

МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ И ПЕДАГОГОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Самарова Шохиста Рабиджановна,
Доцент кафедры педагогики и психологии Чирчикского государственного
педагогического института, Ташкентская область

Рамазонов Нуришод Нормурод угли,
УРФУ магистратура Психология 2 курс, Россия

Аннотация. Для человека творчество – одна из возможностей проникнуть в свой внутренний мир и узнать себя. Оно обращается к лучшим аспектам нашей души, к самым светлым, богатым и искренним. Когда человек пишет, рисует, лепит из глины или выражает себя в других видах искусства, это позволяет ему расслабиться, раскрыться и хотя бы ненадолго оказаться в гармонии – гармонии с собой. Кроме того, творчество является эффективным методом по исцелению психики, который сегодня нашел широкое применение в практической психологии под названием арт-терапия.

Annotatsiya. Inson uchun ijodkorlik insonning ichki dunyosiga kirib borish, o'zini o'zi bilish yo'llaridan biridir. U qalbimizning eng yaxshi tomonlariga, eng yorqin, eng boy va eng samimiy tomonlariga murojaat qiladi. Qachonki inson loydan shak yasasal, chizsa yoki o'zini boshqa san'at turlarida ifoda qilsa, bu unga dam olishga, ochilishga va hech bo'lmaganda bir muncha vaqt uyg'unlikda - o'zi bilan uyg'unlikda bo'lishga imkon beradi. Bundan tashqari, ijodkorlik psixikani davolashning samarali usuli bo'lib, bugungi kunda art-terapiya deb ataladigan amaliy psixologiyada keng qo'llaniladi.

Annotation. For a person, creativity is one of the ways to penetrate into one's inner world and get to know oneself. It appeals to the best aspects of our soul, to the brightest, richest and most sincere. When a person writes, draws, sculpts from clay or expresses himself in other forms of art, this allows him to relax, open up and at least for a while be in harmony - in harmony with himself. In addition, creativity is an effective method for healing the psyche, which today is widely used in practical psychology called art therapy.

Цель. В статье представлены примеры арт-терапевтических упражнений, способствующих снятию излишнего психоэмоционального напряжения у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Методы. изотерапия (рисуночная терапия) – работа с рисунком и цветом; рисование; работа с глиной и пластилином и т. д.;

-сказкотерапия;

-песочная терапия;

-музыкотерапия - воздействие через восприятие музыки;

-имаготерапия -воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;

Ключевые слова: арт-терапия, песочная терапия, школьное обучение, дошкольное образование, педагог-психолог, психологическая коррекция и профилактика, тревожность.

Kalit so'zlar: art-terapiya, qum terapiyasi, maktab ta'limi, maktabgacha ta'lim, ptdagog-psixolog, psixologik korreksiya va profilaktika, xavotir.

Key words: art therapy, sand therapy, school education, preschool education,

teacher-psychologist, psychological correction and prevention, anxiety.

Основные термины: изобразительное творчество, агрессивное поведение, искусство, метод воздействия, ребенок, трудность, чувство, эффективный метод преодоления.

Работа психолога в школе граничит с определенными сложностями, связанными с изменениями, происходящими на каждом возрастном этапе учащихся, его индивидуальными проблемами, трудностями, возникающими в эмоциональной сфере, во взаимодействии со сверстниками и т. д. В статье нашло свое отражение результат применения в работе с младшими школьниками весьма эффективной и действенной методики, позволяющей в кратчайшие сроки помочь детям преодолеть трудности. Арт-терапия — уникальная возможность для раскрытия креативного начала у детей, для самовыражения, использования творческого воображения при создании рисунков.

Специалистам и родителям известно, что переход ребенка с дошкольной на начальную ступень образования не может не вызывать у него тревоги и сильного психоэмоционального напряжения. Техники же арт-терапии и арт-педагогике являются одним из эффективнейших элементов психологической коррекции и профилактики. На сегодняшний день зарубежными и отечественными специалистами накоплен богатый опыт применения арт-терапии в работе с детьми, дошкольного и школьного возраста. Особую ценность арт-терапевтическая работа может иметь для детей и взрослых, испытывающих определенные затруднения в вербализации своих переживаний, например из-за речевых нарушений, аутизма или малоконтактности, а также сложности этих переживаний и их «невыразимости». Это не значит, что арт-терапия не может быть успешной в работе с лицами, имеющими хорошо развитую способность к вербальному общению. Для них изобразительная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова. Дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия для них более естественна. Особенно это значимо для детей с речевыми нарушениями, т. к. их поведение более спонтанно и они менее способны к рефлексии своих действий и поступков. Их переживания «выходят» через художественное изображение более непосредственно. Такой «продукт» прост для восприятия и анализа.

Что такое арт-терапия?

Арт-терапия – это одно из направлений практической психологии, которое использует различные виды творчества для психологической помощи. «Разный», «разнообразие», «различный» - эти слова очень хорошо характеризуют саму арт-терапию.

Даже в само название «арт-терапия» авторы зачастую вкладывают совершенно разный смысл. А о содержании и возможностях использования арт-терапевтических методов споры ведутся уже не один десяток лет.

Конечно, люди всегда использовали искусство для выстраивания взаимодействия с миром, для самовыражения, для помощи себе и другим – вспомним хотя бы наскальные рисунки или ритуальные танцы первобытных людей или, например, изготовление обрядовых кукол, а еще - оберегов для защиты от болезней и лечения их. Однако появление арт-терапии как отдельного направления психологической помощи относят к первой половине 20-го века. Именно тогда, в 30-е-40-е годы в Великобритании и США независимо друг от

друга художники впервые стали проводить занятия изобразительным искусством с пациентами госпиталей и психиатрических клиник. В результате такой работы подтверждалась ставшая популярной тогда идея о том, что занятия творчеством хорошо помогают выздоровлению больных или, как минимум, скорейшей стабилизации их состояния.

Основоположником арт-терапии обычно называют Адриана Хилла – английского художника и исследователя, который одним из первых стал использовать термин «арт-терапия» в описании своих занятий изобразительным искусством с пациентами госпиталя, в том числе, с ранеными солдатами. С описания А. Хиллом процесса и результата этих занятий, представленного в его вышедшей в 1945 году книге «Искусство против болезни», начала свое становление Британская школа арт-терапии, которая на сегодняшний день остается одной из сильнейших в мире.

Нужно заметить, что терапевтическое изобразительное творчество и арт-терапия рассматриваются сейчас как два разных способа воздействия изобразительной деятельности на человека, отличающиеся тем, какие именно терапевтические факторы и механизмы воздействия работают при использовании каждого из них.

В современной научной литературе мы можем встретить целую коллекцию названий и терминов, каждый из которых акцентирует определенный аспект терапии искусством. Некоторую путаницу вносит еще и то, что «Art» можно перевести с английского и как живопись, и как искусство, и как творчество.

А в литературе популярной мы часто видим наделение термина арт-терапия разнообразными упрощенными смыслами, которые, если и имеют отношение к настоящей арт-терапии, то весьма и весьма отдаленное. Потому что далеко не любое рисование можно назвать арт-терапией. Более того, арт-терапия – это вообще не рисование.

Арт-терапия возникла на стыке трех разных сфер и направлений изучения искусства, объединив три разных ракурса, взгляда, интереса к влиянию искусства на человека.

Во-первых, это взгляд художников на то, как изобразительная деятельность влияет на физическое и психическое состояние человека, на его здоровье. Это как раз то, с чего начинал А. Хилл.

Во-вторых, это взгляд психологов на возможность использования искусства для изучения и гармонизации внутреннего мира человека, преодоления конфликта между сознанием и сферой бессознательного.

И в-третьих, это взгляд психологов на изобразительное искусство как на инструмент одновременно и диагностики психических проблем, и стабилизации и защиты психики от неблагоприятных воздействий

В этом значении к арт-терапии относятся терапия с использованием изобразительных средств, а также музыкальная, танцевально-двигательная и драма-терапия (психотерапия посредством сценической игры). Но более подробно мы познакомимся с арт-терапией в узком смысле – с психотерапией посредством именно изобразительного творчества, к которому можно отнести не только рисунок, живопись, но и создание коллажей, скульптуры, мозаики, инсталляций, кукол, масок, работу с гримом, фотографию – все что относится к визуальным искусствам, фокусирующимся на зрительных образах.

Не останавливаясь подробно на описании различных подходов к теории и методологии арт-терапии, скажем о том общем, что эти подходы объединяет, и

о том, кому и для чего арт-терапия может быть полезной.

Итак, арт-терапия может рассматриваться как один из вариантов психотерапии. Но вариантов специфических, существенно отличающихся от обычных «разговорных» практик.

Что же нового и необычного привнесла приставка «арт» из области искусства в область психологии? И почему это сделало арт-терапию таким востребованным и даже незаменимым инструментом психологической помощи во многих ситуациях?

Первое и главное – это использование невербального канала коммуникации. Наша повседневная жизнь наполнена словами. Мы так хорошо умеем с ними управляться, что иногда сами перестаем видеть, что на самом деле они скрывают.

Когда нужно прорваться через частокол наших «ок», «норм» и «я справляюсь», когда у нас кризис, когда нам тяжело, и нет ясности в том, что с нами происходит, когда так необходимо услышать и понять, наконец, самого себя, арт-терапия может познакомить нас с самими собой заново.

Для описания наших внутренних состояний у нас часто не находится слов: нам может быть слишком трудно. Или стыдно. Или очень страшно говорить. Бывает, мы не можем описать словами, что происходит с нами, и что у нас «болит». Арт-терапия даст нам возможность объяснить, а психотерапевту или педагогу-психологу – увидеть, что с нами происходит – без слов. Можно выразить свои чувства, услышать свои желания и даже иногда найти решения проблемы, не произнеся ни звука.

Второе: арт-терапия обращается к внутренним творческим возможностям человека. Она дает им проявиться, если они были скрыты, или развернуться и войти в самые разные сферы жизни, если они там раньше не использовались. Вряд ли надо убеждать кого-то в пользе, которую приносит креативность при решении проблем или в процессе нашей адаптации к изменившимся условиям.

Третье, не менее важное: арт-терапия ведет к решению проблемы наиболее мягким безболезненным способом. Часто этот способ приносит человеку много удовольствия – даже, если проблема изначально связана с сильными чувствами и тяжелыми переживаниями. Там, где искусство – там и удовольствие.

Четвертое: арт-терапия дает возможность пережить те чувства, которые мы спрятали от всех и от себя глубоко внутри. Посчитав их слишком неуместными, слишком сильными, тяжелыми или неприличными. С помощью арт-терапии можно расстаться с этим внутренним грузом аккуратно и своевременно, до того, как они обернутся депрессивным состоянием или прорвутся в самый неподходящий момент внезапными слезами, вспышкой ярости, панической атакой...

Пятое: с помощью арт-терапии гораздо легче получается играть. А значит – чувствовать себя разным, менять роли, состояния, возраст, быть захваченным процессом, не ждать от себя результатов, ошибаться, не знать, дурачиться – в общем, быть свободным. У многих из нас практически нет места для всего это в повседневной жизни.

Шестое: арт-терапия довольно легко и наглядно может показать нам нашу ситуацию или проблему под другим углом, или другим планом: вместо крупного – общим и наоборот. А это – именно то, чего часто не хватает нам для решения проблемы. При этом, в арт-терапии так же наглядно можно моделировать реальность и тасовать проблемы и возможные варианты решений, глядя на них «внешним взглядом» [1].

Так кому же пригодятся перечисленные выше возможности арт-терапии, и кому она готова помочь?

Иногда можно услышать мнение, что арт-терапия годится только для работы с детьми, с людьми, имеющими проблемы с психикой, и с пожилыми людьми. Но, если вы прочитали все, что написано выше, вы уже понимаете, что это не совсем так. Точнее будет сказать, что редко встречаются люди, которым арт-терапия не подходит категорически. Действительно, дети, пожилые люди и психически больные составляли исторически первую группу клиентов арт-терапевтов. Однако сейчас круг людей, выбирающих арт-терапию как предпочтительный вид психологической помощи, существенно изменился и расширился.

Арт-терапия поможет

- взрослым людям, перенесшим психическую травму и страдающим посттравматическим стрессовым расстройством;
- людям, находящимся в кризисе;
- тем, у кого высокая тревожность или депрессия;
- людям, столкнувшимся с насилием, в том числе, домашним;
- людям с зависимостями и созависимостью.

Арт-терапевты работают с такими проблемами клиента, как эмоциональная неустойчивость, чувство одиночества, межличностные и внутриличностные конфликты, трудности в принятии решений, эмоциональное выгорание. Обратившись к арт-терапевту, мы можем справиться с эмоциональной болью (а бывает – и с физической), начать лучше понимать себя, свои желания и потребности, обнаружить новые ресурсы и приобрести новые способы достижения целей, выработать более эффективные стратегии поведения и улучшить качество жизни в целом.

На сегодняшний день большинство психологи и педагоги учреждения частенка пользуются методом арт-терапии в коррекционной работе с детьми с проблемами в развитии актуально, так как в настоящее время значительно возрастает количество детей с проблемами в речевом развитии и коррекционная работа с ними требует поиска в применении новых эффективных способов решения этой проблемы.

В силу своего возраста дети испытывают трудности в восприятии и усвоении норм и правил, принятых в обществе, информационного потока, обрушивающегося на них. Соответственно, всё чаще приходится сталкиваться с детским упрямством, капризами, агрессивностью, страхами, высокой тревожностью, низкой самооценкой. Известно, что в дошкольном детстве складывается личность, самосознание и мироощущение, усваиваются ценности, традиции, культура общества, в котором предстоит жить, формируется социальный опыт, раскрываются потенциальные возможности.

Как сделать, чтобы дети чувствовали себя комфортно, были весёлыми и активными, самостоятельными и доброжелательными, помогающими и любознательными, инициативными и уверенными в себе, открытыми и сопереживающими, умели взаимодействовать с окружающим миром?

Эту задачу можно осуществить через подвижные игры, психогимнастические этюды, игры с песком, сказки, прослушивание музыкальных произведений, изобразительную деятельность. Играя, занимаясь, общаясь с взрослыми и сверстниками, ребёнок учится жить рядом с другими, учитывая их интересы, правила и нормы поведения. Тем самым развивается память, мышление, речь, закладываются основы социальной зрелости, определяется дальнейшее

развитие, успешная адаптация.

Арт-терапия необходима, и, как показывает опыт, невероятно эффективна в работе с детьми и является важным элементом его полноценного развития.

Арт-терапия преследует единую цель: гармоническое развитие ребенка с проблемами, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.

Функциями арт-терапии являются:

1. Катарсическая — очищающая, освобождающая от негативных состояний.
2. Регулятивная — снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния.
3. Коммуникативно-рефлексивная — обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.

Специалисты и педагоги-психологи своей работе часто применяют:

- изотерапию (рисуночная терапия) – работа с рисунком и цветом: рисование; работа с глиной и пластилином и т. д.;
- сказкотерапию;
- песочную терапию;
- музыкотерапию - воздействие через восприятие музыки;
- имаготерапию -воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;
- кинезитерапию -воздействие через ОДА;
- драматерапию – обыгрывание сюжета;
- игротерапию - основана на ролевой игре как одной из наиболее сильных форм воздействия на личность ребенка;
- куклотерапию.

Применять можно как пассивные так и активные формы арт-терапии.

Изотерапия (рисуночная терапия) - терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В коррекционно-развивающей работе с детьми с ТНР (тяжелое нарушение речи) используются следующие методики и приемы:

Марания («марать»- «пачкать, грязнить») - спонтанные рисунки детей, выполненные в абстрактной манере, имеющие сходство с рисунками доизобразительного периода. Используются ритмичность движения руки, случайность мазков и штрихов, размазывание и разбрызгивание краски, нанесение нескольких слоев и смешивание цветов.

Рисование с помощью мелких сыпучих материалов и продуктов: круп (манки, овсяных и других хлопьев, гречи, пшеница), сахарного песка, вермишели, цветного песка. Дети высыпают на лист с клеем сыпучие материалы либо прямо из емкости для хранения, либо целыми горстями. На начальных этапах дети засыпают всю поверхность листа крупой, даже если до этого нанесли совсем немного клея. При стряхивании лишних материалов изображение все равно останется только в месте приклеивания. В последующем место нанесения сыпучих материалов ограничивается.

Штриховка, каракули - это графика. Самое доступное упражнение, для которого необходимы только бумага и карандаш (ручка, фломастер). Ребенок свободно, не задумываясь о результате, рисует на листе бумаги клубок линий, затем пробует разглядеть в нем и описать какой-то образ. В процессе описания можно уже осознанно дорисовывать его, выделять контуры, заштриховывать отдельные участки и т.д. неразборчивыми, небрежными, неумелыми, либо,

наоборот, выверенными и точными. Графические линии могут быть прямыми, изогнутыми, ломаными, закругленными, спиралеобразными, иметь вид галочек, пунктира. Особое внимание в работе с детьми с ТНР уделяется штриховке.

Сказкотерапия. Сказка входит в жизнь ребенка с самого раннего возраста, сопровождает на протяжении всего дошкольного детства и остается с ним на всю жизнь. Со сказки начинается его знакомство с миром литературы, с миром человеческих взаимоотношений и со всем окружающим миром в целом.

Сказки преподносят детям поэтический и многогранный образ своих героев, оставляя при этом простор воображению. Нравственные понятия, ярко представленные в образах героев, закрепляются в реальной жизни и взаимоотношениях с близкими людьми, превращаясь в нравственные эталоны, которыми регулируются желания и поступки ребенка.

Метод сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, позволяющих развивать творческое мышление, воображение, внимание и память, восприимчивость и координацию движений, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать и драматизировать.

Сказкотерапию используют и в воспитании, и в образовании, и в развитии, и в тренинговом воздействии, и как инструмент психотерапии сказкотерапия-использование сказки для исцеления, излечения. Сказки можно сочинять, рассказывать, драматизировать, рисовать и т.д. Архетип сказки сам по себе является исцеляющим, что люди знали всегда. В сказкотерапии ребёнка «вписывают» в философскую сказку со счастливым концом, сказка служит средством встречи с самим собой. Дети приобретают знания о законах жизни и способах проявления созидательной творческой силы, о моральных нормах и принципах социальных взаимоотношений. В сказках не только отражены древние ритуалы, а еще и описываются положительные опыты проживания эмоциональных кризисов, характерных для развивающегося человека. Сказка учит ребенка продуктивно преодолевать страх.

Трудно отрицать роль сказок в формировании языковой культуры. Потому как при воспроизведении (пересказе, повторении, драматизации) сказок осуществляется развитие монологической речи. Сказка развивает творческий потенциал, фантазию, воображение, способность к словотворчеству. Используя сказку, можно в доступной форме раскрыть ту или иную тему, развивать интеллектуальные качества личности, причем интегрировано в ходе освоения содержания различных образовательных областей. Кроме того, сказка помогает в конструировании интересной жизни дошкольников, пронизанной обучением.

Песочная терапия, наиболее целесообразное, эффективное и перспективное средство коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими различные речевые нарушения. В работе допустимо использование как сухих, так и влажных песочниц. Работая в тандеме, педагог-психолог и учитель-логопед могут использовать песочную терапию для формирования у детей пространственно-количественных представлений, счетных операций, развития мелкой моторики, речи. Использование различных природных материалов, камешек Марблс, специальных тематических игрушек в песочнице позволяет развивать у детей память, внимание, восприятие, мышление. Дети учатся сравнивать объекты и явления, выделять признаки сходства и различия, классифицировать объекты по форме, цвету, величине. Формированию представлений о цвете, форме помогают песочные столы с регулируемой подсветкой и кинетический

(космический) песок. Любая работа в песочнице начитается с этапа знакомства: педагог лишь направляет ребенка и проговаривает основные правила работы в детской песочнице. Учитывая, что дети с ОВЗ нуждаются в положительном эмоциональном подкреплении, рекомендованы упражнения, предваряющие основную коррекционную работу и помогающие позитивно настроить детей: 1. «Встреча с песком»: (легкие прикосновения, медленное растирание в ладошках, пересыпание из руки в руку, т.н. «песочные часы»);

2. «Игры с сухим песком»: (ребенок погружает руки в песок, затем его ладошки «выныривают» на поверхность и легкими движениями песчинки стряхиваются; оставляет свои отпечатки на песке: сначала каждым пальчиком поочередно, затем ладошками);

3. «Игры с кинетическим и влажным песком»: (скатывание шарика, расплющивание его в лепешку, формирование «колбаски», «горки», использование пластиковых форм для получения различных объемных построек и изображений на песке).

Упражнения выполняются с открытыми и закрытыми глазами с целью усиления кинетических ощущений. Использовать различные техники работы с песком можно и в групповом процессе: исходя из этого, разрабатываются не только индивидуальные, но и фронтальные, а также подгрупповые занятия. Практика показывает, что целесообразно регулировать количество детей для наиболее продуктивной работы в группе: таким образом, для детей в возрасте 7–8 лет максимальное количество – 6 человек, до 7 лет – 4–5 человек.

Песочная терапия имеет огромное значение для достижения положительного эмоционального фона, поскольку:

- затрагивает чувства ребенка, вызывает положительные эмоции (радость, удивление), снижает негативные проявления (страх, агрессия, тревожность) и уменьшает отрицательные эмоции (злость, гнев, обида), позволяет наладить эмоциональное общение детей со сверстниками и взрослыми;

- оказывает положительное влияние на развитие речи, мышления, познавательных процессов и творческих способностей детей;

- совершенствует гуманные чувства детей, делает их добрее, учит выражать свои эмоции в безобидной форме, помогает освободиться от внутренних конфликтов и сильных переживаний.

Игротерапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра. Игра — представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат. Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта. Основная цель игровой терапии — помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

Заключение

Все вышеупомянутые арт-терапевтические методики в психокоррекции способствуют гармонизации личности детей с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания, обеспечивают коррекцию психоэмоционального состояния ребенка, психофизиологических процессов



посредством соприкосновения с искусством.

Особую ценность в терапии средствами искусства (арт-терапии) может иметь работа с детьми, у которых имеются затруднения в выражении и вербализации своих чувств и мыслей, например в силу речевых, эмоциональных или коммуникативных нарушений, а также сложности самих переживаний и наличия значительных внутренних барьеров для их выражения. Занятия искусством предоставляют уникальную возможность опыта коллективных взаимодействий, что во многом способствует преодолению коммуникативных проблем у детей и их родителей.

Литература:

1. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. — СПб.: Речь, 2008.
3. Колошина Т.Ю. Арт-терапия: Методические рекомендации. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002.
4. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия. Учебное пособие /А. И. Копытин — «Когито-Центр», 2015.
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003.