

**Тетяна Миколаївна Голінська,**

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки початкової освіти,
факультет дошкільної та початкової освіти
Херсонського державного університету,
м. Херсон, Україна

УДК 159.923.38

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПЛИВИ НА ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ

(продовження, початок у попередньому номері)

Рассмотрены основные аспекты использования психотерапевтического воздействия арт-терапии на детей разного возраста. Изложены основные направления современной арт-терапии: изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства (рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство); имаготерапия – воздействие через образ, театрализацию, драматизацию; музыкотерапия – воздействие через восприятие музыкальных произведений; сказкотерапия – воздействие с помощью сказок, былин, притч, легенд; кинезотерапия – воздействие через сочетание музыки и движения; коррекционная ритмика – влияние через хореографические движения, упражнения; игровая терапия – различные виды организованной игровой деятельности и тому подобное.

Ключевые слова: арт-терапия, аутичные дети, гиперактивность, тревожность, самооценка, коммуникация, развитие личности.

The article examines the main aspects of the psychotherapeutic effects of an art therapy on children of different ages. It's considered the basic directions of modern an art therapy: art therapy – therapeutic effect by means of the fine arts (painting, sculpture, decorative arts); imagotherapeutic – exposure through the image, theatricality, dramatization; music therapy – the impact through the perception of musical works; fairy tales therapeutic – effects using fairy tales, tales, parables, legends; movietherapy – exposure through a combination of music and movement; correctional rhythm – influence through dance movements, exercises; play therapy – various types of organized play activity, and so on.

Key words: art therapy, autistic children, hyperactivity, anxiety, self-esteem, communication, personal development.

У попередній публікації (журнал № 5, 2016) нами було визначено сутнісні характеристики арт-терапевтичного впливу як напрям, що є новим методом, що сприяє вивільненню негативних емоцій, конфліктів, негативних переживань. Він вирізняється дієвістю, тому що його можна використовувати для дітей у вигляді ігрової діяльності. Він може слугувати дисциплінуючим та контролюючим механізмом і засобом впливу на розвиток уваги до почуттів, посилення відчуття власної особистісної цінності та підвищення загально художнього рівня, оскільки охоплює спонтанне малювання та ліплення, які є різновидом діяльності уяви. З огляду на соціально-економічні проблеми української спільноти доречно використовувати цей метод без вікових обмежень. На нашу думку, цей напрям спрямовано на кінцевий результат.

Зазначене питання перебуває у полі зору фахівців різних наукових напрямів, серед яких: Дж. Аллан, М. Бетенські, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, К. Еванс, Д. Енлі, Е. Кейн, К. Кейз,

А. Копитін, Е. Крамер, В. Ловенфельд, Л. Маркус, Д. Мерфі, М. Наумбург, О. Нікологорська, Л. Пардоу, О. Постальчук, Д. Пейслі, Ф. Прокоф'єв та Л. Селфі та ін. Проте цей напрям потребує подальших досліджень, тому ми продовжуємо аналізувати можливості арт-терапевтичного впливу на особистість, оскільки це дозволяє водночас реалізувати як діагностику, так і психокорекцію.

Доречно зазначити, що це не передбачає цілеспрямоване навчання та оволодіння практичними навичками та вміннями у будь-якому виді художньої діяльності. Проте важливим є розвиток дрібної моторики, що позитивно впливає на загально інтелектуальний розвиток дитини. Так, А. Копитін визначає переваги методу арт-терапії серед інших психокорекційних методів, а саме: практично кожна особистість незалежно від віку, культурного досвіду та соціального статусу може брати участь у проведенні арт-терапевтичної діяльності, тому що це не вимагає значних здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.



Не існує жодних протипоказань до участі, оскільки метод арт-терапії є засобом переважно невербального спілкування, що робить його особливо цінним для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, не може лексично оформити власні переживання або навпаки. Мова символів є однією з основ образотворчого мистецтва і дозволяє більш точно висловити емоції, переживання, по-новому оцінити ситуацію та життєві проблеми, віднайти способи їх розв'язання. Образотворча діяльність допомагає у міжособистісній взаємодії, що важливо в ситуаціях взаємного відчуження, під час налагодження контактів, у процесі обговорення складного та делікатного питання. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому є унікальною можливістю для дослідження несвідомих процесів, вираження та актуалізації латентних переживань і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що перебувають у стані «витіснення» або слабо проявляються у повсякденному житті [2; 13].

Науковці доводять, що арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, оскільки має «інсайт-орієнтований» зміст, передбачає атмосферу довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу. Продукти образотворчої діяльності є об'єктивним свідченням психоемоційного стану, що дозволяє використовувати її для ретроспективної, динамічної оцінки перебігу того чи іншого процесу і проведення відповідних досліджень та порівнянь. Переважно арт-терапевтична діяльність викликає позитивні емоції, допомагає у подоланні негативних станів (апатії та безініціативності), а також надає можливість формувати нові поведінкові зразки та активну життєву позицію. Вона покликана мобілізувати творчий потенціал, оскільки містить внутрішні механізми саморегуляції та «зцілення». Арт-терапевтична діяльність відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкрити широкий спектр можливостей та ствердження власного індивідуального способу буття [2].

Аналіз досліджень терапії мистецтвом підтверджує доцільність її використання з лікувально-корекційною метою, тому що цей метод дозволяє виразити агресивні прояви у соціально прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами або ліплення є безпечними способами зняття напруги. Підсвідомі конфлікти та внутрішні переживання є менш психотравмуючими для візуального сприйняття за допомогою візуальних образів, ніж у процесі вербальної психотерапії, тому що невербальні форми комунікації надають можливість уникнути свідомої цензури. Це дає підстави для інтерпретації результатів діагностики у процесі терапії, адже зміст та стиль висловленого у художній формі надають важливу інформацію про загальний стан. Вони дозволяють працювати з думками і почуттями, які розкривають та роз'яснюють інтенсивні почуття і переживання. Невербальні форми комунікації допомагають зміцнити процес терапевтичної взаємодії, сприяють розвитку емпатії і позитивних почуттів та емоцій, виникненню внутрішнього контролю і комфорту.

Також цей процес розвиває і концентрує увагу на емоційних рівнях, оскільки в результаті творчого акту мистецтво надає можливість пояснити візуальні, аудіальні й кінестетичні відчуття та дозволяє експериментувати з ними. Побічним ефектом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку [2; 11; 13].

Необхідно більш детально зупинитися на одному з більш поширених видів арт-терапії. У цьому випадку вплив на розвиток дитини здійснюють за допомогою образотворчої діяльності. Проведення терапії малюванням з дітьми може здійснювати психолог, учитель або батьки. Існує декілька типів завдань, які можна використовувати під час проведення терапії малюванням: предметно-тематичний тип – основою зображення є людина та її взаємодія з навколишнім предметним світом і людьми. Теми малювання можуть бути вільними або заданими – «Моя сім'я», «Мое улюблене заняття», «Я вдома», «Ким я стану» тощо. Образно-символічний тип, в основі якого малювання пов'язано з морально-психологічним аналізом абстрактних понять «добро», «зло», «щастя», у вигляді образів, створених уявою дитини, а також зображенням емоційних станів та почуттів – «радість», «гнів», «подив». Важливими є:

- вправи на розвиток сприйняття, уяви та символічної функції і завдання, засновані на принципі проєкції («Чарівні плями»);
- відтворення у зображенні цілісного об'єкта та його осмислення («Малювання за крапками»);
- ігри-вправи з образотворчими матеріалами – фарбами, олівцями, кольоровим папером, пластиліном, крейдою, санглиною тощо;
- вивчення їх фізичних властивостей та експресивних можливостей («Малювання пальцями»), експериментування з кольором, пластиліном, тістом через створення простих форм;
- завдання для спільної діяльності можуть містити завдання чотирьох вищезазначених видів діяльності, колективне малювання для корекції проблем взаємодії з однолітками і покращення взаємин між батьками та дітьми.

Таким чином, процес малювання є творчим актом, що дозволяє дитині відчути та зрозуміти себе, вільно висловити власні думки і почуття, звільнитися від конфліктів та негативних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, змістовно висловлювати мрії та сподівання. Доречною є арт-терапія з її різноманітними прийомами та техніками. До того ж, фахівці покликані дотримуватися певних умов підбору технік і прийомів створення зображень, від яких залежить успішність процесу арт-терапії з дітьми.

Умова 1. Техніки і прийоми потрібно добирати за принципом простоти та ефективності. Дитина не повинна зазнавати ускладнень у процесі створення зображення за допомогою запропонованої техніки, будь-які докладені зусилля мають бути цікавими, оригінальними, приємними.



Умова 2. Процес створення зображення та отриманий результат має бути цікавим і привабливим.

Умова 3. Образотворчі техніки і прийоми повинні бути доступними. *По-перше*, нові образотворчі способи впливають на мотивацію діяльності, її спрямування та фіксацію уваги. *По-друге*, важливим є отримання дитиною досвіду, оскільки цей процес знижує контроль свідомості, сприяє уповільненню механізмів психологічного захисту, що надає більшої свободи для самовираження неусвідомленої інформації.

Позитивним ефектом вирізняються ізотерапевтичні техніки і прийоми. Одним із них є *марання* (у буквальному розумінні – «бруднити», «забруднювати») – прийом нетрадиційного малювання брудними руками, який є ефективним у діяльності з корекції агресивності та гіперактивності дітей. Визначення «забруднення» обрано у зв'язку зі неструктурованістю зображень, відсутністю сюжету, поєднанням абстрактних форм і кольорних плям. Окрім зовнішньої подібності зображень, є схожість у способі їхнього створення: ритмічності руху руки, композиційної випадковості мазків та штрихів, розмазування і розбризкування фарби, нанесенні безлічі разів та змішуванні кольорів. «Марання» дає змогу висловити власні деструктивні прояви через фарби, крейду, а ігрова ситуація відвертає увагу від тих чинників, що не приймаються у звичайному житті, та вчинків, які дозволяють дитині без побоювань задовольнити деструктивні потяги.

Так, О. Нікологорська і Л. Маркус пропонують форму монотипії, що сприяє «виліковуванню гніву і заповненню часу». Назва «монотипія» походить від грецького слова *monos* – «один», оскільки у процесі діяльності за цією технікою відбиток виходить лише один. Проте традиційна техніка друкованого художнього зображення в арт-терапії з дошкільнятами може бути модифікованою: на одному й тому ж аркуші можна робити декілька відбитків, клякс. Відповідно, кляксографія – це варіант монотипії, для якого аркуш згинають навпіл, розкладають на столі на одному боці від згину наносять плями фарби хаотично або у вигляді конкретного зображення [12].

Малювання пальцями, долоньками допомагає зрозуміти особливість тактильного відчуття. Цінність цього способу полягає у свободі від рухових обмежень, культурного впливу та соціального тиску. Малювання пальцями, долоньями – це дозволена гра з брудом, у процесі якої деструктивні імпульси та дії виражаються в соціально прийнятній формі. Дитина непомітно для себе може наважитися на заборонені дії і її ніхто не сваритиме, вона не боїться осуду дорослих, не порушує правил. Ця техніка позитивно впливає на дітей з жорсткими соціальними установками поведінки, орієнтованими на ранній когнітивний розвиток, а також тих дітей, у яких батьки вбачають «маленьких дорослих», чекають від них зрілої поведінки, стриманості, розумності суджень. Для таких дітей малювання пальцями («гра з брудом») є профілактикою і корекцією тривожності, соціальних страхів, пригніченості.

Малювання по-мокрому аркушу належить до технік, що сприяють зняттю напруги, гармонізації емоційного стану, а також роботі з гіперактивними дітьми. Малювання сухим листям, сипучими матеріалами і продуктами подобається дітям, адже вони натуральні, приємно пахнуть, невагомі, тендітні та шорсткі на дотик. За допомогою листя і клею ПВА можна створювати зображення на аркуші паперу: нанести клей, потім розтерти сухе листя у долонях на дрібні частинки і розсипати над клейовим малюнком. Ефектно виглядають зображення на тонованому та фактурному папері. Використовуючи зазначені техніки, можна створювати зображення за допомогою дрібних сипучих матеріалів і продуктів (манка, вівсяні та інші пластівці, гречка, пшоно, цукровий пісок, макаронні вироби тощо). Описана техніка доцільна для дітей з вираженими моторними порушеннями, негативізмом, скутістю, впливаючи на процес адаптації в умовах нового кола взаємодії, нового простору винагороджує відчуттям успішності та впевненості [12].

Окрім того, ефективним методом діяльності у цьому напрямі може бути малювання предметами навколишнього середовища. Малювання м'ятим папером, кубиками, губками, зубними щітками, нитками, коктейльними соломинками, ластиками, сірниковими коробками, свічкою, пробками є досить оригінальним. Дитяча ініціатива щодо використання нетипових предметів для створення зображень завжди заохочується, якщо не завдає шкоди оточуючим. Залучення предметів з оточуючого середовища за ініціативи дитини є ознакою включеності до творчої діяльності, зростання самооцінки, наявності сил для висловлювання та захисту власних ідей і позицій.

Цікавою є техніка каракуль, адже вона у роботі з гіперактивними дітьми постає інструментом розвитку ціннісних соціальних якостей – стриманості, контрольованості, терпіння, уважності, поваги, такту тощо. Зображення створюють без фарб, за допомогою олівців та крейди хаотичним або ритмічним нанесенням тонких ліній на поверхню паперу, де лінії можуть бути нерозбірливими, недбалими, невмілими або навпаки. Окремі каракулі можуть поєднуватись у цілий образ або абстрактне зображення, що допомагають активізувати дитину, дають відчуття натиск олівця або крейди, знімають м'язову напругу та ригідність.

Для роботи за технікою «Чарівний клубок» потрібні клубочки ниток різного кольору, аркуш ватману. Ця техніка розвиває уяву і фантазію. Вона ідеально підходить для сором'язливих дітей, які бояться малювати і грати. Це своєрідна альтернатива малюванню, де не буває «хорошої» чи «поганої» діяльності. Техніку можна використовувати для гіперактивних, імпульсивних, агресивних дітей як в індивідуальній, так і груповій діяльності. Використання цих прийомів і технік з метою створення зображень, є способом усвідомлення власних можливостей і навколишньої дійсності, моделювання взаємодії з оточенням, вибудовування взаємин із дорослими, а також способом вияву емоцій, зокрема негативних. Ця діяльність є



засобом зниження психоемоційного напруження, агресивності, гіперактивності, тривожності у дітей.

Таким чином, психокорекційні заняття з використанням арт-терапевтичних технік та прийомів не втомлюють дітей. У них зберігається висока активність, працездатність протягом усього терміну виконання завдання. Застосування батьками та вчителями нетрадиційних технік у розвивально-виховному процесі дозволяє реалізувати індивідуальний підхід до дитини відповідно та її бажань, інтересів. Це сприяє розкриттю таланту дитини, нормалізує емоційний стан, розвиває комунікативні навички та вольові якості, що суттєво впливає на підвищення соціальної адаптації, забезпечує її інтеграцію у соціум. Арт-терапія є універсальним методом психотерапевтичного і психокорекційного впливу на особистість дитини без вікових обмежень.

Використані літературні джерела

1. Арт-педагогіка і арт-терапія в спеціальному освітанні [Текст] : учеб. для вузов / Е. А. Медведєва, І. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольська. – М. : Академія, 2001. – 248 с.

2. Арт-терапія – нові горизонти [Текст] / под ред. А. І. Копытина. – М. : Когіто-Центр, 2006. – 336 с.

3. *Вачков І. В.* Сказкотерапія: Розвиток самосвідомості через психологічну казку [Текст] / І. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 144 с.

4. Введение в музыкотерапию [Текст] / Г.-Г. Декер-Фойгт. – СПб. : Питер 2003. – 208 с.

5. *Грегг М. Ферс.* Тайный мир рисунка [Текст] : пер. с англ. / Грегг М. Ферс. – СПб. : Деметра, 2003 – 176 с.

6. *Киселева М. В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст] / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.

7. *Короткова Л. Д.* Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации [Текст] / Л. Д. Короткова. – М. : ЦГЛ, 2006. – 144 с.

8. *Лебедева Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.

9. *Козлов В. В.* Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 2-е изд. расшир. и доп. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.

10. Коррекционные, развивающие адаптирующие игры [Текст] / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Детство-Пресс, 2004. – 64 с.

11. *Кэдьосон Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии [Текст] / Х. Кэдьосон, Ч. Шефер. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.

12. *Никологорская О. А., Маркус Л. И.* Излечивает гнев и заполняет время (о графике) [Текст] / О. А. Никологорская, Л. И. Маркус // Сделай сам. – 1990. – № 3. – С. 2–35.

13. Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с.