

---

## Развитие региональных практик психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

---

### Использование эбру-рисования в психологической коррекции тревожности подростков, имеющих травматический опыт

**Кучегашева П.П.**

*Волгоградская государственная академия последипломного образования (ГАУ ДПО «ВГАПО»), г. Волгоград, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5752-6175>, e-mail: [polina65@yandex.ru](mailto:polina65@yandex.ru)

**Колотева Е.Ю.**

*Средняя школа № 5 городского округа город Михайловка Волгоградской области (МКОУ СШ № 5), г. Михайловка Волгоградской области, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2678-1696>, e-mail: [ekoloteva@ya.ru](mailto:ekoloteva@ya.ru)

---

*В статье представлен анализ психолого-педагогической коррекционной работы с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации и имеющими травматический опыт. Работа проводится педагогами-психологами опорных школ Волгоградского образовательного кластера с использованием технологии эбру-рисования.*

**Ключевые слова:** *подростковая тревожность, психотерапия искусством, программно-методическое оборудование БОС, изотерапия, техника эбру, эбру-рисование.*

---

**Для цитаты:** *Кучегашева П.П., Колотева Е.Ю. Использование эбру-рисования в психологической коррекции тревожности подростков, имеющих травматический опыт [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 98–103. DOI:10.17759/bppe.2020170309*

---

## The Use of Ebru Drawing in the Psychological Correction of Anxiety in Adolescents with Traumatic Experience

**Polina P. Kuchegasheva**

*Volgograd State Academy of Postgraduate Education, Volgograd, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5752-6175>, e-mail: [polina65@yandex.ru](mailto:polina65@yandex.ru)

**Elena Yu. Koloteva**

*Secondary School No. 5 of the city of Mikhailovka of Volgograd Region, Mikhailovka, Volgograd Region, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2678-1696>, e-mail: [ekoloteva@ya.ru](mailto:ekoloteva@ya.ru)

---

*The article presents the analysis of psychological and pedagogical correctional work with children and adolescents in difficult life situations and having traumatic experience. The work is carried out by pedagogical psychologists of the pivotal schools of the Volgograd educational cluster using the ebru-drawing technology.*

**Keywords:** *adolescent anxiety, art psychotherapy, software and methodological equipment of the biofeedback, Ebru technique, ebru-drawing.*

---

**For citation:** Kuchegasheva P.P, Koloteva E.Yu. The Use of Ebru Drawing in the Psychological Correction of Anxiety in Adolescents with Traumatic Experience. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 98–103. DOI:10.17759/bppe.2020170309 (In Russ.).

---

Согласно данным многочисленных исследований, первопричиной нарушенных взаимоотношений человека с социальным окружением могут быть полученные в детстве психологические травмы. В связи с этим у подростков, перенесших психологическое или физическое насилие, как правило, формируется негативное отношение к себе, то есть нарушается позитивное самовосприятие. У подростков, переживших любое насилие, на первый план выходит чувство неполноценности себя как личности, появляется чувство отверженности, ненужности. А это, в свою очередь, ведет к повышению конфликтности с окружающими, повышению тревожности, появлению защитных реакций на обиды. Все эти внутренние переживания мешают подростку адекватно формировать процесс самораскрытия и самовыражения, что в результате приводит к дезадаптации.

Анализ работы педагогов-психологов (опорных школ научно-методических округов образовательного кластера Волгоградской области, реализующих комплекс мер по обеспечению безопасного детства «Мир начинается с семьи») показывает, что запросы, с которыми обращаются чаще всего подростки, — это проблема подростковой тревожности. Оказывая психолого-педагогическую помощь подросткам, пережившим травматический опыт и находящимся в трудной жизненной ситуации, педагоги-психологи опорных школ отмечают, что высокий уровень тревожности негативно влияет на учебную деятельность и на социальные отношения.

Число обращений с проблемой тревожности с каждым годом становится больше. Педагоги-психологи опорных школ Волгоградского образовательного кластера отмечают, что подростки, обращающиеся за помощью к специалистам, как правило, имеют завышенный уровень беспокойства, эмоциональную нестабильность. Нередко они характеризуются проявлением агрессивности по отношению к сверстникам, педагогам, родственникам. Возрастает и количество обращений подростков выпускных классов, у которых уровень тревожности коррелирует с низкой самооценкой. Высокий уровень тревожности снижает работоспособность и продуктивность в повседневной жизни, а в ситуации оценивания приводит к разрушающим действиям и снижению результатов на ОГЭ, ЕГЭ.

Анализ данных, полученных от специалистов из научно-методических кластеров Волгоградской области в рамках профилактики семейного неблагополучия, показывает высокий уровень тревожности у подростков, у которых нарушены детско-родительские отношения. Собранные данные представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Показатели нарушений в отношении детей и подростков**

	2015	2016	2017	2018	Динамика
количество преступлений в отношении несовершеннолетних и малолетних (без алиментов)	1076	1200	932	731	-21,5%
уклонение от уплаты алиментов	1097	1140	488	993	+103,5%
жестокое обращение	50	41	37	29	-27,6%
преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности	168	259	251	216	-13,9%
количество семей, состоящих на учете в едином банке данных:	2245	2158	2131	2071	-3%
в них детей	4579	4616	4597	4508	-1,9%
из них в связи с исправлением	903	882	768	723	-6,2%

Несмотря на имеющиеся данные о снижении показателей нарушений в отношении детей и подростков, требуют дальнейшей адресной работы и максимального внимания следующие проблемы:

- участвовавшие случаи резонансных ЧП с детьми во внешне благополучных семьях;
- преступления, относящиеся к категории тяжких, в отношении детей, воспитывающихся в замещающих семьях;
- криминализация подростковой среды через Интернет;
- увеличившееся количество самовольных уходов детей из семей и случаев изъятия детей у родителей, количество родителей, лишенных родительских прав, количество завершённых суицидальных попыток, случаев обращений по попыткам суицида и парасуицида в подростковой среде.

Специалисты научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения и педагоги-психологи опорных школ образовательного кластера Волгоградской области считают, что эффективное и качественное обеспечение условий первичной профилактики, реабилитации и коррекционной работы с детьми и семьями с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, — это, прежде всего, доступная и качественная помощь. Данный вид работы с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, способствует снижению уровня тревожности и гармонизации детско-родительских отношений.

Для решения поставленных задач в регионе активно используется программно-целевой метод, привлекаются все заинтересованные ведомства и организации.

С целью оказания психологической помощи детям и семьям с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, группам особого внимания на базе отдельных образовательных организаций созданы и функционируют консультационно-психологические службы, охватывающие закрепленные территории Волгоградской области.

Для обеспечения комплексного подхода разработаны мероприятия комплекса мер, реализация которых:

- позволит усовершенствовать систему ранней профилактики семейного неблагополучия,
- будет способствовать улучшению общей ситуации в области поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, и групп особого внимания,
- создаст условия для доступной и качественной помощи специалистов, работающих с данной категорией клиентов.

Реализация комплекса мер позволяет более эффективно использовать имеющиеся ресурсы, сконцентрировав их на решении приоритетных задач, обеспечивая взаимосвязь между проводимыми мероприятиями и результатами их выполнения, что способствует совершенствованию региональной системы межведомственного взаимодействия по обеспечению безопасного детства. Вследствие чего снижается уровень тревожности у подростков, получивших специализированную помощь.

На современном этапе в рамках психотерапевтической работы с подростками, пережившими различные виды насилия и показывающими высокую тревожность, наиболее экологичным методом является психотерапия искусством.

Анализ коррекционной деятельности педагогов-психологов опорных школ, работников научно-методического центра психолого-педагогического сопровождения ГАУ ДПО «ВГАПО», реализующих комплекс мер по обеспечению безопасного детства «Мир начинается с семьи», показывает, что наиболее эффективно во взаимодействии с тревожными подростками использование программно-методического оборудования БОС (приобретено за счет грантовой поддержки Фонда помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации), а также техник арт-терапии. Работа с техниками арт-терапии дает возможность подростку путем создания продуктов своей творческой деятельности глубже познать собственное «Я» и разобраться в своем внутреннем мире.

Среди направлений изо-терапии в настоящее время набирает популярность техника рисования на воде — техника эбру. Необходимое оборудование для работы в этой технике появилось в опорной школе Михайловского научно-методического округа регионального образовательного кластера — средней школе № 5 города Михайловки Волгоградской области.

Использование техники эбру в работе с детьми и подростками, пережившими насилие и показывающими высокий уровень тревожности, позволяет с помощью самого процесса нанесения красок создавать различные образы, которые нужно закрепить путем переноса на заготовленные поверхности.

Спонтанный творческий процесс привлекает внимание подростков и позволяет добиться положительных результатов в психокоррекционной и психотерапевтической деятельности. Особенностью работы в технике эбру является сам процесс, который нельзя испортить и заранее предугадать, и это всегда является ресурсом в работе педагога-психолога с подростком, пережившим травму.

Работая под руководством педагога-психолога в технике эбру, подросток получает опыт обретения внутреннего равновесия и эмоциональной гармонии. Что, в свою очередь, позволяет снизить уровень тревожности и пережить психотравмирующие воспоминания.

Техники эбру-рисования эффективны при работе с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, так как у данной группы наиболее слабо развито рефлексивное «Я», которое является коммуникативным барьером для выражения тех травмирующих событий, в которых они находились.

Процесс художественного самовыражения помогает снять эмоциональное напряжение, разобраться в себе и напрямую связан с укреплением эмоционального равновесия. И, конечно, самый идеальный вариант — это получение удовольствия от своих действий.

Работая в технике эбру, травмированный подросток погружается в состояние внутреннего созерцания, что позволяет найти баланс между собой и окружающим миром. С помощью данной техники восстанавливается утерянное доверие и равновесие.

Подросток, работая с пустой поверхностью воды и каплями различных красок, может увидеть на рисунке образы, которые он может трансформировать с помощью дорисовки различных линий, используя гребенки, шило, кисточки, и добавления красок других цветов. Рисую картину на

воде, многие подростки вспоминают опыт, когда пририсовывали к чему-то, чтобы получился конкретный рисунок.

Составленный на воде рисунок переносится на бумагу, после чего продолжается работа с полученной картиной, которая помогает раскрыть внутренний мир подростка.

Таким образом можно выяснить, какие вытесненные эмоции мешают подростку и являются барьером для конструктивного взаимодействия с окружающим миром. Образы, нарисованные травмированным подростком, могут помочь проработать состояние стресса и найти ресурсное состояние.

Работа по созданию форм, спонтанных картин, произвольных образов помогает подростку формировать регулятивно-волевые навыки, развивать абстрактное мышление, повышать самооценку, а также снижает тревожные проявления

Рисование в данной технике полезно для неуверенных в себе подростков, подростков, которые пережили жестокое обращение, в том числе физическое насилие, у которых не очень получается творческая работа привычным способом. Работа с водой и красками раскрепощает, помогает поверить в свои силы и понять, что ошибки — это просто шаги к достижению цели, а не непреодолимые препятствия.

Таким образом, техника эбру находит свое практическое применение и в области диагностики, и в сфере психотерапевтической работы педагога-психолога при работе с подростками, получившими травматический опыт и находящимися в трудной жизненной ситуации.

## Литература

1. Волкова Е.Н., Исаева О.М. Диагностика распространенности насилия и жестокого обращения среди детей. Н. Новгород: ЗАО НРЛ «Нижегородская радиолaborатория», 2013. 97 с.
2. Коршикова Н.М., Шкарубо Т.А. Обучение искусству эбру — рисованию на воде [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2020. № 13 (303). С. 221–224. URL: <https://moluch.ru/archive/303/68459/> (дата обращения: 05.11.2020).
3. Окульская Л.В. Нетрадиционная техника рисования эбру // Инновационные педагогические технологии: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). Казань: Бук, 2016. С. 62–65.
4. Помощь детям, пострадавшим от насилия и жестокого обращения / Волкова Е.Н. [и др.]. Н. Новгород, 2016. 280 с.
5. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под ред. Е.Н. Волковой. СПб: Питер, 2008. 240 с.
6. Тонкошкурова М.Е. Исследовательский проект «Краски, танцующие на воде» [Электронный ресурс] // Юный ученый. 2017. № 3 (12). С. 143–149. URL: <https://moluch.ru/young/archive/12/883/> (дата обращения: 05.11.2020).

## References

1. Volkova E.N., Isaeva O.M. Diagnostika rasprostranennosti nasiliya i zhestokogo obrashcheniya sredi detei. Nizhnii Novgorod: ZAO NRL "Nizhegorodskaya radiolaboratoriya", 2013. 97 p. (In Russ.).
2. Korshikova N.M., Shkarubo T.A. Obuchenie iskusstvu ebru — risovaniyu na vode [Elektronnyi resurs]. *Molodoi uchenyi = Young Scientist*, 2020, no. 13 (303), pp. 221–224. Available at: <https://moluch.ru/archive/303/68459/> (Accessed 05.11.2020). (In Russ.).
3. Okul'skaya L.V. Netraditsionnaya tekhnika risovaniya ebru. *Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii: materialy IV mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', mai 2016 g.)*. Kazan': Buk, 2016, pp. 62–65. (In Russ.).
4. Volkova E.N. et al. Pomoshch' detyam, postradavshim ot nasiliya i zhestokogo obrashcheniya. N. Novgorod, 2016. 280 p. (In Russ.).

5. Volkova E.N. (ed.). Problemy nasiliya nad det'mi i puti ikh preodoleniya. Saint-Petersburg: Piter, 2008. 240 p. (In Russ.).
6. Tonkoshkurova M.E. Issledovatel'skii proekt "Kraski, tantsuyushchie na vode" [Elektronnyi resurs]. *Yunyi uchenyi = Young Scientist*, 2017, no. 3 (12), pp. 143–149. Available at: <https://moluch.ru/young/archive/12/883/> (Accessed 05.11.2020). (In Russ.).

## Информация об авторах

### **Кучегашева Полина Петровна**

директор, научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения, Волгоградская государственная академия последипломного образования (ГАУ ДПО «ВГАПО»), г. Волгоград, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5752-6175>, e-mail: [polina65@yandex.ru](mailto:polina65@yandex.ru)

### **Колотева Елена Юрьевна**

педагог-психолог, Средняя школа № 5 городского округа город Михайловка Волгоградской области (МКОУ СШ № 5), г. Михайловка Волгоградской области, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2678-1696>, e-mail: [ekoloteva@ya.ru](mailto:ekoloteva@ya.ru)

## Information about the authors

### **Polina P. Kuchegasheva**

Director, Scientific and Methodological Center for Psychological and Pedagogical Support, Volgograd State Academy of Postgraduate Education, Volgograd, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5752-6175>, e-mail: [polina65@yandex.ru](mailto:polina65@yandex.ru)

### **Elena Yu. Koloteva**

Teacher-Psychologist, Secondary School No. 5 of the city of Mikhailovka of Volgograd Region, Mikhailovka, Volgograd Region, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2678-1696>, e-mail: [ekoloteva@ya.ru](mailto:ekoloteva@ya.ru)

Получена 25.09.2020

Received 25.09.2020

Принята в печать 15.12.2020

Accepted 12.12.2020