

## Влияние самооценки подростка на процесс адаптации

Для родителей 5-9-х классов (17 ноября)

«Я знаю многих людей, которые не любят себя и пытаются поправить положение, добиваясь хорошего к себе отношения окружающих. Добившись этого, они сами начинают хорошо к себе относиться. Но это не решает проблему, это подчинение авторитету другого. Вы должны принять себя — а не искать пути для достижения моего признания». Ирвин Ялом

В последнее время к проблемам исследования самооценки подростка в условиях современной школы прилагают усилия не только ученые психологи, представители психологической службы в образовании, преподаватели, но и все больший интерес проявляют СМИ. Модными становятся трансляция и обсуждение художественного и документального кино, откровенно выставляющего напоказ серьезные проблемы, с которыми сталкивается подросток в школе. В качестве самых распространенных из них фигурируют такие, как одиночество, непринятие ребенка коллективом сверстников, отвержение, унижения, «изгойство», разрушающих самооценку личности подростка, и приводящие его неизбежно к социально-психологической дезадаптации, сопровождающейся, в свою очередь, нежеланием посещать школу, а в худшем случае, включением в асоциальные организации. В подростковом возрасте самооценка выступает регулятором поведения и деятельности, а также во многом определяет социальную и психологическую адаптацию личности подростка.

И как раз одним из важнейших показателей успешной социально-психологической адаптации является адекватная самооценка. При условии, когда самооценка подростка не находит необходимой поддержки и опоры в окружающем ее социуме, когда он получает в свой адрес негативные, низкие оценки со стороны окружающих, когда не удовлетворяется хотя бы одна из фундаментальных потребностей возраста — в уважении, признании, принадлежности и др., растет ощущение сильного личностного дискомфорта. Учитывая такие характеристики подросткового периода, как «эмоционально не устойчивый», «хрупкий», «кризисный», подростку небезопасно продолжительно пребывать в состоянии эмоционального дискомфорта и стресса, он так или иначе не может не искать путей выхода из возникшей ситуации. Так, многие подростки в поисках адекватной опоры для своей самооценки в социальном пространстве находят другие социальные группы, в которых их самооценка находит свое соответствие с оценкой окружающих людей. Попадание в такую группу сверстников, в которой подростка принимают как «своего», ценят, естественно приводит к состоянию

удовлетворенности, психологического комфорта и повышению уровня самооценки. Однако зачастую оказывается, что подобные группы, в которых находится местечко для «изгоев» ведут далеко не нормативный образ жизни. Таким образом, подросток нередко попадает в группу риска.

Поэтому, рассматривая проблемы низкой самооценки подростка и возможность в связи с этим попадания его в условия не здорового общества, затрагивая тему современной школы, справедливо отметить роль ее психологической службы, на которую возлагается немалый уровень ответственности за решение подобного рода проблем. Дети подростки с заниженной самооценкой, ставшие отвергнутыми в собственной школе, коллективом своих сверстников, и ищущие приюта в других неформальных группах, заслуживают особого внимания школьного психолога, требуют от него разработки и реализации специальных коррекционных мероприятий, направленных на реабилитацию ребенка и повышения уровня его самооценки. Одним из оптимальных методов коррекции низкой самооценки подростка, способствующим включению его в благополучные условия существования, является метод арт-терапии, который в своей практике может использовать любой школьный психолог.

Арт-терапия (от греч. *therapea* — лечение, от лат. *ars*. — искусство) в решении проблем психологического или иного характера, в том числе и в работе с низкой самооценкой, предлагает использовать приемы художественного творчества, как наиболее безболезненные, безобидные и эффективные способы воздействия на психику подростка. Следует отметить, что в последние годы арт-терапия все больше приобретает педагогическое направление и в рамках современной школы выполняет психотерапевтические, воспитательные, развивающие, диагностические и, наконец, коррекционные функции. Психологи отводят особую роль арт-терапевтическим мероприятиям, напрямую связанных с повышением уровня адаптационных возможностей подростка. Если на уроках в школе деятельность подростка находится под строгим контролем учителя, и кроме учебной деятельности ограничен контакт с другими сверстниками, то в процессе индивидуальной или групповой работы во главе со школьным психологом в контексте психологической службы и использованием арт-терапевтического материала, ему, напротив, предоставляется высокий уровень самостоятельности и свободы.

Подросток, оказавшийся в ситуации не понимания со стороны окружения, осознающий свою незначимость и не востребованность, с легкостью перестает позитивно мыслить о жизни, чувствуя ее несправедливость в отношении собственной персоны, нередко уходит в состояние самокритики, болезненных переживаний одиночества,

фрустрации, и наконец, обесценивания и потери себя. Поэтому эффективным шагом к реабилитации его эмоциональной сферы станет изначально индивидуальная работа с психологом. Раскрывая возможности арт-метода, в качестве первого и мощного этапа в коррекции разрушенной самооценки, отдадим предпочтение индивидуальной арт-терапии. Индивидуальный процесс творческой терапии позволяет не только снять накопившееся напряжение и тревогу (с использованием таких арт — материалов, как глина, песок, пластилин), но и вывести на осознание и отрефлексировать все те эмоции, чувства, мысли, внутренние конфликты и переживания, которые блокируют выход в благополучное существование (посредством рисуночных образов, куклотерапии и пр.), приобрести ресурс для дальнейшей работы. Продуктивным и логичным продолжением в коррекции низкой самооценки подростка, имеющего, как правило, на этой почве проблемы в общении, будет групповая арт-терапевтическая форма взаимодействия. Процесс групповой арт-терапии, под чутким и грамотным руководством школьного психолога, позволяет достичь взаимной эмоциональной поддержки между участниками, индивидуально воздействовать на бессознательное учащихся, с целью проработки существующих межличностных и внутриличностных конфликтов, мягко включить проблемного ребенка в коллектив, ранее отвергавших его сверстников, за счет применения определенных методов.

В качестве некоторых методов арт-терапии, подходящих для работы с самооценкой подростка, можно выделить такие, как изотерапия, сказкотерапия, фототерапия, видеотерапия, музыкотерапия и игротерапия. Каждый из перечисленных методов творческой терапии имеет свою специфику и вносит конкретный вклад в решение рассматриваемой проблемы. Так, изотерапия на сегодняшний день является мощнейшим и распространенным направлением в арт-терапевтической практике.

Рисунок рассматривается, как проекция личности подростка, авторскими образами и символами передает его отношение к окружающему миру. С помощью рисуночных изображений, особенностей их содержания, отдельных деталей, цветового наполнения, можно определить истинное состояние ребенка, а посредством беседы по рисункам и все его переживания связанные с межличностными отношениями, самоотношением и самооцениванием (арт-методики «Мой сад», «Мой мир», «Я-цветок, Я-украшение, Я-оружие, Я-посуда» и мн. др.). И поскольку рисунок напрямую связан с его автором, то изменения состояния можно достигать способом его преобразования, внесение различных дополнений до тех пор, пока ребенок не достигнет чувства удовлетворения от собственного творческого продукта. С помощью сказкотерапии, изображения вымышленных или существующих популярных сказочных героев, сочинения индивидуальной или групповой

сказки на проблемную тему, ее обыгрывания, можно выявить не только характер выбранного персонажа, а соответственно его избранника, но и стратегии поведения подростка (его героя), с актуальными для него в настоящем времени переживаниями. При этом, в качестве благоприятного терапевтического воздействия здесь могут выступать такие приемы, как переписывание финала сказки, изменения ее сюжета, переигрывание отдельных ситуаций, включение новых героев и др. с целью получения нового свежего взгляда на имеющуюся проблему и осознания неединственного пути ее решения. Метод игротерапии особенно будет продуктивен в процессе групповой работы.

Он позволяет использовать различные ролевые игры, предоставлять участникам свободу выбора той или иной роли. Подростка, получившего ресурс в индивидуальной работе, можно наделить комфортной для него ролью и активно включать в игровой процесс с проигрыванием определенного сюжета совместно с другими участниками (одноклассниками). Таким способом под контролем психолога возможно не только достижение сплочения участников группы между собой, но и сближения проблемного ребенка с ней, раскрытие его с той стороны, с которой до этого его сверстники могли не знать. Рассматривая, в совокупности, перечисленные и вкратце приведенные методы арт-терапии, еще раз подчеркнем ее широкий и богатый спектр возможностей в процессе индивидуальной и групповой коррекционной работы в решении заявленной проблемы. Умелое профессиональное использование арт-терапевтических средств школьным психологом позволит не только скорректировать самооценку подростку, но и обеспечить ему возможность благоприятной социально-психологической адаптации в школе, открывающей ребенку дверь в новую жизнь с витком свежего воздуха, без груза прошлых переживаний.