

УДК 372.21

Шуплецова Людмила Юрїївна*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»***АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО
ВПЛИВУ НА ДИТИНУ**

У статті досліджена технологія – арт-терапія у вигляді поєднання казкотерапії та музикотерапії для дітей дошкільного віку та визначені методи, які допоможуть дітям стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. Автор розглядає два види арт-терапії – музичну та казкотерапію, тому що при вмілому їх застосуванні один вид терапії посилює та доповнює інший. Підкреслено, що сучасні підходи до розвитку дітей дошкільного віку, спрямовані на інтеграцію різних видів діяльності, забезпечать розвиток у дітей мовлення, пізнавальних, творчих, музичних здібностей, стійких моральних якостей.

Ключові слова: арт-терапія, музичне виховання, казкотерапія, музикотерапія.

Сучасний етап розвитку освітньої галузі в Україні відзначився особливою увагою до дітей з особливими потребами. Пошук нових шляхів впливу на повноцінне формування, розвиток і корекцію їх психофізичних якостей набуває актуальності в сфері сучасної педагогіки та спеціальної психології. Основні шляхи реформування освіти визначені в базових державних документах і реалізуються Державною Базовою програмою розвитку дошкільників – Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років. Арт-терапія є одним із найбільш доступних та ефективних способів формування особистості, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами.

Арт-терапія або «лікування мистецтвом» – популярний засіб психотерапії. Особливо актуальною арт-терапія є для дітей. Мистецтво – це чудова можливість для малюка «відкритися», невимушено поділитися своїми страхами та емоціями. Адже іноді так важко висловити всі ті емоції, що вирують в душі дитини. Саме арт-терапія допоможе установити душевну гармонію. Суттєва перевага арт-терапії для дітей в тому, що завжди можливо підібрати ту форму, яка найбільш близька та цікава кожній конкретній дитині. Арт-терапія може використовуватись як окрема форма лікування при нервово-психічних розладах або стати доповненням до основної терапії. Вона є невід'ємним елементом лікування дітей з особливими потребами, а також виступає як один із засобів розвитку малюка. Відповідно до мети та цілей арт-терапії виокремлюють індивідуальну та групову. На сьогодні існує безліч видів арт-терапії тому, що цей спосіб психологічної допомоги охоплює сфери мистецтва та творчості, а саме:

- ізотерапія – пов'язана з образотворчим мистецтвом, ліпленням і малюванням, дозволяє розкрити свій творчий потенціал, знайти впевненість у собі;
- казкотерапія – допомагає позбутися комплексів, знайти вихід зі скрутного становища;
- танцювальна терапія – позбавляє від комплексів, є профілактикою неврозів;
- бібліотерапія використовується для школярів, яким підбирають спеціальну літературу для відволікання від негативних думок, боротьби проблемами емоційного плану;
- театральна терапія – рольові ігри та сценки, які допомагають дитині придбати комунікативні навички та адаптуватися в навколишньому світі. Малюк вчиться спілкуватися з оточенням, приймає його і згодом знаходить рішення аналогічних проблем у реальному житті за зразком вистави;
- музикотерапія – розвиток музичних здібностей, ритмічні вправи, гра на музичних інструментах, що допомагають позбутися стресу і розвинути художні здібності;
- ігротерапія – за допомогою іграшок діти моделюють життєві ситуації, випускаючи назовні свої бажання і страхи, долають психологічні труднощі;

- кольоротерапія – завдяки підбору речей і предметів певного кольору, дитина може вирішити безліч психологічних проблем;
- пісочна терапія – робота з піском заспокоює, допомагає перемогти комплекси та страхи, знімає емоційну напругу;
- лялькотерапія – звільняє від негативу, допомагає розкрити себе і позбутися психологічних проблем.

Арт-терапія суттєво відрізняється від занять мистецтвом, адже вона зорієнтована не на результат, а на процес. Тому не спішіть робити щось за малюка, надайте йому можливість зробити все самому. Методи арт-терапії дуже різноманітні, тому, що вони охоплюють всі сфери мистецтва та творчості. Казкотерапія це знайомство з казками, які допомагають дітям позбутися комплексів, знайти вихід зі скрутного становища, не втрачати сили і віру. Музикотерапія – постукування, плескання, спів, танці, гра на музичних інструментах, які допоможуть позбутися стресу і розвинути музичні здібності.

Важливу роль відведено засобам музикотерапії в ряді досліджень світових та вітчизняних вчених: М. Бурно, Л. Брусиловського, О. Ворожцової, С. Гроф, Ю. Каптен, Г. Побережної, М. Чистякової, С. Шабутіна та інших. Всі вони використовують методики для розвитку емоційно-вольової сфери дітей, мовлення та інтересів у музично-творчій діяльності. Вчені-дослідники пояснюють феномен музичної терапії таким чином – звук є основою музики і у процесі музикотерапії базується на частотному коливанні різних тонів, що резонують з окремими органами чи системами організму людини в цілому. Ефективність музикотерапії зумовлюється не тільки емоційним впливом на людину, але й біорезонансним сполученням музичних звуків з вібраціями окремих органів і систем організму. Вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді у підсвідомості людини. Сучасні досягнення вчених Д. Кемпбелла, В. Петрушина у галузі музикотерапії довели магічний, емоційний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини [1].

За формами музична терапія поділяється на рецептивну, активну, інтегративну. Рецептивна музикотерапія (пасивна) відрізняється тим, що малюк у процесі музикотерапевтичного сеансу не бере в ньому активної участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або вслухатися в різні звучання, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування. Активні методи музичної терапії засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів. Інтегративна музикотерапія поряд із музикою задіює можливості інших видів мистецтв: малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміму, пластичну драматизацію, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики та інші творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються кожному індивідуально. Пасивна музична терапія полягає у прослуховуванні музики, тому включайте дитині найкращі мелодії. Відчуття гармонії створюють звуки природи: дощ, спів пташок, дзюрчання струмка тощо. Не одне дослідження доводило позитивний вплив класичної музики на дітей. Давайте їм слухати ранні твори Моцарта, Бетховена, Гріга чи музику Баха з мажорним настроєм. Неперевершена музика П. Чайковського для дітей теж стане в нагоді. Це не лише допоможе дитині розслабитись, але й розвиватиме звукове сприйняття та музичний слух. Активна терапія передбачає музичну діяльність дитини. Це може бути, наприклад, спів. Вивчіть з малюком кілька рядків пісні та співайте разом. Навіть наспівування окремих звуків позитивно впливають на організм, наприклад «ч» покращує дихання, а «е» покращує роботу головного мозку. Чудовим варіантом стане гра на музичних інструментах. Ідеально, якщо знайдеться якийсь музичний інструмент, на якому малюк зможе пограти. Проте може згодитися навіть ложка та металеві речі, по яких можна «побарабанити». Це допоможе дитині виплеснути накопичені емоції [3].

Сподвигнуті багатою народнопоетичною спадщиною та науковими пошуками попередників XIX ст., фольклористи XX ст. підготували ґрунт для глибокого дослідження казки: вивчали жанрові особливості І. Березовський, Г. Сухобрус, Л. Дунаєвська, С. Мишанич; літературну казку – О. Сорокотенко; мовлення персонажів – Т. Вавринюк. Не припиняються

дискусії щодо походження і витоків казкових образів, основи казки. На сучасному етапі казкотерапія далеко просунулася в дослідженні впливу на розвиток особистості. Психологами І. Бех, Л. Виготським, І. Ельконіним, О. Запорожець, О. Соловійовою, Н. Циванюк було обґрунтовано особливості сприйняття й розуміння казкового змісту дітьми. З позиції лінгводидактики казка розглядалася як засіб виховання О. Усовою, С. Бакуліною; як джерело формування естетичних почуттів – В. Паботом. Цікавий спосіб моделювання казкових сюжетів запропонував відомий італійський казкар Джанні Родарі. Найпростіша дія – перекручування казки. Розповідач навмисне допускає помилку, а дитина його виправляє. Даний вид роботи доцільно використовувати тоді, коли казка дітям знайома. Оригінальною пропозицією є розповідання казки «навиворіт», тобто «вивернути» її так, щоб добрий герой став злим, а злий – добрим, працьовитий – ледачим, а ледачий – працьовитим. У такій казці Білосніжка може зустріти не сім гномів, а сім велетнів, не лисичка з'їла колобка, а колобок лисичку. Широко використовується спосіб – «новий герой казки». Як правило новий герой казки з'являється в її переломний момент. Тоді дорослий пропонує закінчити казку дітям. Так у казці «Вовк і семеро козенят» в той момент, коли козенята зібралися відчиняти двері вовку, з'являється батько. Особливо дітям подобається прийом Джанні Родарі, який він назвав «салат із казок». Цей салат і пропонується приготувати дітям. В їх уяві, наприклад, ластівка переносить Дюймовочку в країну велетнів. Там у неї закохується один із велетнів і носить її завжди в кишені. Герої казок можуть висловлювати свої почуття за допомогою музики – наприклад, пісеньки, яку діти вигадують разом або танцювальних рухів [2].

«Казка, гра, фантазія – відзначає В. Сухомлинський, – животворне джерело дитячого мислення, благородних почуттів і прагнень... Через казкові образи в свідомість дітей входить слово з його найтоншими відтінками... Під впливом почуттів, що породжені казковими образами, дитина вчиться мислити словами, знаходить велике задоволення в тому, що її думка живе у світі казкових образів, від першого кроку, від яскравого, живого, конкретного до абстрактного» [4, с.179-190].

Зазначимо, що дуже рідко казка є плодом вигадки лише одного автора, адже знамениті казкарі – В. Григоренко, М. Жук, В. Леонтович, П. Мирний, І. Нечуй-Левицький, О. Островський, В. Сухомлинський, Л. Українка, І. Франко, Д. Чайка та інші, черпали казкові сюжети, образи і мотиви з фольклору, потужний творчий потенціал авторів дозволив значно відійти від народної першооснови.

Отже, у контексті вищевикладеного цілком правомірно зробити висновок, що казкотворення – це процес складання казки автором (дорослим, дитиною, у їхній спільній взаємодії), що формує художній смак, активізує потребу в самостійному та неординарному мисленні, збагачує внутрішній світ, розвиває творчу уяву дітей дошкільного віку і передбачає використання різноманітних казкотворчих прийомів: фантазування, емоційної самореалізації, вільного вираження свого «Я». Казкотворчість – це процес вияву або реалізації творчого потенціалу дошкільника під час казкотворення. Щодо згаданого нами поняття «казкотерапія», то у дослідженнях воно розглядається, як своєрідне виховання середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, щось нереалізоване, може матеріалізуватися мрія. При цьому учасники казкотворчого процесу перебувають у чарівному світі казки, наповненому чудесами, таємністю та магією. Дитина ж сприймає все, що відбувається в казці як реальність і через казки отримує знання про світ, про взаємовідносини між людьми, про проблеми та перешкоди, які виникають у житті, вчиться долати бар'єри, знаходити вихід із важких ситуацій, вірити в силу добра, любові та справедливості. Казкотерапія, як метод психотерапевтичного впливу на дитину і, як спосіб передачі знань про життя, відомий вже протягом багатьох століть. Сенс розповідати казки, характери героїв, сюжетна лінія і мораль казкової історії, завжди несли в собі ціннісне моральне значення, що впливає на свідомість дітей. В якості самостійної сучасної течії «казкотерапія» прийшла до нас відносно недавно: в дев'яності роки двадцятого сторіччя. Діти дошкільного віку, завдяки особливостям своєї емоційно-вольової сфери, є найбільш сприйнятливою категорією до жанру казки [2].

У яких випадках доречно «лікування казкою»? Воно необхідне, якщо у дитини спостерігаються емоційно-особистісні та поведінкові проблеми: страхи, агресивність, тривожність, сором'язливість і невпевненість в собі. Також казкотерапія застосовується в роботі з дітьми, що мають психофізіологічні розлади: порушення зору, слуху, опорно-рухового апарату, а також для дітей з захворюваннями аутистичного спектру. Природно, що працювати з цією категорією може і повинен тільки фахівець, який пройшов спеціальне навчання за курсом «казкотерапія». Як правило, цими фахівцями є психологи й педагоги дошкільної освіти. Казкотерапія абсолютно вільно може застосовуватися щодо будь-якої дитини, яка нормально розвивається. Казкотерапія впливає на формування духовних цінностей дитини.

Основні види казок:

- народні казки (мудрість народу, простота і доступність сюжету, відсутність зайвих деталей, які не сприяють вихованню моральних почуттів). Приклади: «Котигорошко», «Курочка Ряба», «Ріпка», «Вовк і семеро козенят», «Гуси-Лебеді», «Колобок», «Маша і ведмідь» тощо;
- авторські (казки Ганса Андерсена, Шарля Перо, Олександра Пушкіна, Ернста Гофмана, Павла Бажова і багатьох інших письменників-казкарів);
- психотерапевтичні (їх характерною особливістю є щасливий кінець, що веде до стимуляції процесу особистісного росту);
- дидактичні казки (завжди використовуються для надання дітям нових знань навчального характеру. У цих казках абстрактні для дитини символи – букви, цифри – стають живими);
- психокорекційні казки (створюються і розповідаються дитині для м'якого та ненав'язливого впливу на її поведінку);
- медитативні казки (використовуються для того, щоб сформувати у дитини уявлення про те, що існують позитивні моделі взаємин з навколишнім світом та іншими людьми. Відмінною особливістю медитативних казок є відсутність в їх сюжеті негативних героїв і конфліктів);
- діагностичні казки (що дозволяють визначити особливості характеру дитини, коли у неї наявність проблем).

Цінність казок для психокорекції дитини й розвитку її особистості полягає у наступному:

1. Відсутність прямих моральних повчань. Події казкової історії логічні, природні, витікають одна з одної, а дитина опосередковано засвоює причинно-наслідкові зв'язки, які існують у світі.

2. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь. В казкових сюжетах зустрічаються ситуації та проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина: відокремлення від батьків, життєвий вибір, взаємодопомога, любов, боротьба добра зі злом. Наприклад, перемога добра у казках забезпечує дитині психологічну захищеність, щоб не відбувалось у казці – все закінчується добре. Випробування, які випадають на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. У такий спосіб дитина засвоює, що все, що відбувається в житті людини, сприяє її внутрішньому росту.

3. Відсутність заданості в імені головного героя і місці казкових подій. Головний герой – це узагальнений образ і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки, стати учасником казкових подій.

4. Ореол таємниці та чарів, інтригуючий сюжет, несподіване перетворення героїв – все це дозволяє дитині активно сприймати і засвоювати інформацію, яка знаходиться у казках.

Казкотерапія з музикотерапією включають в себе різноманітні прийоми і форми роботи, які дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять, сприймання та координацію рухів, позитивну комунікацію та адекватну самооцінку. Тож, спробуємо з'ясувати тонкощі використання казки з музикою у роботі з дошкільниками. Казка стає найрозумілішою для дитини у віці 4-6 років. Дитина виконає краще будь-яке завдання, якщо захопити її казковим сюжетом і їй сподобається музика, яка супроводжує казку.

Дослідження вчених, психологів довели, що музика посилює обмін речовин, змінює дихання та кров'яний тиск, посилює або зменшує м'язову енергію, дає основу для емоцій. Музикотерапія допомагає прищепити дітям любов до музики, збагатити світ почуттів, навчити

слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Для того, щоб музикотерапія позитивно вплинула на розвиток і виховання, необхідно враховувати вікові особливості дітей та підбирати спеціальні музичні твори. Наприклад, музика композиторів-пісенників Г. Гладкова, Б. Савельєва, Є. Крилатова, Ю. Михайленко, В. Шайнського, Р. Паулса М. Дунаєвського, О. Рибнікова та інших може стати корисним для створення позитивного настрою дітей під час читання багатьох казок. Пісні можуть звучати до читання казки або після, як зі словами так і без слів в інструментальному виконанні. Окрема сторінка – відбіркової про наших маленьких друзів: тварин, комах, птахів, що полюбують діти. Ця музика втілює душевну гармонію, демонструє еталони доброго, чуйного ставлення до братів наших менших. А так звана екологічна музика, звуки, що існують у природі, чинять підсвідомий вплив на психіку дитини, цілюще впливають на її емоційний стан. Це шум дощу, листя, хвиль моря, спів птахів тощо. Слухаючи звуки природи, ми одержуємо величезний заряд енергії, відчуваємо підйом духовних і фізичних сил, збільшуємо творчий потенціал. Все це доцільно використовувати, коли діти слухають казки, вірші, оповідання для посилення сприйняття творів художньої культури й поєднати казкотерапію з музичною терапією в одне ціле. Стефан Недериця, український видавець, диригент, музикотерапевт першим в Україні винайшов і втілює ідею поєднання класичної музики й звуків природи, починаючи від 2000-х років, розпочав активну музикотерапевтичну діяльність.

Діти дуже полюбують посміхатися. Усмішка це духовний дар, вона дає кожному наснагу і примножує духовні здобутки. Самі маленькі діти позитивно відкликаються на усмішку, навіть незнайомих людей. Веселі, яскраві, мажорні пісні та мелодії створюють позитивний настрій, викликають посмішку і надають відчуття радості, віри в добро. Музикотерапія і казкотерапія також сприяють позитивному настрою. Діти отримують нові знання, уважно слухаючи музику та казку. Але найголовніше – це «школа почуттів», що формуються завдяки особливій властивості музики і казки – викликати співпереживання слухачів.

Як довели вчені-психологи, систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років дозволяють значно підняти IQ, тобто інтелектуальний потенціал людини, краще розвинути пам'ять, аналітичні здібності, орієнтацію, не кажучи вже про позитивну корекцію нервової системи. В більшості передових країнах уроки музики, спів, гра на музичних інструментах належать до обов'язкового елементу виховання, оскільки музика надає найбільш сильний емоційний вплив на дитину. Крім того, під час слухання музики регулюються фізіологічні процеси в організмі, стимулюється загальний та підвищується м'язовий тонус, покращується мовленнєва та рухова активність.

Розглянувши різні методи й прийоми роботи з казкою та музикою ми переконались в тому, що казка та музика дають безмежний простір для дитячої фантазії. Отже, сучасні підходи до розвитку дітей дошкільного віку, спрямовані на інтеграцію різних видів діяльності, забезпечать розвиток у дітей мовлення, пізнавальних, творчих, музичних здібностей, стійких моральних якостей, а це надасть їм унікальну можливість побачити світ гостинним і прекрасним. Застосовуючи арт-терапію для розвитку дітей, психологи, педагоги та батьки роблять вагомий внесок у їхнє щасливе майбутнє.

Література:

1. Грінцова О. Особливості використання музикотерапії в роботі з дошкільниками // *Практ. психолог. Дит. садок.* – 2015. – № 10. – с. 25-31.
1. Казкотерапія як засіб розвитку дошкільнят / Л. Л. Шалімова. – Харків: Вид-во «Ранок», 2013. – 160 с.
2. Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл. – Минск: ООО Попурри, 1999. – 320 с.
3. Сухомлинський В. Серце віддаю дітям (нове прочитання) / В. Сухомлинський / передм. «У пошуках справжнього» О. Сухомлинської. – Київ : Акта, 2012. – 537 с.