

«Арт-терапия как
инструмент коррекции
деструктивного поведения у
студентов: от агрессии к
творчеству»

Для работы с подростками при деструктивном поведении используют разные техники, которые могут включать и арт-терапию, и игровую терапию, беседы и тренинги.



1. Изотерапия (терапия изобразительным искусством)

Основные техники:

Мандала-терапия — раскрашивание мандал помогает структурировать внутреннее состояние, развивает эмоциональную регуляцию. Исследования показывают, что у студентов с деструктивным поведением этот метод позволяет выявить поведенческие паттерны и способствует снижению импульсивности.

Рисование страха / гнева — визуализация деструктивной эмоции с последующей трансформацией образа (например, превращение «страха» в «защитника»)

Создание «Карты безопасности» — визуализация внутренних и внешних источников опоры, помогающая сформировать чувство стабильности

Рисунок «Мой ресурс» или «Мой защитник» — создание образа, символизирующего личные сильные стороны и поддержку



2. Сказкотерапия

Использует метафору и повествование для осознания и коррекции поведенческих паттернов

Основные направления:

- Сочинение историй с альтернативными сценариями разрешения конфликтов
- Анализ сказочных сюжетов, отражающих деструктивные модели поведения
- Создание персонажей, проходящих путь трансформации от агрессии к конструктивному взаимодействию

По данным научных исследований, сказкотерапия способствует формированию навыков самоанализа и неконфликтного общения

3. Песочная терапия (Sandplay)

Работа с песком и миниатюрными фигурками создает безопасное пространство для выражения внутренних конфликтов.

Терапевтические эффекты:

- Создание и разрушение «миров» позволяет безопасно отреагировать агрессию
- Символическое построение пространства дает возможность пережить чувство контроля
- Тактильная работа с песком снижает тревожность и напряжение



4. Фототерапия

Использование фотографий и работы с изображениями для рефлексии и самопознания.

Формы работы:

-Работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК) — эффективный инструмент диагностики и коррекции аутодеструктивного поведения

-Создание коллажей, отражающих внутренние ресурсы и цели
Анализ личных фотографий для осознания значимых отношений и опыта



5.Нейрографика

Современный метод, сочетающий рисование с нейропсихологическими механизмами регуляции эмоций.

Особенности:

- Рисование по специальным алгоритмам, позволяющим снять эмоциональное напряжение
- Работа с бессознательными паттернами через спонтанные линии
- Трансформация тревоги через визуализацию и перерисовку





В работе со студентами (юношеский возраст) арт- терапия эффективна по трем основным причинам:

1.Безопасный выход агрессии (Сублимация).

Деструктивному студенту нужен легальный, социально приемлемый выход для своей энергии.

2.Преодоление сопротивления и работа с «Я-концепцией».

Студенты с деструктивным поведением часто имеют низкую самооценку или искаженный образ себя.

3.Развитие саморегуляции и эмпатии.

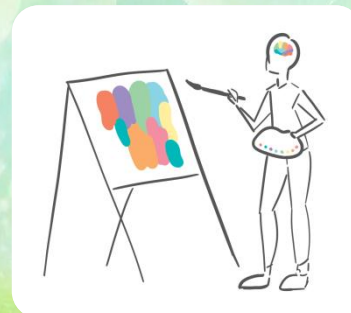
Деструктивное поведение часто связано с неумением понимать свои и чужие эмоции (низкий эмоциональный интеллект).



Арт-терапия

В работе с подростками МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

1.Индивидуальную работу



2.Групповые арт-терапевтические упражнения



«ДЕРЕВО ЧУВСТВ»



Техника «Дерево чувств» — арт-терапевтическая методика, направленная на обучение подростков пониманию и свободному выражению чувств, исследование их причин и форм проявлений.

Цель — актуализировать эмоциональное состояние подростка, сформировать умение самоанализа и саморефлексии.

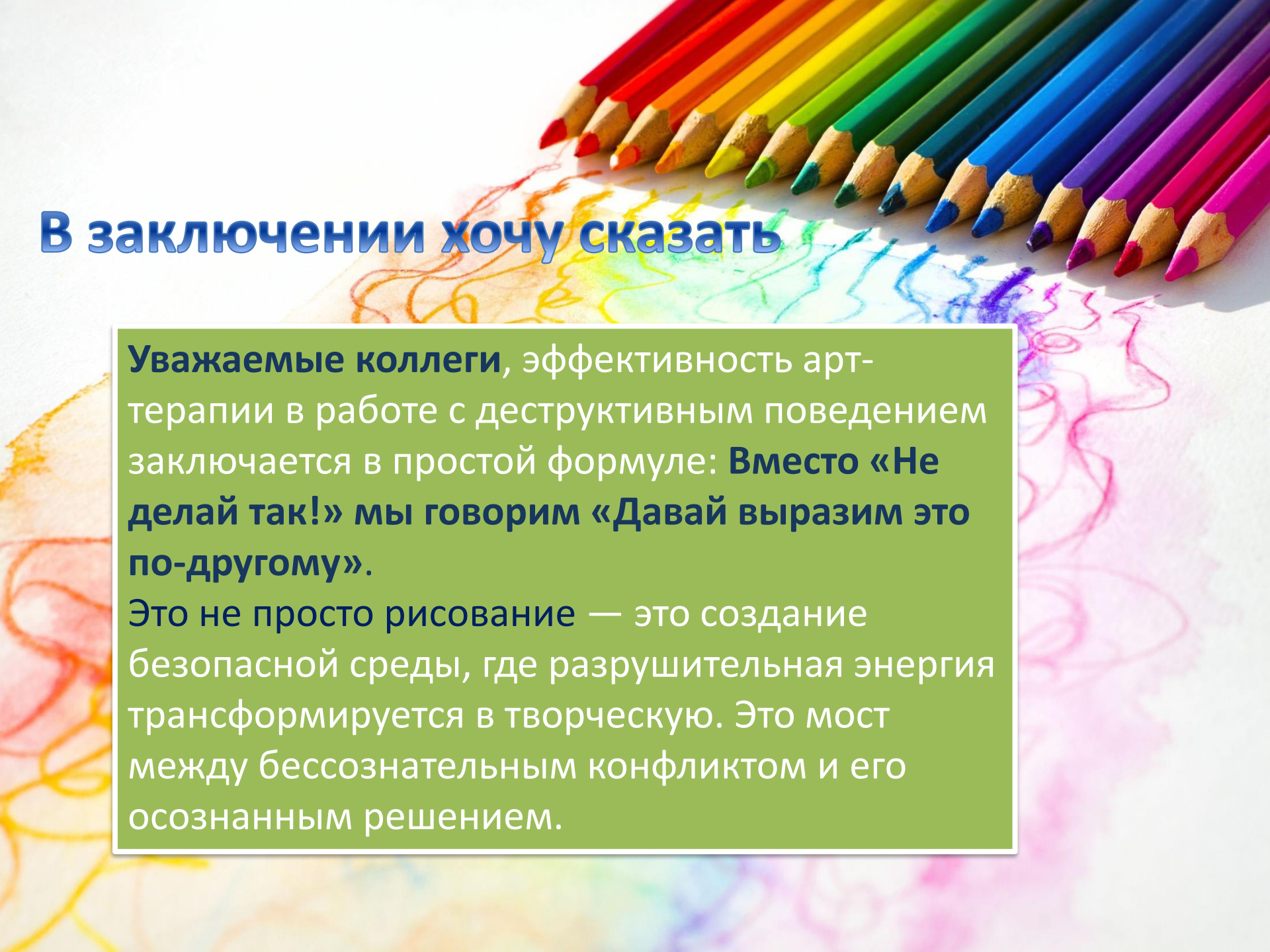
Методика проведения

Работа выполняется в технике коллажа.

Материалы: для создания «дерева чувств» можно использовать пластилин, цветную бумагу, ножницы и клей.

Интерпретация

Анализ созданных коллажей



В заключении хочу сказать

Уважаемые коллеги, эффективность арт-терапии в работе с деструктивным поведением заключается в простой формуле: **Вместо «Не делай так!» мы говорим «Давай выразим это по-другому».**

Это не просто рисование — это создание безопасной среды, где разрушительная энергия трансформируется в творческую. Это мост между бессознательным конфликтом и его осознанным решением.



**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ В ТОМ ЧИСЛЕ В РАМКАХ
ПРОЕКТА БАНКА ЛУЧШИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УПРАВЛЕНЧЕСКИХ ПРАКТИК.**

<https://www.bgtc.su/obrazovanie/regionalnaya-innovacionnaya-ploshhadka/bank-luchshih-upravlencheskih-i-pedagogicheskikh-praktik/>



**Цель деятельности проекта банка лучших
управленческих и педагогических практик:
организация единой региональной методической
площадки для ПОО, способствующей
непрерывному профессиональному развитию
педагогических работников в сфере воспитания.**

A close-up photograph of a child's hand, heavily smeared with various colors of paint (yellow, green, red, blue). The hand is positioned over a white surface that is also covered in paint splatters and smudges. The background is blurred, showing hints of green and yellow. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is overlaid in the center of the image.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!