

**Психологическая помощь подросткам в переживании конфликтов родителей
методом арт-гештальт терапии**

Научный руководитель – Скутина Татьяна Васильевна

Изерская Ольга Владимировна

Студент (магистр)

Сибирский федеральный университет, Институт педагогики, психологии и социологии,
Красноярск, Россия

E-mail: olgaizerskaya95@mail.ru

Связь родителей и детей относится к наиболее сильным человеческим связям. Кэти Этгер, детский и семейный терапевт из Массачусетского института, пишет о негативном влиянии конфликтов на детей. Длительный и долго продолжающийся конфликт между родителями, может привести к трудностям в выражении эмоций и поведенческих проблем, беспокойства, может выражаться в депрессии, в проблемах со сном, низкой самооценке ребенка, проблемах в школе и в других проявлениях. Подобное влияние сохраняется и в подростковом возрасте. Кроме того, то, как подросток воспринимает и переживает конфликт между родителями, может определять его последующие межличностные отношения с другими [4].

Семья, к сожалению, далеко не всегда обеспечивает подростка конфликтно-продуктивным ресурсом. "Семьи с нарушенными отношениями не могут самостоятельно разрешать возникающие в их семейной жизни противоречия и конфликты" [3].

Мы исходили из предположения, что подросток, являясь не участником, а только свидетелем, иногда не замеченным, конфликтов своих родителей, внимательно их воспринимает и переживает, как важную часть жизни.

К настоящему времени нами были проведены исследования, которые позволяют говорить о том, что для подростков конфликты, происходящие между родителями, составляют значимую часть жизни, переживаются ими не менее сильно, чем родителями.

Поэтому, очень важно, чтобы подросток умел разграничивать свои и чужие границы, не брал на себя ответственность за конфликты между родителями.

В работе с подростками групповая арт-гештальт терапия является одним из перспективных, многообещающих направлений [2].

Арт-гештальт подход находит выход переживаниям, строит, настраивает переживание осуществляя активную внутреннюю деятельность, при помощи которой человек ассимилирует события, деятельность субъекта, соотносится с миром и с его реальными проблемами. К одной из главных задач арт-терапии специалисты относят социально-приемлемый выход негативным чувствам и эмоциям, экологичный способ снятия эмоционального напряжения.

Так, целью нашей работы является разработка программы психологической помощи подросткам, непродуктивно проживающим конфликты между родителями, в их продуктивном переживании методом арт-гештальт терапии и её апробация с целью выявления достигаемых результатов.

Гипотеза работы состоит в том, что участвуя в работе терапевтической группы в арт-гештальт методе, включающей в себя такие направления как: эмоции, границы, и контакт подростки начинают переживать конфликты между родителями более продуктивно, открывают позитивные стороны конфликтов, возможность видеть конфликт в его полноте, т.е. как минусы, так и плюсы.

Для проверки гипотезы использовались методы арт-терапии и гештальт терапии. В исследовании приняли участие подростки от 11 до 14 лет.

Форма организации исследования это сочетание индивидуальной и групповой арт-гештальт терапии. На настоящий момент в индивидуальной терапии с каждым подростком проводится первичная встреча с использованием методов арт-гештальт терапии. В процессе индивидуальной терапии предлагается рисунок исходя из индивидуального процесса. На основе анализа индивидуальных встреч составляется программа группы, учитывая конкретные ситуации участников их потребности в психологической помощи.

Главная цель программы психологической помощи подросткам это организация пространства для продуктивного переживания конфликтов родителей при помощи использования средств арт-гештальт терапии, а именно для получения опыта продуктивного переживания конфликтов родителей.

В ходе осуществления программы психологической помощи нами фиксируется и анализируется вся вербальная и невербальная информация со встреч с участниками исследования. Так, по словам испытуемого, цитирую дословно, «страх, когда неприятная ситуация в конфликте, эмоции прямо захлестывают, тогда и убить человека хочется».

Осуществляя психологическую помощь подросткам в переживании конфликтов родителей методом арт-гештальт терапии, мы удерживаем три фокуса в нашем тренинге: эмоции - практическая проба в работе с негативными, незавершенными переживаниями конфликтов родителей; границы - выработка умения разграничивать свои и чужие границы; контакт - понимание того, каким подросток сам для себя хочет быть в конфликте или как он хотел бы вести себя в конфликте в сравнении с поведением родителей.

А также мы учитываем критерии продуктивного, успешного переживания, когда в процессе переживания рождается новый смысл, открываются новые аспекты, возможности быть в конфликте и разрешать конфликты, появляется больше смысла в конфликтах для подростка, подросток начинает видеть личные перспективы, а именно то, что в своем будущем он сможет взять для себя из конфликтов родителей, а что ему не подходит. Также у подростка рождается ощущение оправданности жизни, подросток видит свои границы и границы родителей («Я это я», «Они это они»).

В настоящее время полученные данные подтверждает актуальность нашей работы, а также необходимость программы психологической помощи подросткам в переживании конфликтов родителей. На данный момент проводится дальнейшая работа в рамках групповой арт-гештальт терапии с подростками.

Источники и литература

- 1) Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во Москва 1984.
- 2) Шевченко Ю.С., Крепица А.В. Методическое пособие: Принципы арт-терапии и арт-педагогики в работе с детьми и подростками. Государственный педагогический институт, Российская медицинская академия последипломного образования, 1998.
- 3) Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи - СПб.: Питер, 1999. - 122 с.
- 4) Kathy Eugster, MA, RCC, CPT-S MA, Counselling Psychology Registered Clinical Counsellor Certified Play Therapist – Supervisor Child and Family Therapist. Режим доступа: <https://www.kathyeugster.com/about.htm> (дата обращения 20.02.2019)
- 5) Reese-Weber M. Middle and Late Adolescents' Conflict Resolution Skills with Siblings: Associations with Interparental and Parent-Adolescent Conflict Resolution / Reese-

Weber M // Journal of Youth and Adolescence. – 2000, December. - V. 29. - N. 6. - P. 151