

УДК 378:373.3+7.011

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 прийняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. 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, віднесено казкотерапію, ізотерапію та музичну терапію.*

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

До інноваційних технологій, якими характеризується сучасний стан розвитку педагогічної науки і 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, у тому числі 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 й 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 у творчості, ніж виразити у словесній формі.

Арт-терапія – один із пом'якшувальних і водночас глибоких методів в 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, ставлення до когось або чогось, настрої людини в конкретний мо-

мент, але й вплинути на її психологічно емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір і звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя й 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 і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. 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 у творчості легше, ніж розповісти про них. Вигадки, зображені на папері, нерідко прискорюють і полегшують вербалізацію переживань. Малювання, як і сновидіння, знімає бар'єр “егоцензури”, яка 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 і переживання, сприяє підвищенню самооцінки, розслабленню і зняттю напруження і, звичайно ж, сприяє розвитку творчих здібностей [6, с. 55]. Часто в житті дитини наявні 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 суперечності зсередини в зовнішній світ, пропонує способи їх вирішення, це природні ліки, що вживаються інтуїтивно. Метою арт-терапії є підведення дитини до усвідомлення своєї внутрішньої суті, своєї унікальності та неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом. У кожній особистості існує потреба в самовираженні, яка часто залишається незадоволеною, що й породжує внутрішній конфлікт. Дитина також є частиною природи, і спеціально організована взаємодія з елементами природної системи, очевидно, повинна мати позитивний результат. У творчих роботах, як правило, відображена природа і 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, оригамі) і 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 застосовується малювання ієрогліфів. З'ясувалося, що при цьому людина повністю розслабляється і помітно знижується частота її пульсу. Ще одним

результатом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає завдяки виявленню прихованих талантів. У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб людина відчувала свій успіх у цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні й відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості несвідомо переноситься і на повсякденне життя [4].

До основних технологій арт-терапії належать казкотерапія, ізотерапія, музична терапія тощо. Охарактеризуємо їх.

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

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

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

Дидактичні казки створюються педагогами 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, наприклад, різні органи почуттів (казка “Відчуття або п'ять секретів професора Джонсона”) тощо [5].

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

До структури комплексної казкотерапії входять різні маніпуляції з казковими образами і сюжетами, починаючи з обговорення мотивів героїв і закінчуючи театралізованими постановами. Медитації на казку можуть бути статичними і психодинамічними. Мета статичної медитації – зняти напруження, допомогти досягти емоційної рівноваги. Психодинамічна медитація пов'язана з рухами, перевтіленнями, з 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 поодиноці, так і колективно.

Театралізація казок включає казки на піску, театралізовані ігри, терапевтичні лялькові спектаклі. Тут робота з казкою безпосередньо стика-

ється з психодрамою. У цьому руслі розроблені програми, що передбачають театралізацію казок дітьми спочатку за допомогою дорослого, а потім самостійно [2].

Казкова іміджтерапія – перевдягання в костюми казкових героїв і “приміряння” на себе їхніх характеристик. Дає змогу відчути 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 тіншовими ляльками.

Малювання казок – психодіагностичне і спонтанне “чарівне” малювання.

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

Говорячи про свій підхід, Т. Зінкевич-Євстигнеева 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, розшифрування знань про світ і відносини в ньому.

Сьогодні, крім комплексного підходу, казка як вид метафори застосовується для вирішення окремих психолого-педагогічних завдань, таких як розвиток уяви, розвиток творчості, розвиток емпатії, використовується в контексті символдрами, діагностики міжособистісних відносин, національно-патріотичного і навіть релігійного виховання тощо.

Казки використовуються також для розвитку творчості й уяви. В основу методики покладені функції чарівної казки, на основі яких роблять картки, з яких створюються різні комбінації. Потім дитина намагається скласти історію, беручи за основу ці картки. Слід зазначити, що прийом з використанням “пропповських” карт був запропонований ще Дж. Родарі як один з 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 і може застосовуватися як основа для групових дискусій, ігор, малювання, обігрування і самостійного обмірковування.

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

Вперше ізотерапія була застосована як метод психологічної корекції в роботі з дітьми, вивезеними з Європи до США під час Другої світової війни. Саме лікування образотворчим мистецтвом допомогло хлопцям впоратися з важкими психологічними травмами і повернутися до нормального життя. Нині використання різних методів ізотерапії в роботі з дітьми надзвичайно популярне серед сучасних психологів і педагогів.

Зазвичай вправи ізотерапії застосовуються як засіб психологічного впливу на молодших школярів. Так, через малюнок психолог зможе зрозуміти внутрішній світ малюка і розібратися в тому, що його турбує. Водночас існує ряд проблем, пов'язаних зі станом дитячого здоров'я, наприклад різні психічні травми; неврози; депресії; тривожність; аутизм; затримка психічного і мовленнєвого розвитку, для лікування і корекції яких успішно застосовуються різні техніки ізотерапії.

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

У ході занять з дітьми використовуються будь-які матеріали, які мають стосунок до образотворчого мистецтва, – фарби, олівці, пластилін, кольоровий папір тощо. Все це застосовується в активній формі лікування мистецтвом, тобто при створенні власних художніх творів. Окрім того, деякі вправи ізотерапії мають пасивну форму, при якій в роботі використовуються вже 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 сходить до витоків історії людства.

Т. Натансон зазначає, що вже давні єгиптяни, греки й римляни знали та цінували сприятливу дію музики на функціональну активність людини, тому використовували її під час лікувальних обрядів. У XVIII ст. вплив музики почали вивчати в рамках медичних дисциплін (спочатку в курсі психотерапії). А під час Другої світової війни музика була визнана терапевтичним засобом, що мало велике значення для її поширення, у тому числі й в освітніх закладах.

Нині музика використовується не тільки під час музикотерапії, а й у ході навчальних занять як метод всебічної й багатоаспектної стимуляції розвитку. Ураховуючи природні потреби дитини, музика найчастіше набуває форми активної терапії. Завдяки спілкуванню з нею діти можуть звільнитись від заборон і забути про труднощі.

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, становлять у дітей елемент їхньої природної активності й завдяки цьому стають набагато ближче до дитини, даючи їй змогу “висловитись” і бути успішною.

Головна мета музикально-терапевтичної діяльності дітей молодшого шкільного віку полягає у такому: допомога в загальному розвитку; покращення моторики; стимуляція ефективності розумової праці, пізнавальної діяльності, розвиток почуттів, уваги та пам'яті; стимулювальна дія на естетичний розвиток; творчий та емоційний розвиток, який завдяки поєднанню музики, пластики та поезії дає змогу повною мірою використовувати потенціал маленької людини; задоволення природної потреби дітей у навчальних розвагах; заохо-

чення активних занять музикою, співом, грою на музичних інструментах; надання можливості для вільного самовираження, власної вербальної, рухової, вокальної та емоційної експресії; знання емоційної напруженості; підвищення віри у власні можливості та самооцінки; розблокування почуттів і розкриття емоцій чи напруженості; розрядка, ліквідація різних негативних емоцій і 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 можливість розблокувати емоції без допомоги лікаря чи психотерапевта. У свою чергу, спів і танець протягом віків є найкращою формою терапії, ефективно вивільняючи в дитині радісні та прекрасні сторони особистості.

**Висновки.** Отже, арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків педагога, адже прийняття і переробка образної інформації мають рівнозначну цінність і доповнюють одна одну. 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, належать казкотерапія, ізотерапія та музична терапія.

Перспективами подальших досліджень може бути проведений 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. – 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 // Журнал 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. Ленктон. – 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 // Журнал практ. психолога. – 1999. – № 10–11. – С. 100–107.

*Стаття надійшла до редакції 07.09.2016.*

#### **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 принятие и переработка образной информации имеют равнозначную ценность и дополняют друг друга. Лучшего инструмента, чем сказка, рисунок, иг-*

*ра, рассказ, человечество еще не придумало. 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, visual art therapy 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. Visual art therapy – technologies use various activities for children, which are based on different methods of art. Methods visual art therapy 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.