

Научная статья
УДК 37.015.3
DOI 10.18101/2307-3330-2024-1-33-39

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

© **Доржиева Людмила Анатольевна**
педагог-психолог,
Республиканский центр образования
Россия, 670017, г. Улан-Удэ, ул. Свердлова, 21
Milador1978@gmail.com

© **Пестерева Ольга Александровна**
кандидат педагогических наук, доцент,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
p_olga_al@mail.ru

Аннотация. В статье описан опыт использования арт-терапии в профилактике агрессивного поведения младших подростков. Представлен тематический план занятий и приведены примеры заданий и упражнений с элементами изотерапии, сказкотерапии, фототерапии, драмотерапии. Авторы обосновывают использование арт-терапии тем, что она не требует наличия особенных навыков и способностей от подростка, является эффективным средством невербального общения и способствует снятию эмоционального напряжения, гармонизации эмоциональной сферы. На арт-терапевтических занятиях искусство является средством, которое помогает подросткам лучше понять себя, справиться с проблемами, которые вызывают у них негативные эмоции. Авторы считают, что снижения проявлений агрессивного поведения можно достичь за счет формирования у подростков полезных привычек, навыков самоанализа и самоконтроля, неконфликтного общения, правильного реагирования в негативных ситуациях.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, искусство, арт-терапия, школа, младший подросток.

Для цитирования

Доржиева Л. А., Пестерева О. А. Использование арт-терапии в профилактике агрессивного поведения младших подростков // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2024. № 1. С. 33–39.

В современном обществе наблюдается рост агрессивных тенденций у детей и молодежи. Наиболее ярко агрессивное поведение проявляется в пубертатном периоде взросления человека, когда подросток начинает позиционировать себя взрослым, выражая гневом и агрессивным поведением свое недовольство окружающим. Как показывают научные исследования А. И. Аджиевой, В. Г. Анненковой, В. М. Пятуниной, Е. И. Рубцовой, Л. Т. Семенюк, И. А. Фурманова и других ученых, на младший подростковый возраст приходится пик проявления агрессии и агрессивных реакций. Девочки выражают их вербально в прямой или косвенной форме, а мальчики предпочитают проявлять агрессивные реакции в прямой форме, как в вербальном виде, так и в физическом [1; 6; 7]. Но такое поведение еще не закреплено, встречается эпизодически. Поэтому профилактику и

коррекцию агрессии и агрессивного поведения необходимо проводить в этом возрасте грамотно. Поскольку, с одной стороны, они необходимы подросткам для развития личности и социальной адаптации в обществе, с другой стороны, они могут стать устойчивой формой деструктивного поведения, психологической проблемой как для самих подростков, так и для их родителей, педагогов и других окружающих людей.

В своей практической работе с подростками мы придерживаемся мнения, что снижения проявлений агрессивного поведения и нейтрализации пагубного влияния факторов, вызывающих такое поведение, можно достичь за счет формирования у подростков полезных привычек, навыков приемлемого поведения и правильного реагирования в негативных ситуациях, умения анализировать свои действия, контролировать и управлять ими. С этой целью нами была разработана и реализована программа по профилактике агрессивного поведения младших подростков с использованием комплексной арт-терапии. Мы обратились к арт-терапии, потому что она не требует наличия особенных навыков и способностей от подростка, является эффективным средством невербального общения и способствует выражению негативных эмоций в приемлемом адекватном виде, не нанося ущерб и вред окружению [2–5].

Целями профилактической работы были формирование самосознания и коммуникативных компетенций у младших подростков, обучение их навыкам самостоятельной регуляции своего поведения и снижения эмоционального напряжения социально приемлемым способом.

Задачи профилактики:

- 1) формировать у подростков установки на неагрессивное общение и навыки такого общения;
- 2) формировать умения распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, в том числе по невербальным признакам;
- 3) способствовать отреагированию агрессии и позитивной трансформации негативных эмоций.

Календарно-тематический план занятий представлен в следующей таблице.

Таблица

Календарно-тематический план групповых занятий
по профилактике агрессивного поведения

№ п\п	Тема	Содержание	Структура занятия
1	Знакомство	Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; установление принципов работы в группе, знакомство (элементы изотерапии и музыкотерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Давайте поздороваемся». 3. Упражнение «Нарисуй имя». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
2	Виды и формы агрессивного поведения	Изучение понятий «агрессия», «агрессивное поведение» и способность распознавать агрессивные реакции	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Компот». 3. Беседа, просмотр видеоролика «Что такое агрессия? И как ей управлять?»

Л. А. Доржиева, О. А. Пестерева. Использование арт-терапии в профилактике агрессивного поведения младших подростков

		в своем поведении (элементы фильмотерапии и игротерапии)	«Жизнь без агрессии. Мероприятие по профилактике агрессивного поведения» Рассказ об агрессивном поведении в интернет-пространстве 4. Завершение занятия. Рефлексия.
3	Работа с чувствами злости и гнева	Формирование осознания собственных эмоций (элементы коллажирования, изотерапии и музыкотерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Путаница». 3. Методика «Работа с чувствами злости и гнева». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
4	Результат агрессивного поведения	Изучение чувств. Создание метафор на тему «Результат агрессивного поведения» (элементы фототерапии и коллажирования)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Апельсин». 3. Методика фототерапии на тему «Результат агрессивного поведения». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
5	Способы управления мыслями и чувствами	Гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессии и позитивная трансформация негативных эмоций, снятие напряжения (элементы сказкотерапии и игротерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Привет говорит вам». 3. Притча «Безвредная змея», обсуждение и изображение безвредного агрессивного поведения. 4. Завершение занятия. Рефлексия.
6	Фигура обидчика	Гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессии и позитивная трансформация негативных эмоций, снятие напряжения (элементы лепки из фольги и музыкотерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Обзывалки». 3. Упражнение «Фигура обидчика». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
7	Гнев, злость, обида	Обучение способам выражения негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами (элементы изотерапии и музыкотерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Цвета». 3. Упражнение «Я рисую гнев». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
8	Пиктограммы	Формирование осознания эмоционального состояния другого человека по невербальным признакам (элементы изотерапии и игротерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Раннее время». 3. Методика «Пиктограммы». 4. Завершение занятия. Рефлексия.
9	Конструктивность и агрессивное поведение	Формирование навыка разрешения конфликтных ситуаций, обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов (элементы драмотерапии и игротерапии)	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Змейка». 3. Сюжетно-ролевые игры (инсценировка ток-шоу), театрализованная игра: а) двое поссорились — помири их; б) ты и твой друг не поделили вещь; в) твой друг обижен на тебя, извинись перед ним, попробуй помириться 5. Завершение занятия. Рефлексия

10	Заключительное	Формирование установки на неагрессивное общение, обучение распознаванию собственной агрессии и агрессии других людей (элементы мульттерапии и игротерапии)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Зеркало». 3. Просмотр и обсуждение конфликтных ситуаций в видеоролике-мультфильме «Шрек»: 1) конфликт лорда и сказочных существ, конфликт Шрека и селян (конфликт группа-личность); 2) конфликт дракона и осла, конфликт Шрека и осла, конфликт Шрека и принцессы (межличностный конфликт). 5. Завершение занятия. Рефлексия.
----	----------------	--	--

Профилактическая программа состоит из трех разделов: изучение понятия «агрессивное поведение», чувств и эмоций, с ним связанных; обучение навыкам отреагирования на агрессию; формирование навыков разрешения конфликтных ситуаций, приводящих к агрессивному поведению. В когнитивный блок профилактической программы включены такие методы, как рассказ, обсуждение, беседа, элементы комплексной арт-терапии. В работе с подростками мы использовали также техники освоения навыков отстаивания своего мнения без использования физического насилия.

Каждое занятие начиналось и заканчивалось стандартными ритуалами приветствия и прощания в виде стихотворений с элементами психогимнастики. Во время занятий включались композиции со звуками природы и ненавязчивой музыкой. Для музыкотерапевтических упражнений и разминок были подобраны произведения композиторов-классиков: И. Брамс «Колыбельная»; П. Чайковский «Шестая симфония», 3-я часть; Л. Бетховен «Увертюра Эдмонд», «Лунная соната»; В.-А. Моцарт «Турецкий марш»; С. Прокофьев «Петя и волк» (дедушка); Э. Григ «Утро»; И.-С. Бах «Шутка»; И. Штраус «Весенние голоса»; Ф. Шопен «Прелюдии», «Мазурка»; Б. Монти «Чардаш» и другие, соответствующие целям занятий и возрасту подростков.

Приведем примеры некоторых методов работы. На первом занятии мы предложили подросткам нарисовать под музыку свои имена. Предварительно на интерактивной доске представили таблицу значений цветового спектра. Далее, в процессе обсуждения своих имен подростки рассказывали о себе, о своем выборе цветов и узнавали друг о друге интересные мелочи. Им очень понравилось трактовать свои рисунки имен с точки зрения использования цветовой гаммы. Это задание помогло подросткам задуматься о себе, своем имени, выразить себя в творческой форме и способствовало сплочению коллектива.

На четвертом занятии «Результат агрессивного поведения» были использованы элементы фототерапии. Мы предложили подросткам сфотографировать два любых образа на тему «Результат агрессивного поведения». Они с радостью занялись фотодетальностью и распечаткой фотографий. Затем каждый подросток объяснил, почему он считает сфотографированный им образ результатом агрессивного поведения. В процессе обсуждения многие сказали, что им очень понравилось чувствовать себя фоторепортерами, детективами и в какой-то степени художниками. Подростки отметили, что искать результат агрессивного поведения оказалось весьма затруднительным, и у многих образы совпали.

Пятое занятие «Способы управления мыслями и чувствами» содержало в себе элементы сказкотерапии. Подростки прослушали и обсудили притчу «Безвредная змея». После чего им было предложено задание: изобразить по мотивам притчи ситуации из реальной жизни. Для этого они должны были разбиться на две команды, где одна команда проигрывала сценку, а вторая давала комментарии, затем команды менялись ролями. В ходе рефлексии подростки указали, что самым сложным для них было вспомнить реальные примеры и распределить роли между участниками команды. Ребятам понравилось выступать на импровизированной сцене, но были и моменты стеснения, которые не понравились подросткам. Это задание помогло им справиться со своим стеснением, робостью, учило управлять своими эмоциями и поведением.

На шестом занятии подросткам было предложено слепить из фольги фигурку своего обидчика. Затем ребятам было предложено уничтожить и восстановить на свое усмотрение получившиеся фигуры. Некоторые подростки уничтожали и восстанавливали фигурки несколько раз, кто-то уничтожил, но не восстановил фигурку. В ходе рефлексии подростки поделились своими ощущениями и отметили, что можно контролировать ситуацию и нивелировать агрессию опосредованно через фигурки, выплескивая негативные эмоции. Это понравилось ребятам. Однако некоторые подростки отметили, что в реальной жизни не все так просто.

На восьмом занятии подростки учились понимать эмоциональные состояния других людей по невербальным признакам. Для этого мы использовали упражнение «Пиктограммы». Предварительно мы показали подросткам презентацию с информацией о логотипах, знаках, иконках и их значениях. Затем предложили нарисовать пиктограммы на темы «Счастье», «Веселый праздник» и др. Подросткам понравилось не только рисовать, но и обсуждать пиктограммы. Рефлексивный этап занятия показал, что современные дети прекрасно ориентируются в символическом обозначении и большинство часто использует иконки, стикеры, «смайлики» в реальной жизни при общении в мессенджерах с помощью разных гаджетов.

Девятое занятие «Конструктивность и агрессивное поведение» прошло в форме театрализованной игры с элементами драмотерапии. Подросткам было предложено обсудить и инсценировать несколько конфликтных ситуаций. При этом они должны были выступить и в роли «обидчика», и в роли «жертвы». Данное занятие учило подростков делать выбор, мыслить самостоятельно, давать оценку собственным поступкам и поступкам окружающих. Проигрывание ситуаций конфликтов и примирений показало ребятам, что есть несколько вариантов решений ситуаций, их можно применять на практике в реальной жизни.

На заключительном десятом занятии мы посмотрели и обсудили с ребятами фрагменты конфликтных ситуаций из мультипликационного фильма «Шрек»: конфликт лорда и сказочных существ (пример конфликта личности и группы); конфликт дракона и осла, Шрека и осла, Шрека и принцессы (примеры межличностных конфликтов). Подростки быстро включились в обсуждение данных ситуаций и рассмотрели несколько вариантов их решений. Затем им было дано задание: в ролях показать решение рассмотренных ситуаций, в том числе и превентивные. Проигрывание ролей от лица мультипликационных героев помогло под-

росткам в интересной и увлекательной форме отработать стратегии конструктивного разрешения конфликтов и закрепить навыки неагрессивного общения.

В ходе рефлексии, проведенной в конце заключительного занятия, подростки поделились своими впечатлениями и результатами. Они сказали, что им помогли задания и упражнения, которые они выполняли на арт-терапевтических занятиях. Они побудили их задуматься над многими вопросами и проблемами, иначе посмотреть на них и на свое поведение. Многие ребята отметили, что после занятий стараются сдерживать свои отрицательные эмоции и применять неагрессивные варианты поведения в конфликтных ситуациях.

Резюмируя сказанное, отметим, что при разработке и реализации программы по профилактике агрессивного поведения младших подростков мы не стали ограничиваться одним видом арт-терапии. На занятиях мы использовали элементы изотерапии, сказкотерапии, драматерапии, музыкальной терапии, фототерапии и др. Это позволило нам поддерживать постоянный интерес подростков к занятиям, включить их в непосредственное общение друг с другом, окрашенное творчеством и позитивными эмоциями. На арт-терапевтических занятиях искусство являлось средством, которое помогло подросткам лучше понять себя, справиться с проблемами, которые вызывают у них негативные эмоции.

Литература

1. Анненкова В. Г. Теоретический анализ проблемы агрессивного поведения у подростков // Базис. 2019. № 2(6). С. 79–88. Текст: непосредственный.
2. Васильева А. Н., Егорова З. Н. Коррекция тревожности у подростков средствами арт-терапии // Педагогика. 2018. С. 50–53. Текст: непосредственный.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков: учебно-методическое пособие. Москва: Когито-центр, 2017. 226 с. Текст: непосредственный.
4. Королева Н. И., Воспитанник И. В., Харитоновна Т. С. Роль арт-терапевтических методик в позитивации Я-концепции личности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1(191). С. 449–459. Текст: непосредственный.
5. Лебедева Л. Д. Арт-терапевтические занятия: методическое пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2011. № 5. 145 с. Текст: непосредственный.
6. Пятунина В. М., Аджиева А. И. Психологические особенности подросткового возраста и проблема агрессивности личности // Психология. 2020. С. 316–321. Текст: непосредственный.
7. Рубцова Е. И. Причины возникновения подростковой агрессии и приемы коррекции проблем педагогически запущенных подростков. // Карельский научный журнал. 2020. Т. 9, № 1(30). С. 29–32. Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 17.01.2024; одобрена после рецензирования 15.03.2024; принята к публикации 27.03.2024.

USING ART THERAPY IN PREVENTING AGGRESSIVE BEHAVIOR
IN YOUNG ADOLESCENTS

Lyudmila A. Dorzhieva
Educational Psychologist,
Republican Education Center
21 Sverdlova St., 670017 Ulan-Ude, Russia
milador1978@gmail.com

Olga A. Pestereva
Cand. Sci. (Education), A/Prof.,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
24a Smolina St., 670000 Ulan-Ude, Russia
p_olga_al@mail.ru

Abstract. The article describes the experience of using art therapy in preventing aggressive behavior in young adolescents. A thematic plan of classes is presented, along with examples of tasks and exercises incorporating elements of art therapy, such as art therapy, storytelling therapy, phototherapy, and drama therapy. The authors justify the use of art therapy by its requirement for no special skills or abilities from the adolescents, as it serves as an effective means of non-verbal communication and contributes to the release of emotional tension and harmonization of the emotional sphere. In art therapy sessions, art serves as a tool to help adolescents better understand themselves and cope with problems that evoke negative emotions. The authors believe that reducing manifestations of aggressive behavior can be achieved through the formation of beneficial habits, self-analysis and self-control skills, non-confrontational communication, and appropriate reactions in negative situations.

Keywords: aggression; aggressive behavior; art; art therapy; school; young adolescent.

For citation

Dorzhieva L. A., Pestereva O. A. Using Art Therapy in Preventing Aggressive Behavior in Young Adolescents. *Bulletin of Buryat State University. Education, Personality. Society.* 2024; 1: 33–39 (in Russ.).

The article was submitted 17.01.2024; approved after review 15.03.2024; accepted for publication 27.03.2024.