего развития личности ребенка. К ним можно отнести агрессивность, неуверенность, тревожность, застенчивость, страхи и т. п. Эти феномены неблагополучия психической жизни и активности детей в настоящее время являются наиболее распространенными. В нашем меняющемся мире, как в обществе, так и на просторах образовательной среды, отрицательные эмоциональные состояния современных детей неуклонно растут.

Поэтому в настоящее время для полноценного и гармоничного развития личности детей особенно важным является выбор способов системного формирования психики ребенка, учитывая его когнитивно-личностное развитие на всех этапах онтогенеза, начиная с дошкольного периода, который имеет особую важность. Именно в этом возрасте имеются неповторимые условия развития, не повторяющиеся впоследствии в других возрастных периодах. По мнению А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, В. С. Мухиной, Д. Б. Эльконина, если было что-то «недодобрано», то нагнать или компенсировать в будущем представляется затруднительным или невозможным [1].

Проблема неуверенности, которая является источником возникновения застенчивости, замкнутости, трудностей в общении, предстает на сегодняшний день наиболее актуальной психологической проблемой для современного человека.

В современной отечественной возрастной и педагогической психологии, а также в зарубежной психологии представлены различные точки зрения на природу неуверенности и ее детерминированность различными факторами, причем достаточно часто это отрицательное эмоциональное состояние связывают с различными сторонами личности, указывая на связь с волевой стороной (Т. И. Иванов, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн).

Кроме этого неуверенность связывают с особенностями развития самосознания, находя взаимосвязь с заниженными самоотношением и самооценкой, низким уровнем притязаний. Связь неуверенности с интеллектуальными качествами подчеркивают А. В. Запорожец, Т. А. Рудик.

Особенности комплекса детской неуверенности, причины возникновения, формы проявления, средства и способы преодоления этого комплекса нашли отражение в трудах Ф. И. Иващенко, Г. М. Красневской, Е. А. Серебряковой, Т. О. Смолевой. Учеными (Г. М. Красневская и Т. О. Смолева) определено, что именно в дошкольном возрасте возникает комплекс неуверенности из-за воздействия разнонаправленных условий воспитания и особенностей социализации, в период формирования личностных механизмов и характерологических особенностей.

Еще одним фактором, затрудняющим эмоциональное благополучие детей, является высокая детская тревожность. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности человека, выступает личностной деструкцией, поскольку тревожные дети склонны к невротическим проявлениям и входят в группу риска в связи с этим. Тревожные дети чаще испытывают эмоциональные нарушения и склонны к девиациям. Тревожность является причиной неуверенности в себе, создавая благоприятные условия для формирования отрицательного социального статуса. Также прослеживается взаимосвязь тревожности и познавательной сферы. В психически и психологически сложных ситуациях состояние тревоги затрудняет интеллектуальную деятельность и снижает умственную работоспособность [2].

Понимая актуальность обозначенной на сегодняшний момент проблемы детской тревожности, ученые и практики предлагают как можно раньше диагностировать проявления тревогогенных состояний, а также использовать различные виды психокоррекционной и психотерапевтической помощи детям и их ближайшему социальному окружению (арт-терапия, игротерапия, имаготерапия, техники когнитивной терапии и т. д.).

В настоящее время существует огромное разнообразие методов, технологий и техник, конкретно-методических приёмов, направленных на помощь ребенку и разрешение сложных «конфликтных» моментов в его личности. К таким методам относят арт-терапию в целом и конкретные ее разнонаправленности: игровая терапия (директивная и недирективная), вокальное и танцедвигательное направление, театр, куклотерапия и создание кукол, а также маскотерапия, цветотерапия и терапия средствами искусства, музыко- и фототерапия, а также использование песка и глины как психотерапевтического материала [3].

Интересен вопрос: а каковы возможности глинотерапии в работе практического психолога? Представляя себе работу с глиной в процессе оказания психолого-педагогической помощи, поддержки или сопровождения ребенка, часто данную работу мы ассоциируем с трудотерапией или работой на гончарном круге, что сильно «упрощает» понимание глинотерапии как метода психокоррекции и психотерапии.

Арт-терапия имеет в целом свои эффективные психокоррекционные механизмы воздействия на психику, сознание и бессознательное человека при решении его проблем, но более эффективным в плане «лечебного» воздействия своими внутренними механизмами на симптомы клиентов-травматиков, внешние и внутренние проявления

психосоматических заболеваний, СДВГ, агрессивность, тревожность, страхи, неуверенность, сниженную самооценку, телесные зажимы, чувства вины, обиды и иные запросы является отдельное арт-терапевтическое направление – глинотерапия [4].

Глинотерапия – это метод, предполагающий взаимодействие ребенка с глиной для решения психотерапевтических задач. Концептуальной базой этого метода являются глубинные психоаналитические практики, включающие анализ бессознательных моментов в психике человека, аффективно-инстинктивных импульсов, процессов и механизмов защиты как отражение актуальных личностных проблем, анализ конфликтов, вытесненных в раннем детстве в сферу бессознательного, диагностика и осознание скрытых возможностей, способностей.

Аккумулирование энергетической силы собирания, фиксации или удержания и последующего расслабления при работе с глиной является глубинным «внутренним» механизмом глинотерапии.

Преобразовывая комок глины в своих руках, человек собственными руками преобразовывает внутренние и внешние составляющие его трудностей, приводя, в некоторых случаях неосознанно, к принятию правильного решения или вытеснению отрицательных эмоций. Вымешивание глины дает возможность поразмыслить, осознать, выбрать, принять и осуществить решение, т. е. осознать, интегрировать и ассимилировать тот опыт, который был получен в процессе занятия по глинотерапии. Кроме того, даже самый простой процесс вымешивания глины уже носит психотерапевтический характер.

Особым преимуществом глинотерапии является то, что она основывается на спонтанном самовыражении, свободе действий и не предполагает воплощения результата работы ребенка в произведение искусства, предполагающего художественную ценность, чем и отличается данная техника арт-терапии от лепки из глины или другого материала. Лепка как процесс прикладного творчества имеет целью создание конечного продукта, обладающего художественной ценностью. Важно то, что в процессе работы с глиной совсем не имеет значения полученный результат, нужно стараться, но при этом не нужно делать красиво; важна направленность на процесс, на получение удовольствия, удовлетворение от проявленных эмоций, неожиданных реакций и т. д. Таким образом, акцент переносится на само занятие, которое становится терапевтичным в своей основе, а полученный продукт потом разбивается или комкается в общую массу.

Психотерапевтический эффект при работе с глиной создается из особенных характеристик глины как природного материала, обладающего одновременно жесткостью и твердостью и в то же время податливостью, послушностью, пластичностью. Глину можно мять, жать, бить, щипать, пропускать сквозь пальцы, размазывать, смешивать с водой, утрамбовывать и т. д.

Работа с глиной в практике оказания психокоррекционной, психолого-педагогической помощи детям имеет ряд преимуществ.

Одним из преимуществ является то, что при работе с глиной не требуется наличие специальных навыков, в том числе художественных, поскольку глина мягкая, послушная, легкоуправляемая. Здесь проявляется «эффект творца», можно сделать все что угодно. Особенно полезна при работе с низкой самооценкой, т. е. эффект – «Я могу».

Глина – природный минерал, который применяется людьми для разных нужд на протяжении всей истории человечества (производство, медицина, косметология, пищевая отрасль, религиозная сфера и т. д.). Ребенок, работая с тестообразной пластичной массой в сочетании с водой, достаточно быстро и легко переходит на уровень архетипов и метафорический уровень.

Установлено, что использование метафорического значения глиняной фигуры может напрямую способствовать мощному прогрессу в терапии клиента (Д. Хенли). Выход на метафорический уровень клиента позволяет более эффективно прийти к осознанию затруднений для самого клиента, обходя действие его психологических защит или его сопротивления в процессе терапии. В процессе трансформации глиняного кома создаются символические эквиваленты мыслям, переживаниям и поступкам, в связи с чем использование метафорических образов даёт возможность обратиться к трудностям социальной и эмоциональной жизни ребенка без прямых болезненных интервенций и критики. Работа с метафорами достаточно «экологичный» по отношению к ребенку метод работы, при котором в приятной деятельности, веселой обстановке обращаемся к значимым темам, предоставляя возможность заглянуть в бессознательное. Это позволяет посмотреть на причины затруднений и осознать вытесненные ранее моменты.

В этом случае можно говорить о сочетаемости глинотерапии с различными направлениями арт-терапии, например со сказкотерапией, так как можно вылепить волнующие образы, эмоции и сочинить сказку. Возможно применение элементов психодрамы при проигрывании важной ситуации, телесно ориентированной терапии при работе с симптомами психосоматики, а также работа в гештальт-подходе с использованием метафорического значения фигур, возникающих в процессе работы с глиной [5].

Главная особенность глины – это сочетание податливости и жёсткости. Чтобы создать что-то из глины, необходимо приложить усилия, сосредоточиться на действии, направить усилия на достижение определенного результата, нам нужно прочувствовать её, чтобы сделать нужную фигуру и приложить немало сил для получения результата. Такое свойство учит направлять свою силу, дает опыт преодоления, найти силы двигаться дальше, поэтому глинотерапия эффективна при взаимодействии с клиентами, которые не могут найти в себе силы решить проблемы. Например, имеющими травматический опыт, перенесшими потерю, горе. В глине есть сопротивление, поэтому при работе с глиной гиперактивные дети вкладывают свою силу, чтобы что-то получилось, концентрируют внимание на процессе, т. е. осмысленное направление энергии учит эмоциональному контролю [6].

Кроме этого глина дает живой отклик на чувства. Патрисия Шервуд отмечает, что глина помогает выразить опыт, который не получается выразить словами, т. е. выразить невыразимое. Человеческий опыт столь обширен, сложен и запутан, что речь не всегда может обозначить все его аспекты. Глина помогает «захватить» чувство, переживание и придать им форму. Часто человек не понимает, что он лепит, и только завершив работу, узнает в ней отражение какого-то своего состояния. Здесь не нужны слова, чтобы сформулировать, выразить то, что внутри. И именно эта особенность делает глину незаменимой в работе с детьми, ведь выражать вербально свои чувства детям достаточно сложно. Одним детям глина помогает успокоиться и снять напряжение, другим – выразить агрессию и фрустрацию.

Осязаемость неосязаемого – ощутить и потрогать какое-то чувство

Видимость невидимого – эффект «отпечатка». В глине очень хорошо прослеживается отпечаток, что-то невидимое становится видимым. Ребенок начинает осознавать, что он существует, у него есть тело, он есть в этом мире.

Самая главная возможность глины – возможность трансформации. Все образы в процессе лепки можно трансформировать. Не нужно отрицать эмоции, нужно проиграть их, прожить, чтобы принять их и взаимодействовать с ними. Например, трансформировать тревогу в спокойствие, болезнь в здоровье.

Глинотерапия, являясь одним из методов арт-терапии, основана на сенсомоторном опыте человека, что делает её близкой к телесно ориентированным техникам. Задействуется сенсомоторный способ взаимодействия с миром, работа с ощущениями тела и рук. Способность глины вызывать при работе с ней определенные сенсорные ощущения часто служит для людей мостиком между ощущениями и чувствами. Хорошо применима при работе с ДЦП – восстановление образа тела, помогает телу заново взаимодействовать с окружающей средой, а также при работе с инвалидами, пожилыми людьми, особенно живущими в домах престарелых, с сенсорными депривациями.

Глина обладает способностью быстро поглощать и выражать то, что мы чувствуем, особенно когда нам не ясны наши мысли и чувства. Благодаря работе с глиной мы имеем возможность прояснить вопросы, которые тревожат в данный момент, что вызвало причину гнева, страха или других чувств. Решаются проблемы самопознания, личностного роста, источники вдохновения.

Применение глины в групповой работе позволяет развить навыки эмпатии, принятия другого человека, коммуникации. Можно изучать способы взаимодействия с другими людьми, видны стратегии поведения человека в новой ситуации, его реакции.

Применяется для работы с размытыми границами – понимание через глину «Я» и «не Я», для взрослых «Я есть» – ощущение бытия, бытие в чистом виде.

С помощью глинотерапии можно проработать свои негативные состояния, чувства, эмоции. Когда вы начинаете лепить из глины, происходит эмоциональная разрядка, снятие напряжения, агрессии и т. д. Глина помогает расслабиться тревожным и зажатым детям (можно переделать постройку, и это не страшно, дети видят, что меняться не страшно), выплеснуть отрицательные эмоции.

Таким образом, можно сказать, что в увлекательной и интересной форме работа с глиной позволяет решать огромное количество терапевтических задач при работе с клиентами разного возраста и различного состояния.

Ссылки на источники

1. Короткова Л. Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста. – СПб.: Речь, 2001.
2. Едиханова Ю. М. Закономерности, механизмы, факторы и условия коррекции неуверенности детей дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S12. – С. 11–15. – URL: http://e-koncept.ru/2015/75185.htm.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика. – СПб.: Речь, 2003.
5. Янкина М. Е. «Глиняное поле»: психотерапевтические ресурсы глинотерапии // Психологическая газета. – 2015. – URL: http://psy.su/feed/4781.
6. Там же.

Yulia Edikhanova,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Psychology of Development and Education Chair, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk
edikhanova79@mail.ru

Clay therapy in dealing with the symptoms of children's emotional distress

Abstract. The article is devoted to the consideration of clay therapy advantages in overcoming negative emotional states, as well as the psychological correction of children's emotional distress in general. The author presents the basic mechanisms of clay therapy, highlights the essential features and advantages of using this method in working with various psycho-emotional problems and the opportunities of its use in complex psychological practice.

Key words: clay therapy, clay therapy mechanisms, children, negative emotional conditions.

References

1. Korotkova, L. D. (2001). *Art-terapiya dlya doshkol'nikov i mladshego shkol'nogo vozrasta*, Rech', St. Petersburg (in Russian).

2. Edihanova, Yu. M. (2015). “Zakonomernosti, mekhanizmy, faktory i usloviya korrekcii neuverennosti detej doshkol'nogo vozrasta”, *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal “Koncept”,* № S12, pp. 11–15. Available at: http://e-koncept.ru/2015/75185.htm (in Russian).
3. Kopytin, A. I. & Svistovskaya, E. E. (2007). *Art-terapiya detej i podrostkov*, Kogito-Centr, Moscow (in Russian).
4. Lebedeva, L. D. (2003). *Praktika art-terapii: podhody, diagnostika*, Rech', St. Petersburg (in Russian).
5. Yankina, M. E. (2015). “Glinyanoe pole”: psihoterapevticheskie resursy glinoterapii”, *Psihologicheskaya gazeta*. Available at: http://psy.su/feed/4781 (in Russian).
6. Ibid.

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию *Received*	02.04.19	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	12.05.19
Принята к публикации *Accepted for publication*	12.05.19	Опубликована *Published*	30.06.19

ISSN 2304-120X
www.e-koncept.ru

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2019
© Едиханова Ю. М., 2019