

А. В. КОВІНЬКО

аспірант

Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

СУТЬ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

У статті зазначено, що арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків педагога, адже сприйняття та переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одне одного. Наголошено, що кращого інструмента, ніж казка, малюнок, гра, розповідь, людство ще не вигадало. Зауважено, що технології арт-терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя. До провідних технологій арт-терапії, які є найбільш ефективними в роботі з молодшими школярами, зараховано казкотерапію, ізотерапію та музичну терапію.

Ключові слова: педагог, технологія, арт-терапія, молодші школярі, розвиток.

До різноманіття інноваційних технологій, якими характеризується сучасний стан розвитку педагогічної науки та практики, належить арт-терапія – технологія створення й використання різних видів мистецтва для передачі почуттів та емоцій, що виходить за межі традиційної мистецької освіти й покликана забезпечити гармонійний і всебічний розвиток особистості молодшого школяра через художньо-творче самовираження, самопізнання та самореалізацію. За допомогою арт-терапії можна вирішувати як виховні, психокорекційні завдання, так і розвивати творче ставлення до дійсності, зокрема до навчання, спілкування, групової та сімейної взаємодії. Арт-терапію доцільно використовувати як ефективний профілактичний і корекційний засіб допомоги дітям при порушеннях адаптації в новому колективі; для соціально-психологічної допомоги молодшим школярам, які мають труднощі в навчанні; у процесі діагностики та корекції емоційної сфери, для розвитку творчого потенціалу молодшого школяра тощо.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що в сучасній педагогіці існують об'єктивні передумови для дослідження проблеми підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій.

Мета статті – визначити суть і найбільш ефективні технології застосування арт-терапії в роботі з молодшими школярами.

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти в творчості, ніж виразити у словесній формі.

Арт-терапія – один із пом'якшувальних і водночас глибоких методів у арсеналі педагогів. Малюючи, займаючись ліпленням, ви ніби отримуєте закодоване послання від самого себе. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання,

страхи, відношення до когось або чогось, настроїв у цей момент, а й вплинути на свій психологічно-емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір і звук випромінюють певну енергію, яку можна й потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я. Поняття “арт-терапія” з'явилося ще в 40-і рр. ХХ ст. Його почав використовувати британський лікар і художник Адріан Хілл.

Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків педагога, адже прийняття й переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одне одного. Кращого інструмента, ніж казка, малюнок, гра, розповідь, людство ще не вигадало. Технології арт-терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя.

Арт-терапія особливо важлива для тих, хто не може “виговоритися”, кому висловити свої фантазії в творчості легше, ніж розповісти про них. Вигадки, які зображені на папері, нерідко прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Малювання, як і сновидіння, знімає бар'єр “егоцензури”, що ускладнює словесний вияв конфліктних несвідомих елементів [1, с. 12]. Через малюнок, казку арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, усуває страх, допомагає зрозуміти власні почуття й переживання, сприяє підвищенню самооцінки, розслабленню та зняттю напруги і, звичайно ж, допомагає в розвитку творчих здібностей [6, с. 55]. Часто в житті дитини присутні не лише зовнішні, а й внутрішні конфлікти та суперечності, які найбільш небезпечні для молодшого школяра. Незалежно від того, визнають чи не визнають діти власні конфлікти, вплив останніх не зменшується. Арт-терапія в такому випадку – виводячи протиріччя зсередини в зовнішній світ – пропонує способи їх вирішення, це природні ліки, що вживають інтуїтивно. Метою арт-терапії є підведення дитини до усвідомлення своєї внутрішньої суті, своєї унікальності та неповторності, до відчуття гармонії із собою та світом. У кожній особистості існує потреба в самовираженні, яка здебільшого залишається незадоволеною, що й породжує внутрішній конфлікт. Дитина також є частиною природи, й спеціально організована взаємодія з елементами природної системи, очевидно, повинна мати позитивний результат. У творчих роботах, як правило, відображено природу та способи взаємодії з нею. Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, фотографування, перегляду фільмів, складання казок, конструювання з природних матеріалів тощо. Переживаючи образи, індивід знаходить свою цілісність і неповторність. Надзвичайно добре поєднувати різні форми арт-терапії: спиратися на вербальний рівень (робота з казкою, фільмом), продовжувати на невербальному рівні (малювання, ліплення, колаж, орігамі) та завершувати знову на вербальному рівні (проговорювання нового досвіду) [6]. В арт-терапії не можна недооцінювати також безпосередній вплив на організм кольору, ліній, форми. З давніх часів для лікування нервових потрясінь застосовують малювання ієрогліфів. Наразі з'ясувалося, що при

цьому людина повністю розслабляється, й помітно знижується частота її пульсу. Ще одним побічним наслідком арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів. У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх у цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні та відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості психіці несвідомо переноситься й на звичайне життя [4].

До основних технологій арт-терапії зараховуємо казкотерапію, ізотерапію, музичну терапію тощо. Охарактеризуємо їх.

Т. Зінкевич-Євстигнеєва є автором нового інтегрального підходу, що поєднує більшість відомих технік, які мають відношення до казок. Комплексна *казкотерапія* – технологія, що використовує казкову форму, ореол чарівництва для інтеграції молодшого школяра, розвитку творчих здібностей, адаптивних навичок, удосконалювання способів взаємодії з навколишнім світом [3].

Т. Зінкевич-Євстигнеєва виділяє п'ять видів казок: художні, дидактичні, медитативні, психокорекційні та психотерапевтичні [3].

Художні (народні чи авторські) теж, як правило, мають певний психологічний зміст і тому можуть бути використані педагогом.

Дидактичні казки створюють педагоги для “упакування” навчального матеріалу. Автор наводить приклад казок, які були застосовані на уроках валеології для молодших школярів. К. Ленктон пропонує свій варіант дидактичних казок з курсу “Людинознавство і основи психології” для молодших школярів. Героями цих казок, окрім звичайних школярів, виступають, приміром, різні органи почуттів (казка “Відчуття або п'ять секретів професора Джонсона”) тощо [5].

Медитативні казки створюють для накопичення позитивного образного досвіду, розслаблення й “підзарядки” організму та душі. Вони можуть бути трьох типів: казки, спрямовані на усвідомлення себе в сьогоденні, “тут і зараз”; казки, що відображають образи “ідеальних” взаємин між батьками й дітьми; казки, спрямовані на розкриття потенціалу особистості [5].

До структури комплексної казкотерапії входять різні маніпуляції з казковими образами та сюжетами, починаючи з обговорення мотивів героїв і закінчуючи театралізованими постановами. Медитації на казку можуть бути статичними й психодинамічними. Мета статичної медитації – зняти напругу, допомогти досягти емоційної рівноваги. Психодинамічна медитація пов'язана з рухами, перевтіленнями, із розвитком різного роду чутливості, спрямована на загальну енергетизацію тіла. Цей вид медитації пов'язаний з тілесно орієнтованими прийомами.

Для створення казок можливі різні форми: інтерпретація, переписування казок, дописування казок і створення нових казок та історій тощо. Розповідати казки може як дитина, так і дорослий дитині; як поодинці, так і колективно.

Театралізація казок – казки на піску, театралізовані ігри, терапевтичні лялькові спектаклі – тут робота з казкою безпосередньо стикається з психодрамою. В цьому руслі розроблено програми, що передбачають театралізацію казок дітьми спочатку за допомогою дорослого, а потім самостійно [2].

Казкова імідж-терапія – перевдягання в костюми казкових героїв і “приміряння” на себе їх характерів. Вона дає змогу відчувати себе в новій оболонці й одночасно вивільняє енергію, накопичену внаслідок заборон, які підтримуються уявленнями про себе.

Лялькотерапія – створення пальчикових ляльок, маріонеток і розігрування з ними спектаклів, гра з тіньовими ляльками.

Малювання казок – психодіагностичне та спонтанне “чарівне” малювання.

Останні два напрями пов’язані з продуктивною діяльністю, терапевтичний ефект у них зумовлений творчими переживаннями в процесі створення малюнка або ляльки [3].

Говорячи про свій підхід, Т. Зінкевич-Євстигнеєва зазначає, що казкотерапія – це лікування казкою в тому значенні, що разом із клієнтом дорослий або дитина відкривають знання, що виявляються в цей момент психотерапевтичними.

Казкотерапія – це процес пошуку значення, розшифровки знань про світ і взаємини в ньому.

Нині, крім комплексного підходу, казку як вид метафори застосовують для вирішення окремих психолого-педагогічних завдань, таких як розвиток уяви, розвиток творчості, розвиток емпатії, використовують у контексті символдрами, діагностики міжособистісних відносин, національно-патріотичного й навіть релігійного виховання тощо.

Казки використовують також для розвитку творчості та уяви. В основу методики покладено функції чарівної казки, на основі яких роблять карточки, з яких формують різні комбінації. Потім дитина намагається скласти історію, беручи за основу ці картки. Треба зазначити, що прийом з використанням “пропповських” карт був запропонований ще Дж. Родарі як один із методів стимулювання розвитку фантазії [7].

Іншим цікавим прикладом психолого-педагогічного застосування казок є тлумачення казок. Ця технологія придатна для роботи з дітьми будь-якого віку й може застосовуватися як підстава для групових дискусій, ігор, малювання, обігравання й самостійного обмірковування.

Ізотерапія є однією з технологій популярної нині арт-терапії. Під цим поняттям розуміють різноманітні заняття з дітьми, в основу яких покладено різні методи образотворчого мистецтва.

Вперше ізотерапію було застосовано як метод психологічної корекції в роботі з дітьми, вивезеними з Європи в США під час Другої світової війни. Саме лікування образотворчим мистецтвом допомогло хлопцям впоратися з важкими психологічними травмами та повернутися до нормального

життя. Нині використання різних методів ізотерапії в роботі з дітьми надзвичайно популярне серед сучасних психологів і педагогів.

Зазвичай вправи ізотерапії застосовують у якості психологічного впливу на молодших школярів. Так, через малюнок психолог зможе зрозуміти внутрішній світ малюка й розібратися в тому, що його турбує. Між тим, існує низка проблем, пов'язаних зі станом здоров'я дітей, під час лікування та корекції якого успішно застосовують різні техніки ізотерапії, наприклад: різні психічні травми, неврози, депресії, тривожність, аутизм, затримка психічного й мовленнєвого розвитку.

Методи ізотерапії допомагають дітям впоратися з різними проблемами та стресами, заспокоїти нервову систему. Після занять у дітей часто нормалізується сон, зникає агресія.

При заняттях із дітьми використовують будь-які матеріали, які мають відношення до образотворчого мистецтва – фарби, олівці, пластилін, кольоровий папір тощо. Все це застосовують в активній формі лікування мистецтвом, тобто при створенні власних художніх творів. Крім того, деякі вправи ізотерапії мають пасивну форму, при якій у роботі використовують уже готові малюнки та інші твори мистецтва.

Музична терапія являє собою стародавню й найбільш розвинену форму лікування засобами мистецтва, адже зв'язок між музикою й медициною сходиться до витоків історії людства.

Т. Натансон зазначає, що вже древні єгиптяни, греки й римляни знали та цінували сприятливу дію музики на функціональну активність людини, тому використовували її під час цілительних обрядів. У XVIII ст. вплив музики з великим інтересом розглядали на медичних дисциплінах (першою нею зацікавилася психотерапія). А під час Другої світової війни музика була визнана терапевтичним засобом, що мало велике значення для її розповсюдження, в тому числі й у освітніх закладах.

Нині музику використовують не тільки під час музикотерапії, а й під час навчальних занять, як метод усебічної й багатоаспектної стимуляції розвитку. Враховуючи природні потреби дитини, вона частіше за все приймає форму активної терапії. Завдяки спілкуванню з нею діти можуть звільнитися від заборон і забути про труднощі, що їх обмежують.

Психологи стверджують, що невербальні засоби спілкування відіграють особливу роль у відносинах з дітьми, які ще не мають сформованого понятійно-сенсового апарату, яким володіють дорослі. Неважко помітити, що саме рухи та спів, які є вираженням музичної експресії, складають у дітей елемент їхньої природної активності й завдяки цьому знаходяться набагато ближче до дитини, даючи їй змогу “висловитися” та бути успішною.

Головна мета музично-терапевтичної діяльності дітей молодшого шкільного віку полягає в такому: допомога в загальному розвитку; покращення моторики; стимуляція ефективності розумової праці, пізнавальної діяльності, розвиток почуттів, уваги та пам'яті; стимулююча дія на естетичний розвиток; творчий та емоційний розвиток, який завдяки поєднанню

музики, пластики та поезії дає можливість повною мірою використовувати потенціал маленької людини; задоволення природної потреби дітей у навчальних розвагах; заохочення активних занять музикою, співом, грою на музичних інструментах; надання можливості для вільного самовираження, власної вербальної, рухової, вокальної та емоційної експресії; знаття емоційної напруги; підвищення віри у власні можливості та самооцінки; розблокування почуттів і розкриття емоцій чи напруги; розрядка, ліквідація різних негативних емоцій та розвиток позитивних емоцій; заспокоєння, розслаблення, стан відпочинку або, навпаки, активації; допомога в позбавленні від стресу; ліквідація агресії тощо.

Музика є універсальною силою, що діє на людину комплексно, незалежно від віку, освіти чи соціального статусу. До того ж вона дає змогу розблокувати емоції без допомоги лікаря чи психотерапевта. У свою чергу, спів і танець протягом віків є найкращою формою терапії, що ефективно вивільняє в дитині радісні та прекрасні сторони особистості.

Висновки. Отже, арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків педагога, адже прийняття та переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одне одного. Кращого інструмента, ніж казка, малюнок, гра, розповідь, людство ще не вигадало. Технології арт-терапії допомагають формувати особистість, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, навчаючи людину бути творцем власного життя. До провідних технологій арт-терапії, які є найбільш ефективними в роботі з молодшими школярами, ми зарахували казкотерапію, ізотерапію та музичну терапію.

Перспективами подальших досліджень може бути науковий аналіз застосування таких арт-терапевтичних технологій у практиці молодшої школи, як ігрова терапія, пісочна терапія, фототерапія тощо.

Список використаної літератури

1. Беляєва М. Арт-педагогіка для вчителя / М. Беляєва // Освіта України. – Київ, 2014. – № 1–2. – С. 6–12.
2. Булашевич Т. С. Через дремучий лес к душевной гармонии и к гармонии с внешним миром / Т. С. Булашевич // Журн. практ. психолога. – 1999. – № 10–11. – С. 121–125.
3. Зинкевич-Евстегнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 310 с.
4. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург, 2000. – 124 с.
5. Лэнктон К. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / К. Лэнктон. – Воронеж : МОДЭК, 1996. – 432 с.
6. Осадчук Л. О. Спосіб життя оригамі: оригамі в педагогіці та арт-терапії / Л. О. Осадчук // Простір арт-терапії: разом з вами. – Київ : Арт-терапевтична асоціація, 2006. – Вип. 2. – С. 54–60.
7. Соловей Л. Б. Сказка в развитии творчества / Л. Б. Соловей // Журн. практ. психолога. – 1999. – № 10–11. – С. 100–107.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2016.

Ковинько А. В. Сущность и технологии применения арт-терапии в работе с младшими школьниками

В статье указано, что арт-терапия открывает простор для творческих поисков педагога, ведь восприятие и переработка образной информации имеют равнозначную ценность и дополняют друг друга. Подчеркнуто, что лучшего инструмента, чем сказка, рисунок, игра, рассказ, человечество еще не придумало. Обозначено, что технологии арт-терапии помогают формировать личность, ее мировоззрение, жизненные стратегии и сценарии, обучая человека быть творцом собственной жизни. К передовым технологиям арт-терапии, которые являются наиболее эффективными в работе с младшими школьниками, отнесены сказкотерапия, изотерапия и музыкальная терапия.

Ключевые слова: педагог, технология, арт-терапия, младшие школьники, развитие.

Kovinko A. Essence of Technology and Art-therapy in Working with Younger Students

The article states that art therapy opens creative research space for the teacher, for the acceptance and processing of image information having equivalent value and complement each other. A better tool than a fairy tale, drawing, game, story of mankind has not invented. Technology Art therapy helps shape identity, its outlook, life strategies and scenarios, teaching a person to be the creator of his own life. Now the technology is promising art therapy as multimodal – using several kinds of art, consistent work in several creative modularity that best promotes creativity younger students. To develop the creative abilities of students to teachers should develop the following skills: the ability for empathy, patience, intuition, spontaneity, congruence (matching the external manifestations of feelings home state), the ability to adequately express their feelings and enjoyment of their body and movements, imagery, metaphorical thinking, personal level processing, creative development, capacity for reflection, overall cultural development and so on. Author's leading art therapy technologies that are most effective in working with younger students, classified, fairy tale therapy, isotherapy and music therapy. Fairy tale therapy – technology that uses the fantastic form, a halo of magic for the integration of younger pupils, development of creative skills, adaptive skills, improving ways of interacting with the world. Isotherapy – technologies use various activities for children, which are based on different methods of art. Methods isotherapy help children cope with various problems and stress, calm the nervous system. After classes children are often normal sleep, aggression disappears. Music therapy is an ancient and most advanced form of treatment through art, because the relationship between music and medicine dates back to the origins of human history. Music is a universal force that acts on a complex person, regardless of age, education or social status. Moreover, it allows you to unlock emotions without the help of a doctor or therapist.

Key words: teacher, technology, art therapy, younger students, development.