

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Титаренко О. І.,
керівник Центру профконсультації
та практичної психології при
Центрі трудової підготовки та
професійної орієнтації молоді,
м. Мелітополь

Психічне здоров'я дітей викликає сьогодні у медиків і педагогів серйозну тривогу. Зростає кількість неврозів, відмічається втрата інтересу до навчання і суспільного життя; часті прояви загальної апатії чи, навпаки, підвищеної дратівливості і агресивності; спостерігається тяга до тютюнопаління, алкоголю та наркотиків. У сучасну школу приходять діти, різні за характером і поведінкою, за рівнем свого розвитку і ступеню підготовленості.

За даними дослідження Т.Н.Зотової за останні 10 років зафіксовано скорочення числа здорових дітей в 45 разів. Офіційна статистика відзначає погіршення здоров'я наших школярів на 47% (за останні 5 років). Причини зниження рівня здоров'я школярів різноманітні: це і обтяжена спадковість, і екологічні проблеми, і соціальна криза.

Все це спонукає шукати нові психолого-педагогічні засоби попередження подібних негативних проявів.

Одним з таких засобів є арт-терапія, яка допомагає дітям справлятися зі своїми психологічними проблемами, відновлювати емоційну рівновагу, переключатися з негативних переживань на позитивно забарвлені почуття і думки.

Багато навчальних труднощів і конфліктних ситуацій виникають на психологічній основі, тому допомогти дитині впоратися з особистими проблемами може тільки психолог, що спеціалізується на роботі з дітьми шкільного віку. Він повинен грамотно встановити істинні причини шкільних

проблем і забезпечити адекватну допомогу учням. Тому одним з напрямків психолого-педагогічного супроводу може виступати застосування арт-терапії.

Оскільки більшу частину часу дитина проводить у взаємодії з педагогами, саме педагоги головні дійові особи в роботі з дітьми. Таким чином професія педагога висуває підвищені вимоги як до особистісних якостей, так і до рівня фізичного і психічного здоров'я вчителя. Здоровий і духовно розвинений педагог отримує задоволення від своєї роботи, володіє високим рівнем працездатності, активності, творчості, прагне до самовдосконалення.

Однак, у деякої частини сучасних педагогів зазначається стан емоційної напруженості у професійній діяльності, яка проявляється у зниженні стійкості психіки і зниженні працездатності. Особливо це позначається на діяльності молодих педагогів. За ступенем напруженості навантаження вчителя в середньому більше, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів і т.д., професіоналів, які безпосередньо працюють з людьми. Умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, складні, небезпечні.

Професійний борг зобов'язує педагога приймати зважені рішення, долати дратівливість, відчай, тобто вимагає умінь володіти собою, умінь вирішення проблемних завдань, наявності навичок аналізу, мати достатньо розвинені комунікативні навички. Тому практичному психологу в роботі з педколективом слід приділяти особливу увагу психологічній просвіті педагогів та розвитку зазначених якостей. Безумовно доцільним тут буде використання арт-терапії.

Все це вимагає від практичного психолога освіти наявності відповідних знань та навичок, що в свою чергу висуває необхідність якісної організації сучасної підготовки та розвитку професійної компетентності практичних психологів у просторі післядипломної освіти.

Ідея про необхідність взаємодії педагогіки та психотерапії була обґрунтована ще в 1927 р. німецьким психіатром А. Кронфельдом в статті “Психогогика, или Психотерапевтическое учение о воспитании”. Автор закликав до розробки такого методу, який націлював би людину на духовне оздоровлення й особистісний ріст. В якості найбільш прийнятної і ефективного в роботі з дітьми психотерапевтичного напрямку можна вибрати арт-терапію. Використання мистецтва як терапевтичного чинника цілком доступне і для педагога. При цьому спеціальних знань не потрібно. Арт-терапевтичні заняття можна розглядати як одну з інноваційних форм роботи з дітьми.

Хоча пріоритет теоретичного обґрунтування арт-терапії належить зарубіжним фахівцям, наша вітчизняна педагогічна наука і народна педагогіка мають давній досвід використання образотворчої творчості у виховних, розвиваючих та корекційних цілях. Термін "арт-терапія" (буквально - терапія мистецтвом) був введений А.Хіллом (1938) при описі власної роботи з туберкульозними хворими в санаторіях [8].

За М. Лібманом, арт-терапія - це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [2,8].

В енциклопедії соціальної роботи зазначено, що «арт-терапия – это способы и технологии реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности» [7, с.34].

До засобів мистецтва відносяться: музика, живопис, літературні твори, театр і т. д.

Теоретико-методологічну основу даної статті становлять ідеї арт-терапевтів, представників гуманістичного напрямку арт-терапії Едіт Крамер, Е. Віршоп, М. Бетенські, Р. Сильвер, психологів А.І. Копитіна, О.Р. Кузьміної і педагогів Л.Д. Лебедевой, Ю. Красного та ін. про те, що основу успішного застосування засобів арт-терапії в освіті становлять активність учасників, безпосередню участь кожної дитини у творчій діяльності, організація умов

свободи самовираження, створення обстановки психологічного комфорту для дітей; арт-терапія сприяє розвитку правої півкулі головного мозку, діяльність якої становить основу творчого мислення (Е. Віршоп, 1978); арт-терапія має освітню цінність, оскільки сприяє розвитку пізнавальних і творчих навичок у учасників (Р. Сильвер, 1978); ідеї Л.Д. Лебедевої, А.І. Копитіна, О.Р. Кузьміної та ін про те, що арт-терапія має низку цінних педагогічних можливостей.

Використання цього терміна в освіті не пов'язано буквально з лікуванням захворювання (як відомо "therapia" в перекладі з латинської означає лікування). Мається на увазі "соціальне лікування" особистості, зміна стереотипів її поведінки засобами художньої творчості. Психолого-педагогічний супровід пов'язаний зі зміцненням психічного здоров'я дитини і виконує психогігієнічні (профілактичні) і корекційні функції.

Так, згідно з дослідженнями А.І. Копитіна, за кордоном помітно зросла роль арт-терапевтів у сфері освіти. Вони працюють в спеціалізованих та загальноосвітніх школах, частіше з дітьми, що мають певні емоційні та поведінкові порушення, а також проблеми в навчанні.

В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких і пов'язана художня творчість. Прийнято вважати, що образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння. При їхньому словесному описі у людини можуть виникнути труднощі. Тому саме невербальні засоби часто є єдиною можливими для вираження і прояснення сильних переживань. Тут можна говорити про деяку перевагу арт-терапії перед іншими формами психотерапевтичної роботи [1, с.49].

Згідно східної мудрості, "картина може висловити те, що не висловить і тисяча слів". На думку В.С.Мухіної та інших дослідників, малюнок для дітей є не мистецтвом, а промовою. Їм властиве прагнення малювати. Це - своєрідне експериментування з художніми символами в якості замісників

реальних об'єктів. За допомогою малювання реалізується потреба особистості в самовираженні.

При використанні арт-терапії пропонуються різноманітні заняття художньо-прикладного характеру: малювання, ліплення, вироби з тканини, хутра, природного матеріалу. При цьому спеціальна підготовка, талант виконавців і художні переваги робіт не такі значущі. Важливі як сам процес творчості, так і особливості внутрішнього світу людини.

Дослідження, проведені під керівництвом Л.Д. Лебедєвої, показали, що арт-терапевтичні заняття дозволяють вирішувати такі важливі педагогічні завдання [4]:

Виховні. Взаємодія будується таким чином, щоб діти вчилися коректному спілкуванню, співпереживанню, дбайливим взаєминам з однолітками і дорослими. Це сприяє моральному розвитку особистості, забезпечує орієнтацію в системі моральних норм, засвоєння етики поведінки. Відбувається глибше розуміння себе, свого внутрішнього світу (думок, почуттів, бажань). Складаються відкриті, довірчі, доброзичливі відносини з педагогом.

Корекційні. Досить успішно коригується образ "Я", який раніше міг бути деформованим, поліпшується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Хороші результати досягнуті в роботі з деякими відхиленнями в розвитку емоційно-вольової сфери особистості.

Психотерапевтичні. "Лікувальний" ефект досягається завдяки тому, що в процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінності особистості іншої людини, турбота про неї, її почуття, переживання. Виникають відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху. У результаті мобілізується цілющий потенціал емоцій.

Діагностичні. Арт-терапія дозволяє отримати відомості про розвиток та індивідуальні особливості дитини. Це коректний спосіб поспостерігати за

нею у самотійній діяльності, краще дізнатися про її інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, неповторність, особистісну своєрідність, а також виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. У процесі занять легко виявляються характер міжособистісних відносин і реальне становище кожного в колективі, а також особливості сімейної ситуації. Арт-терапія виявляє і внутрішні, глибинні проблеми особистості. Володіючи багатосторонніми діагностичними можливостями, вона може бути віднесена до проєктивних тестів.

Розвиваючі. Завдяки використанню різних форм художньої експресії складаються умови, при яких кожна дитина переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самотійно справляється з важкою ситуацією. Діти навчаються вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні, спонтанності. В цілому відбувається особистісний ріст людини, знаходиться досвід нових форм діяльності, розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів і поведінки.

Форми арт-терапії різні при роботі з дітьми, підлітками і дорослими. І все ж можна говорити про два основних варіанта арт-терапевтичної роботи - індивідуальній і груповій арт-терапії. В освіті перевага віддається груповим формам, тому що це дозволяє працювати з більш широким колом клієнтів. М. Лібман [6, с.28], наприклад, вказує, що групова арт-терапія:

- дозволяє розвивати цінні соціальні навички;
- пов'язана з наданням взаємної підтримки членам групи і дозволяє вирішувати загальні проблеми;
- дає можливість спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих;
- дозволяє освоювати нові ролі, а також спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з оточуючими;
- підвищує самооцінку і веде до зміцнення особистої ідентичності;
- розвиває навички прийняття рішень.

Додаткові плюси групової арт-терапії також у тому, що вона:

- припускає особливу "демократичну" атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи;

- у багатьох випадках вимагає певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових "норм".

Зрозуміло, що складова терміну "арт" акцентує увагу на образотворчому творчості. Проте в процесі роботи часто використовуються музика, рухи, відтворювання історій.

Найбільш часто метод арт-терапії використовують в реабілітації людей з особливостями розвитку і в роботі з дітьми, що мають будь-які проблеми (мовні, поведінкові, емоційні, сімейні, шкільні та ін.). Тут актуально з'єднання арт-терапії з корекційно-розвиваючим навчанням, тому як воно направлено на виправлення будь-яких недоліків і дефектів дитини з одночасним розвитком, розкриттям його потенційних можливостей. Діти з відхиленнями у розвитку, діти-індіго, гіперактивні діти мають труднощі в адекватному сприйнятті світу. У такої людини порушено уявлення про цілісну картину світу. Дитина може сприймати світ як розрізнений хаотичний набір елементів. В результаті вона не може знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним. Впливати на таку ситуацію можна по-різному. Найбільш природним є створення умов для розвитку людини, наприклад, в групі продовженого дня, на уроках образотворчого мистецтва і музики, уроках літератури тощо. Тут можна організувати процес «вибудовування» людських відносин за допомогою природних елементів, а також включених до життя людини гармонізуючих видів діяльності – мається на увазі догляд за домашніми вихованцями, прикраса свого класу, заняття рукоділлям і творчістю. Людина також є частиною природи, і спеціально організована взаємодія з елементами природної системи завжди має позитивний результат. Арт-терапія пропонує дитині та дорослому висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів. Дуже важливо при цьому поєднувати прийоми арт-

терапії з прийомами формування комунікативних і мовних навичок: спонукати людину розповісти, що вона хотіла зобразити, що вийшло і що не дуже. Ненав'язливі питання допомагають людині, переживаючи образи, знайти свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Дуже дієві і інші форми мистецтва - інсценування, театральні постановки, літературна творчість. Використовуючи прийоми арт-терапії, досягаються наступні цілі:

- вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;
- активний пошук нових форм взаємодії зі світом;
- підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості;
- і, як наслідок трьох попередніх, - підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

Дитина молодшого шкільного віку часто не може точно сформулювати те, що його турбує. Дітям іноді сняться чудовиська, що лякають їх своїм зловісним виглядом. Якщо дитина спробує намалювати або надати образне значення своєму страху, педагог повинен пояснити, що це добрий казковий дракон, який бореться зі злом і захищає маленьких дітей. Арт-терапія - це найбільш м'який метод роботи в контакті з «важкими» дітьми. Дитина може не говорити, або не може визнати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися і виражати себе через рухи тілом. Використання деяких прийомів арт-терапії на заняттях у можуть знімати психічне напруження.

Багато психічних і деякі фізичні відхилення роблять дитину пасивною. Коло її інтересів стає вузьким, потреба в активній взаємодії зі світом знижується. В результаті знижується і здатність до адаптації. Дитина «йде в себе», вважає, що не зможе знайти вихід зі сформованої ситуації. Арт-терапія дозволяє розірвати це порочне коло. Коли дитина займається творчістю, вона винаходить нові й нові способи вираження своїх емоцій, і поступово нові способи спілкування зі світом, тобто втрачені здібності відновлюються.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні і 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 звичайне життя.

«Соціальні ігри» - найбільш значущі при здійсненні групових форм арт-терапевтичної роботи. Вони передбачають використання певних норм групової поведінки, у тому числі в процесі спільної образотворчої діяльності учасників групи.

Перерахуємо арт-терапевтичні техніки, спрямовані на досягнення позитивних змін в психологічному самовідчутті, емоційну підтримку, вироблення адекватних моделей поведінки дітей та педагогічного колективу: малювання себе, ранні дитячі спогади в малюнках, зображення тиші за допомогою різних матеріалів, зображення свого життєвого простору, створення особистих гербів, прапорів і т.д.; вираження свого настрою, скульптура сім'ї, зображення лінії життя з фіксацією на ній певних подій, домальовування до образу, групова фреска, малювання своїх проблем і т.д. Це можуть бути індивідуальні, парні, групові та колективні роботи; проекти, що допускають в одній темі можливість вибору матеріалу, предмета зображення; малювання на вологому папері, вільне малювання та багато іншого. Також зручні в організації та проведенні на класних годинах з дітьми та семінарах для педагогів групові колажі.

Література

1. Беккер-Глом В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера// Исцеляющее искусство.- № 1 -1999.
2. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб., 1999.
3. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб.:Речь, 2007.-272с.
4. Лебедева Л.Д. Педагогические аспекты арт-терапии// Дидактика -№1-2000.

5. *Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

6. Практикум по арт-терапии/ *Под ред. А. И. Копытина.* — СПб.: Питер, 2001.-448 с: ил.-(Серия «Практикум по психологии»).

7. Психотерапевтическая энциклопедия/ *Под ред. Б.Д. Карвасарского* СПб., 1999.

8. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Серия Мастера психологии СПб. Питер 1999г.- 384 с.