

УДК 37.091.3

МАЛЮЄМО ШКОЛУ: ДІАГНОСТИКА ШКІЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Оксана Деркач,*канд. пед. наук, доцент Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського*

У статті розкриваються деякі історичні аспекти становлення та розвитку арт-терапії, а також – теоретичні та методичні основи використання арт-терапевтичних технік у навчально-виховному процесі початкової школи. Зокрема, основну увагу зосереджено на реалізації діагностичного та виховного потенціалу психології кольору в арт-терапії на прикладах технік «Мій настрій» та «Квітка настрою класу».

Ключові слова: арт-терапія, психологія кольору, навчально-виховний процес.

Мистецтво, як форма суспільної свідомості та специфічний художній спосіб відображення світу, неодноразово виступало засобом гармонізації душевного стану людини, але сьогодні дедалі частіше мова йде про мистецтво як *засіб пізнання* внутрішнього світу дитини. На думку провідних психологів, опанування вчителем певних психотерапевтичних прийомів та форм роботи дозволить цілеспрямовано, свідомо та систематично піклуватися про психічний стан учнів. Аналіз останніх психолого-педагогічних публікацій свідчить, що саме використання мистецтва може стати тим психотерапевтичним фактором, який є цілком доступним для педагога, оскільки синкретичне поєднання елементів арт-терапії, казкотерапії, танцювально-рухової та музичної терапії ефективно впливатиме на психічний стан дитини та матиме і лікувальний, і розвивальний, діагностичний, психогігієнічний (профілактичний), корекційний характер.

Протягом тривалого часу нами було апробовано значну кількість арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми різного віку та студентською молоддю, і отримані результати неодноразово підтверджували доцільність, ефективність та актуальність їх застосування. Тому метою даної публікації є ознайомлення широкого кола читачів – вихователів, класоводів, соціальних педагогів та практичних психологів – із феноменом арт-терапії та деякими закономірностями використання арт-терапевтичних технік у виховному процесі сучасної школи, оскільки ми глибоко переконані, що це допоможе налагодити ефективну комунікативну взаємодію з учнем у процесі спільної художньо-творчої діяльності, глибше пізнати внутрішній світ кожної дитини, відчути її неповторність, особистісну своєрідність, визначити домінуючі потреби

та інтереси, діагностувати емоційний та психічний стани, рівень шкільної й соціальної дезадаптації та побудувати навчально-виховний процес на основі особистісно зорієнтованого підходу й провідних принципів гуманізації й демократизації.

Методика арт-терапії, як зазначає К.Рудестам, ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» людини відтворюється у візуальних образах щоразу, коли вона займається художньо-творчою діяльністю, не надто розмірковуючи над результатами своєї праці, тобто спонтанно (на відміну від ретельно організованої навчальної діяльності) [4]. Іноді надзвичайно важко підібрати словесний еквівалент тим страхам, сумнівам чи переживанням, що переповнюють нас, а особливо це тяжко буває зробити дітям, словниковий запас яких ще досить обмежений.

Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього і водночас є ефективним засобом для вираження й просвітлення сильних переживань дитини. Саме тому це дає підстави визначати *арт-терапію як технологію дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, які не надаються словесному вираженню, шляхом використання вже існуючих чи створення власних авторських творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини.*

Ні для кого, напевне, сьогодні не стане несподіванкою констатація динаміки зростання тривожності, шкільної та соціальної дезадаптації учнів та їхніх батьків. Стосунки в сім'ї є чи не основним джерелом тривожності в дошкільників та молодших школярів, тож подібна атмосфера заважає виникненню почуттів захищеності та ста-

більності, які необхідні для нормального емоційного самопочуття дитини та її подальшої самореалізації, особливо на такому важливому життєвому етапі, як початок шкільного навчання.

Соціально-психологічна адаптація до навчальної діяльності, як і до будь-якого нового, ще не засвоєного виду діяльності, вимагає мобілізації всіх психічних сил дитини, щоб опанувати нові вміння та навички, пристосуватися до нового навчального середовища та встановити сприятливі взаємини з викладачами й однолітками. Далеко не завжди цей процес відбувається успішно, бо нерідко нове соціальне середовище висуває дитині вимоги, адаптація до яких утруднена через її особистісні чи вікові особливості. Сьогодні, як ніколи, це питання знов набуває актуальності, бо свою навчальну діяльність діти розпочинають не з семи, а шести років, що вимагає від учителів початкових класів не лише знання особливостей і закономірностей розвитку дитячої психіки, а й особливого такту, витримки та розуміння.

В останні роки явище дезадаптації дітей та підлітків стало предметом численних медичних, психофізіологічних, психологічних та педагогічних досліджень. Останні дослідження виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 22,5% учнів [3]. Відомо, що особливо вразливими щодо розвитку станів дезадаптації у школярів є критичні періоди зміни умов виховання й навчання. Тому проблема адаптації дітей до школи в першому класі актуальна і потребує особливої уваги з боку психологів, учителів та батьків, оскільки наслідками шкільної дезадаптації є:

- труднощі в навчанні аж до стійкої неуспішності;
- ускладнення стосунків з однокласниками чи вчителями;
- небажання ходити до школи;
- симптоми соматичних захворювань (головний біль, біль у животі, порушення сну, апетиту, гнітючий настрій, підвищена стомлюваність);
- емоційні порушення, що проявляються в зниженні товариськості, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості та збільшенні показників емоційної збудливості, тривожності, нейротизму, а також у неувважності на уроках, нездатності до тривалого зосередження, відходів у себе.

Контроль за процесом адаптації першокласників до школи здійснюється, з одного боку, шкільним психологом та, з іншого, – учителями перших класів. Перший етап проводиться в жовтні – листопаді, коли значна частина учнів вже встигла адаптуватися до зміни провідної діяльності та соціального статусу. Саме цей період дає змогу не лише виявити дітей із труднощами в адаптації, а й вчасно надати їм необхідну психологічну допомогу.

Адже від того, наскільки дитина адаптується до шкільного життя, залежать і подальші успіхи в школі, і психологічний комфорт у житті.

Яку ж роль можна відвести використанню арт-терапевтичних технік у процесі діагностики шкільної дезадаптації першокласників? Пропонуємо вашій увазі результати використання проєктивного графічного тесту «**Школа тварин**» (С.Панченко), що допомагає побачити реальне ставлення наших школярів до навчання, нового колективу, першої вчительки та самого перебування у стінах школи.

Перш за все слід зазначити, що у структурі кожного арт-терапевтичного заняття мають чітко простежуватися дві складові. Перша – невербальна, творча, неструктурована, де основним видом діяльності є сам процес творчості. Друга частина – вербальна інтерпретація створених зображень, асоціацій, емоцій та почуттів, що виникали в процесі роботи. Таким чином, структура арт-терапевтичного заняття повинна складатися з наступних етапів:

1. Налаштування на роботу.
2. Активізація різних чуттєвих сфер (зорової, слухової, смакової, нюхової, тактильної, кінетичної) та актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів (як варіант – застосування елементів медитації в поєднанні із музичним супроводом).
3. Індивідуальна творча робота.
4. Етап вербалізації – озвучення емоцій та почуттів, які виникали під час роботи, труднощів, які траплялися на певних етапах роботи, емоційний стан на момент завершення роботи тощо.
5. Заключний етап – завершення заняття [2].

Перед тим, як перейти безпосередньо до опису техніки, нагадаємо, що, на відміну від занять образотворчим мистецтвом (спеціально організованої образотворчої діяльності), арт-терапевтичні заняття мають спонтанний характер, а наявність художніх талантів чи спеціальної підготовки не відіграє значної ролі. Під час проведення арт-терапевтичних занять важливим є, власне, сам творчий акт та особливості внутрішнього світу творця, що виявляються в результаті втілення цього акту.

Школа тварин

(С.Панченко)

Форма проведення: індивідуальна.

Час проведення: 30–40 хвилин.

Обладнання: альбомний аркуш формату А4, простьй олівець, гумка, кольорові олівці (фломастери).

1 етап. Налаштування на роботу.

– Діти! Сьогодні в Лісовій школі сталася надзвичайна пригода! Послухайте-но:

Засмутилось кошеня,
Треба в школу йти щодня.
І прикинулося вмить,
Що у нього хвіст болить.
Довго думав баранець
І промовив, як мудрець:
– Тут хвороба непроста,
Треба різати хвоста.
Кошеня кричить: – Ніколи!
Краще я піду до школи!

(П.Воронько)

2 етап. Активізація чуттєвих сфер дитини та актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів.

– Ну як, вам сподобався вірш про кошеня-школяріка? Вирушаймо й ми в подорож до Лісової школи, згодні? Тоді вмостіться зручніше за своїми партами й заплющте очі. Уявіть, що за помахом чарівної палички ми опинилися на звичайнісінькій лісовій галявині. Прислухайтесь, як шумить листячко над головою... відчуйте подих свіжого вітерця... на повні груди вдихніть пахощі лісу... На цій галявині знаходиться школа. Та не звичайна, а справжнісінька Лісова школа – «Школа тварин». Уявіть собі: які тварини навчаються в цій школі?.. Чим займаються учні?.. Хто й чого навчає тут учнів?.. Чи подобається вам у цій школі?.. Ви можете перебувати ще деякий час у «Школі тварин», а потім, поки я буду рахувати до десяти, розплющте свої очки.

3 етап. Індивідуальна творча робота.

– Шойно ми уявно побували в «Школі тварин». Чи сподобалась вам наша подорож? А тепер візьміть олівець й папір і намалюйте те, що ви там «побачили».

По закінченню роботи необхідно звернутися до учнів:

– Подивіться уважно на свої малюнки та знайдіть ту тварину, якою б хотіли бути ви, коли б навчалися в «Школі тварин». Поруч із нею поставте «+» або букву «Я».

4 етап. Етап вербалізації.

Обов'язковим елементом, своєрідним завершальним ритуалом арт-терапевтичного заняття, повинна бути вербалізація тих думок, почуттів, переживань, асоціацій, що виникали в дітей у процесі малювання. Допоможуть організувати спілкування запитання: «Чи вдалося намалювати те, що уявив?», «Що почував під час виконання роботи?», «Чи виникали якісь труднощі під час малювання?» тощо. Зазвичай діти із великим задоволенням розповідають, що і чому малювали, та діляться своїми враженнями від роботи, показують свої малюнки однокласникам.

5 етап. Завершення заняття.

Організуючи спонтанну художньо-творчу діяльність, свою увагу арт-терапевт переважним чином спрямовує на процес виконання роботи (емоційний стан дитини, ставлення до завдання, послідовність малювання об'єктів та ставлення до них) і символізм продуктів образотворчої діяльності, оскільки цінність використання мистецтва з психотерапевтичною метою полягає саме в тому, що з його допомогою можна на символічному рівні досліджувати найрізноманітніші почуття дитини та давати можливість їх виявляти.

Для інтерпретації отриманих робіт можна скористатися такими показниками, як колірна гама та розташування малюнка на аркуші; контур фігур та сила натиску олівців; особливості малювання деталей, що відповідають органам чуттів (очі, вуха, рот); взаємодія персонажів та характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, що зображує дитину; зображення навчальної діяльності тощо. Спробуємо зупинитися детальніше на основних закономірностях інтерпретації продуктів спонтанної дитячої творчості.

Аналіз наукових джерел дозволив виокремити чотири основні етапи інтерпретації дитячих робіт:

I етап – констатувальний. На даному етапі не варто намагатися відшукати прихований зміст роботи, радять психологи, тому лише зафіксуйте найперші загальні враження (емоційні й естетичні), що виникають під час її розгляду. Іноді досить лише одного погляду, щоб відчутти задоволення, захоплення чи неприємне здивування від дитячого малюнка. Прислухайтесь до себе: які почуття у вас викликають роботи першокласників.

II етап – виявлення та оцінка ключових елементів роботи.

Передавати складний психологічний зміст несвідомого в малюнках не вчили ніколи й нікого, тож цей процес індивідуальний і неповторний. А це, своєю чергою, означає, що не існує й не може існувати готових формул для інтерпретації тих чи інших образів, зображених на дитячому малюнку. Нашим завданням на даному етапі є виявлення та оцінка ключових елементів роботи. Такими елементами, на думку психологів, можуть бути:

✓ *колірна гама роботи*, оскільки яскраві, життєрадісні тони свідчать про благополучний емоційний стан дитини, впевненість і задоволення своїм становищем на початковому етапі навчання, тоді як похмурі тони можуть свідчити про неблагополучний, пригнаний стан (*зверніть увагу: автор роботи асоціює себе з одним із зайчених, тоді як вчителів – із вовками та лисицею; робота виконана коричневим кольором*);

✓ *загальне розташування малюнка на аркуші та фігури автора зокрема – розташування фігури автора*

ближче до верхнього краю аркуша трактується як завищена самооцінка, що супроводжується незадоволенням своїм становищем у колективі, недостатнім визнанням з боку оточуючих; розташування фігури автора в нижній частині аркуша можна трактувати як невпевненість у собі, низьку самооцінку. Під час інтерпретації проєктивних малюнків необхідно враховувати й деякі вікові особливості маленьких художників, адже навряд чи вони знайомі із таким явищем, як «перспектива», тож якщо всі звірята вишикувалися в один ряд внизу аркуша, і наш автор разом з усіма – то навряд чи варто констатувати занижену самооцінку;

✓ *розмір зображених фігур і предметів та їх співвідношення між собою* теж вказує на рівень самооцінки дитини, що виявляється в дотриманні пропорцій у співвідношенні: «дорослі–діти», «дерева–діти», «будівля–діти»;

✓ *контури фігур* аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (типу щитів, панцирів, голок), промальовуванням і затемненням ліній, що є свідченням захисту від навколишнього світу; також необхідно звернути увагу на силу натиску ліній: слабкий натиск, розірваність ліній чи наявність обведень може свідчити про прояв тривожності, а дуже сильний – про напруженість, у той час як стабільність натиску свідчить про емоційну та психічну рівновагу;

✓ *аналіз деталей, що відповідають органам чуттів (очі, вуха, рот)*, на думку психологів, теж можуть надати цікаву інформацію, наприклад: відсутність очей у звірят може свідчити про небажання приймати інформацію, а великі очі із детально промальованою райдужкою – про наявність страхів; зображення вух (особливо великих і детально промальованих) свідчить про зацікавленість у інформації, а нерідко це стосується думки оточуючих про автора; відкритий, заштрихований рот свідчить про легкість виникнення страхів, а зуби – ознака вербальної агресії;

✓ *характер відносин і взаємодії персонажів* – велика кількість персонажів, що вступають у різні взаємини один з одним (граються, навчаються) та відсутність розподільних ліній між ними свідчить про сприятливі взаємини з однокласниками (у протилежному випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями); також варто звернути увагу на розміщення фігури вчителя й учня відносно одна одної, чи немає протиставлення між ними: розміщуючи фігуру вчителя в центрі аркуша та перед учнями Лісової школи, діти немов би наділяють його повноваженнями «проводиря» до нового світу, світу знань;

✓ *зображення навчальної діяльності та таких шкільних речей*, як портфель, книжка, ручка, зошит, парта,

дошка, – є свідченням сформованості позиція школяра та шкільної мотивації, стійкого бажання пізнавати навколишній світ.

За наявності елементів, що вказують на шкільну дезадаптацію, ми переходимо до **III етапу інтерпретації**, що полягає в глибокому аналізі індивідуальних особливостей учня, його життя, соціального оточення, стосунків із членами родини, однокласниками, учителями.

IV етап – визначення перспективних цілей корекційної роботи для подолання шкільної дезадаптації першокласників як результат аналітичної обробки всіх отриманих даних чи звернення по кваліфіковану психологічну допомогу до фахівця. Та слід зазначити, що небезпечно формулювати висновки й констатувати ті чи інші явища на основі лише одного проєктивного малюнка, оскільки це носитиме ситуативний характер. Для створення цілісного уявлення про той чи інший феномен потрібна серія малюнків, що дасть змогу дослідити й повніше оцінити емоційний та психічний стан дитини.

Таким чином підсумуємо, що використання тематичних проєктивних графічних тестів з метою діагностики шкільної дезадаптації першокласників є доцільним та ефективним. Художня творча діяльність уже сама собою є своєрідним арт-терапевтичним процесом і розглядається як надзвичайно делікатна можливість спостерігати за дитиною в процесі спонтанної творчості, наблизитися до розуміння її інтересів, цінностей, побачити її неповторність та внутрішній світ. Тут діагностичний і терапевтичний процеси протікають одночасно завдяки захоплюючій спонтанній творчості, результатом якої є налагодження емоційних, довірливих комунікативних контактів між дорослим та дитиною, завдяки чому ми отримуємо унікальну можливість глибше пізнати дитину, визначити рівень сформованості мотиваційної сфери й простежити перебіг психологічної адаптації першокласників, дослідити сприятливість соціального оточення та успішність соціалізації дитини в новому колективі.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Вознесенська О.* Особливості арт-терапії як методу // Психолог. – 2005. – № 39. – С. 5–8.
2. *Лебедева Л.* Арт-терапия в педагогіці // Педагогіка. – 2000. – № 9. – С. 27–34.
3. *Лєскова-Савицька А.* Проблема дезадаптації першокласників // Психолог. – 2003. – № 29–32. – С. 30–47.
4. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. – СПб. : Питер, 2000. – 384 с.