

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕТОД В РОБОТІ З АУТИЗМОМ

### ART THERAPY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC METHOD IN WORKING WITH AUTISM

*Ольга Качерова*

*Olga Kacherova*

#### **Анотація**

Аутизм зустрічається частіше, ніж діабет, рак і СНІД разом узяті. Щороку рівень поширення РАС підвищується на 14%. Діти з ознаками аутизму можуть дуже різнитися один від одного, однак всі вони потребують особливої уваги і підтримки як з боку батьків, так і спеціалістів.

Допомога дітям з РАС – довготривалий процес. Потрібно бути чутливими, уважними та делікатними, щоб не завдавши надмірного стресу, навчити їх взаємодіями з навколишнім світом. Які для цього обирати форми та методики – залежить від індивідуальних особливостей кожної особистості. Однак за допомогою творчих вправ можна значно покращити комунікативні та інтелектуальні навички дітей РАС.

#### **Abstract**

Autism is more common than diabetes, cancer and AIDS combined. Every year the prevalence of ASD increases by 14%. Children with signs of autism can be very different from each other, but they all need special attention and support from both parents and professionals.

Helping children with ASD is a long process. You need to be sensitive, attentive and delicate, so as not to cause undue stress, to teach them to interact with the world around them. Which forms and methods to choose for this depends on the individual characteristics of each individual. However, with the help of creative exercises you can significantly improve the communication and intellectual skills of children with ASD.

**Ключові слова:** аутизм, розлади аутичного спектру, РАС, допомога, творчі вправи, арттерапія, творчість.

**Key words:** autism, autism spectrum disorders, ASD, help, creative exercises, art therapy, creativity.

Велику роль мистецтва в житті людини складно оцінити. Але вже кілька десятиліть їм лікують, зміцнюють сім'ї, використовують, щоб розкрити дитячі серця і підліткові комплекси.

У сучасному світі форми художнього вираження можуть бути якими завгодно. Навіть розмальовані камінчики претендують на місце в світі арт терапії. Інсталяції, відео-арт, концептуальний інтер'єрний дизайн – все це має традиційні витоки. Майже всі геніальні люди. Адже кожен, маючи бажання і прагнення творити, може знайти той вид мистецтва, який під силу усвідомити і відтворити. Мистецтво – найдієвіший засіб від самотності. Вчені давно довели прямий зв'язок між рядом захворювань і

психологічним станом людини. Але якщо зробити мистецтво своїм захопленням, хобі, можна, відродившись духом, повернути і фізичне здоров'я.

### **Що таке аутизм?**

Поряд з нами ростуть незвичайні діти. Вони по-іншому граються з іграшками, не так реагують на зовнішній світ. Але попри все вони потребують не менше, а часом і набагато більше уваги, ніж звичайні хлопчики і дівчатка.

Як правило, те, що дитина розвивається не так, як однолітки, першими помічають батьки. Це може проявитися одразу ж після народження, або пізніше. Іноді симптоми такі виразні, що їх одразу помічають оточуючі. Часто трапляється так, що відхилення неочевидні – складнощі у таких дітей спостерігаються тоді, коли вони йдуть до дитячого садочка.

Аутизмом (розладами аутичного спектру) називають порушення розвитку головного мозку, при якому спостерігається виражений дефіцит емоційних проявів, складнощі при спілкуванні, соціальній взаємодії. До РАС входять синдром Каннера, синдром Аспергера, синдром Ретта, атиповий аутизм та дитячий дезінтегративний розлад.

Ознаки аутизму проявляться в перші 5 років життя і зберігаються протягом підліткового і дорослого життя. В перекладі слово «autism» означає «той, що всередині себе». Тобто такі діти ніби відгороджені від навколишнього світу, вони не звертають уваги на думку оточуючих і діють виключно по своїм внутрішнім мотивам.

### **Що потрібно знати про аутизм?**

На жаль, суспільство звикло мислити штампами. Якщо хтось не підпадає під загальноприйнятні норми поведінки, його автоматично сприймають як «ненормального».

Мозок аутичних людей не встигає обробляти і аналізувати все, що вони бачать, до чого торкаються руками. Такі діти сприймають інформацію фрагментарно, непослідовно, тому і реакції на зовнішні подразники в них відмінні. Але ставлення до дітей з РАС як до хворих, неприпустиме. Те, що вони інші, не означає, що їх треба лікувати. Просто до них треба знайти інший підхід. Так, як скажімо, до обдарованих дітей.

Причини, які приводять до РАС, достеменно невідомі. Деякі вчені вважають, що аутизм – це результат мутації, яка трапляється ще на стадії внутрішньоутробного розвитку. На жаль, такі зміни не можна виправити. Але адаптувати дітей до життя в соціумі, навчити жити серед інших людей, дати можливість виражати себе – можна.

### **Для чого потрібно діагностувати РАС?**

Діагноз аутизм для багатьох батьків звучить як вирок. Але тільки прийнявши ситуацію і усвідомивши її, можна вибудувати кроки, які допоможуть дитині адаптуватися в соціумі. Вчасна корекція поведінкових порушень у 2-3 річному віці допомагає сповільнити прогресування такого стану.

При цьому треба розуміти, що встановити діагноз РАС, може тільки врач-психіатр. Єдиного аналізу чи тесту для виявлення таких розладів не існує. Кожна дитина з аутизмом унікальна, тому і підходи до діагностування мають бути всебічними та комплексними. Наразі в Україні доступні інструменти для діагностування РАС у дітей віком від 1,5 до 3 років.

## Скільки дітей з РАС?

Достовірної статистики на сьогоднішній день немає. Проте, відомо, що кількість дітей з розладами РАС щороку збільшується не тільки в Україні, а і в усьому світі. До прикладу, у 2005-му роздали було діагностовано у близько 680 дітей. Станом на 2017 рік особливих дітей налічувалося вже більше 7500.

Однак ці цифри – лише верхівка айсбергу. Враховані тільки ті діти, що стоять на обліку у психіатрів. Насправді ж, дітей з ознаками РАС значно більше. Проте не все батьки погоджуються ставати на облік до спеціаліста. По-друге, кваліфікованих лікарів у віддалених районних центрах немає.

## Що говорять науковці про аутизм?

Аутизм описано в психіатром Лео Каннером у 1943 році. Проте ще в працях лікарів 18 століття можна знайти описи людей, що страждали на розлади аутичного спектру.

Все більше дослідників в усьому світі схиляються до думки, що аутизм позначається на всіх рівнях психічної організації. Таких висновків дійшли і українські вчені, що вивчають проблематику РАС. Серед них:

- Багрій Я. Т. – український психотерапевт, доктор наук у галузі психології. Автор багатьох робіт, в тому числі «Ранній дитячий аутизм, сучасні проблеми», «Психотерапія і психокорекція дитячого аутизму».

- Островська К. О. – професорка кафедри теоретичної та практичної психології. Автор друкованих праць «Методи діагностично-корекційної роботи з дітьми з аутизмом», «Формування соціальних компетентностей дітей із спектром аутистичних порушень».

- Романчук О. І. – дитячий психіатр, автор робіт «Дорога любові. Путівник для батьків дітей з особливими потребами та тих, хто йде поруч», «Синдром дефіциту уваги і гіперактивності у дітей».

- Тарасун В. В. – професор, доктор педагогічних наук. Серед його робіт «Морфофункціональна готовність дітей з особливостями у розвитку до шкільного навчання: діагностика і формування», «Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом».

Детальніше ознайомитися з проблематикою розладів РАС також можна в роботах Марценківського І. А., Хворової Г. М., Чуприкова А. П., Шульженко Д. І. та інших. Однак слід зазначити, що на сьогоднішній день не існує загальноприйнятих теоретико-методологічних підстав щодо вивчення особливостей порушень психіки у разі аутизму.

## Арт-терапія як психотерапевтичний метод

Заняття творчістю – один з дієвих способів подолання бар'єрів спілкування, що позитивно впливає на розвиток комунікативних навичок. При цьому вид діяльності можна обирати за бажанням. Це може бути малювання, ліплення, заняття музикою, танцями тощо.

Арт-терапію можна застосовувати з 2-2,5 років. В процесі занять вдається побачити внутрішній стан дитини, краще зрозуміти її.

### *Малювання*

Як тільки дитина навчилася тримати в руках олівці чи пензлі, можна запропонувати їй заняття з малювання. Також можна створювати малюнки пальчиками і фарбою. Під час занять:

- знижується рівень тривожності;
- покращуються рухові навички;
- створюється позитивний психоемоційний настрій;
- формується атмосфера комфорту і захищеності.

Задоволення дитини від вдалого досвіду під час малювання підвищує самооцінку дитини, покращує її адаптаційні здібності. Оскільки процес малювання вимагає узгодженості з різними психомоторними функціями, як результат після занять набагато покращується чуттєво-рухова координація.

#### *Музичні заняття*

Доречність занять музикою зумовлена тим, що більшість дітей з РАС мають відмінний слух та особливий потяг до музики. Одна з головних проблем аутистів – нестійкість уваги. Вони перебувають «в собі», тому за допомогою правильно підібраної музики можна привернути увагу «особливої» дитини, підвищити рівень її сприйняття.

Ще одна характерна риса дітей-аутистів – вони уникають прямих контактів. Засобами музики можна спробувати налагодити спілкування опосередковано. Музика може показати дитині шлях від хаосу до порядку, налаштувати на позитивне сприйняття оточуючого світу.

Залежно від вибору форми занять можна налагодити слухо-рухову, слухо-вокальну та зорово-рухову координацію.

#### *Творча майстерня*

Створюючи умови для занять творчістю, треба врахувати вікові особливості дітей. Якщо мова йде про малюків, то важливо обрати екологічно чистий матеріал, що не нашкодить здоров'ю. Для старших дітей підійде глина, гіпс. Меншим можна запропонувати ліплення з пластиліну.

Під час ліплення відбувається розвиток дрібної моторики пальців, що позитивно впливає на мовленнєві функції. Також тренується наочно-дієве мислення, уява.

#### *Заняття з піском та водою*

Під час таких занять задіюється тактильна чутливість, «діалог» рук з піском позитивно впливає на уяву, формує комунікативні навички. Форма занять може бути різною. Наприклад, дітям подобається:

- пересипання піску;
- змішування піску з водою;
- ліплення фігурок з піску;
- виливання формочок;
- створення відбитків рук, ніг;
- розігрування різних сценаріїв «чаювання».

#### *Вибір навчального середовища*

Для сім'ї, яка виховує дитину з аутизмом, дуже гостро стоїть питання вибору навчального середовища на рубежі переходу до шкільного віку. Піде дитина до школи, чи краще обрати індивідуальну форму навчання – універсальних відповідей на такі питання бути не може.

Однак, дитячий психіатр, доктор медичних наук Ігор Марценківський (професор, головний позаштатний спеціаліст МОЗ України за спеціальністю «Дитяча та підліткова психіатрія») вважає, що інклюзивні форми навчання найбільш прийнятні для таких дітей. Відокремлювати їх від здорових дітей є сенс в крайніх випадках.

Включення дітей з аутизмом в масову освітню систему в шкільному і дошкільному віці, як правило, має позитивні наслідки. Під час перебування в соціумі поступово виробляється модель здорової поведінки. У таких дітей покращуються комунікативні, соціальні та інтелектуальні навички.

## **Заклучення**

Отримавши діагноз «аутизм» не треба впадати у відчай. Пам'ятайте, що ви не залишаєтесь з проблемою сам на сам. І головне – ви не втрачаєте свою дитину. Вона залишається такою ж любленою, найкращою, як і була раніше.

При цьому аутизм – не апендикс, який можна вирізати. Це спосіб буття, що охоплює кожну хвилину життя. Не треба звинувачувати себе в тому, що ваша дитина не така, як інша. І не треба чекати, що одного дня вона зміниться. Просто прийміть ситуацію і налаштуйтеся на допомогу. Вивчайте аутизм, шукайте способи допомогти своїй дитині адаптуватися в цьому світі, використовуйте творчий підхід.

### **Література:**

1. Альохіна С. В. Інклюзивна освіта для дітей з обмеженими можливостями здоров'я // Сучасні освітні тех-нології в роботі з дітьми, що мають обмежені можливості здоров'я: монографія / Н. В. Новикова, Л. А. Казакова, С. В. Алехо-ну; під заг. ред. Н. В. Лалетіна; Сиб. Федер. ун-т, Краснояр. держ. пед. ун-т ім. В. П. Астаф'єва [тощо]. Красноярськ, 2013. С. 71-9. Никольская О. С. Проблемы обучения аутичных детей;
2. Богуш А. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років / А. Богуш // Монографія: 2-е видання. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2010. – 374 с.
3. Детский аутизм и АВА: АВА (Applied Behavior Analysis): терапия, основанная на методах прикладного анализа поведения / Роберт Шрамм; пер. с англ. З. Измайловой-Камар; науч. ред. С. Анисимова. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2013. – 208 с;
4. Романчук О. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях / О. Романчук. – Львів: Колесо, 2009. – 168 с.
5. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму / Т. В. Скрипник // Монографія. – К.: Видавництво «Фенікс», 2010. – 320 с.
6. Тарасун В. Аутологія / В.Тарасун // Монографія. – К.: «МП Леся», 2014. – 580 с.
7. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей / Д. І. Шульженко // Монографія. – К., 2009. – 385 с.

### **References:**

1. Alekhina S. V. Inklyuzivnoe obrazovanie dlya detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya // Sovremennyye obrazovatel'nyye tekhnologii v rabote s det'mi, imeyushchimi ogranichennyye vozmozhnosti zdorov'ya: monografiya / N. V. Novikova, L. A. Kazakova, S. V. Alekhina; pod obshch. red. N. V. Laletina; Sib. Feder. un-t, Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva [i dr.]. Krasnoyarsk, 2013. S. 71-95.
2. Bogush A. Movlennevij rozvitok ditej vid narodzhennja do 7 rokiv / A. Bogush // Monografija: 2-e vidannja. – K.: Vidavnichij Dim «Slovo», 2010. – 374 s.
3. Lebedins'kaja K.S., Nikol'skaja O. S. Diagnostika rannego detskogo autizma / K. S. Lebedinskaja, O. S. Nikol'skaja. – M.: Prosveshhenie, 1991.
4. Romanchuk O. Rozladi spektru autizmu v zapitannjah ta vidpovidjah / O. Romanchuk. – L'viv: Koleso, 2009. – 168 s.
5. Skripnik T. V. Fenomenologija autizmu / T. V. Skripnik // Monografija. – K.: Vidavnictvo «Feniks», 2010. – 320 s.
6. Tarasun V. Autologija / V. Tarasun // Monografija. – K.: «MP Lesja», 2014. – 580 s.
7. Shul'zhenko D. I. . Osnovi psihologichnoï korekciï autistichnih porushen' u ditej / D. I. Shul'zhenko // Monografija. – K., 2009. – 385 s.

### **Author's Information:**

*Olga Kacherova – Senior Lecturer, Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine.*