

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Подготовила: Крюкова О.В., педагог-психолог

В настоящее время в развитых странах социализация инвалидов считается одним из средств их социальной интеграции. Социализация детей с ограниченными возможностями имеет определенную специфику, определяемую как характером ограниченных возможностей ребенка, так и объемом реабилитационных ресурсов общества. Социокультурная реабилитация может сыграть особую роль в этом процессе, учитывая возможность ее позитивного воздействия как на отдельные навыки и свойства личности (мелкая моторика, коммуникативные навыки и др.) так и на личность в целом. Таким образом, в процессе формирования личности ребенка социокультурное направление реабилитации занимает ведущее место.

Одним из наиболее эффективных средств социокультурной реабилитации, на наш взгляд, является арт-терапия, так как в самой природе искусства лежат психотерапевтические и развивающие возможности.

«Педагогическое» и «социокультурное» направление арт-терапии всегда было значимо и развивалось параллельно с направлением «медицинским». Основное отличие между ними заключается в том, что, если применительно к «медицинскому» направлению термин «арт-терапия» (therapia в переводе с латинского означает «лечение») является адекватным основному содержанию работы арт-терапевта, занятого в системе здравоохранения (лечение и предупреждение заболеваний с помощью изобразительного творчества пациентов), то в отношении «педагогического» и «социокультурного» направления он не вполне корректен.

Специалисты, работающие в этой области, не склонны считать, что те формы изобразительной работы ребёнка, которые они используют, имеют отношение к его «лечению». Они предпочитают пользоваться терминами «эмоциональное воспитание», «эмоциональное образование», «социокультурное развитие», как наиболее точно отражающими суть их работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Эти специалисты предпочитают называть себя «арт-педагогами», а индивидуальные или групповые занятия, которые они проводят с детьми, -

уроками или группами «художественного самовыражения», которые выполняют и психотерапевтическую функцию, помогая ребёнку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, социализации, коммуникации.

В настоящее время формы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. В некоторых случаях эта работа имеет явно «клинический» характер (как, например, в случае умственной отсталости, аутизма, грубых эмоциональных и поведенческих нарушений у ребёнка), в других случаях арт-терапевтическая работа имеет скорее реабилитационный характер, так как способствует социально-педагогической и социокультурной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

При всём многообразии форм арт-терапевтической работы и значительных различиях между отдельными группами детей, отмечены некоторые особенности, которые необходимо учитывать. Одна из них заключается в том, что дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний. Невербальная экспрессия, в том числе изобразительная, для них более естественна. Следует принимать во внимание и то, что дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания «звучат» в изображениях более непосредственно, не пройдя «цензуры» сознания. Поэтому переживания, запечатленные в изобразительной продукции, легко доступны для восприятия и анализа.

Определим суть педагогического и социокультурного направлений арт-терапии. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье средствами художественной деятельности.

Говоря официальным научным языком, арт-терапия в образовании -это системная инновация, которая характеризуется: 1) комплексом теоретических и практических идей, новых технологий; 2) многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; 3) относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.); 4) способностью к интеграции, трансформации.

Взрослый человек и ребенок в процессе арт-терапии приобретают ценный опыт позитивных изменений.

Результаты проведенной арт-терапии таковы:

- Создаёт положительный эмоциональный настрой.

- Облегчает процесс коммуникации со сверстниками, педагогами, взрослыми, а совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного приятия, эмпатии.
- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально.
- Даёт возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами - безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Арт-терапия позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- Развивает чувство внутреннего контроля. Арт-терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулирует развитие сенсомоторных умений и, в целом, функционирования правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения. эстетического опыта, практических навыков изо-деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности человека. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния.
- Арт-терапия эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития, используя здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.
- Позволяет выстраивать отношения с ребёнком на основе любви и взаимной привязанности, и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в социальной среде.

Дефицит общения, характерный для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья приводит к тяжким последствиям в душевном развитии ребёнка (Т.А. Флоренская). При этом дети воспринимают мир отношений в узком диапазоне минорных настроений: грусти, обиды, враждебности и страха. Они искажённо видят реальные отношения между людьми.

Если ребёнку недостаёт любви, возникают так называемые «психические отклонения», трудности характера, дефекты личности вплоть до душевных заболеваний. Дефицит внимания приводит к агрессивному и асоциальному поведению ребёнка как способу компенсации недостатка признания и любви со стороны взрослых.

Безусловно, арт-терапия не является чудодейственной силой, способной полностью разрешить поведенческие, эмоциональные проблемы, социальные и социокультурные проблемы. Вместе с тем в арт-терапевтическом процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений.

Арт-терапия в большинстве своем предполагает изобразительное творчество и опору, в первую очередь, на визуальный канал коммуникации, однако её связи с другими формами творческого самовыражения весьма значимы.

В арт-терапевтической работе нередко используется музыка и пение, движение и танец, драма, поэзия, сочинение историй и т.д. Арт-терапевт, психолог, педагог может не владеть в полной мере навыками драматического искусства или музыкотерапии, однако включение их элементов в арт-терапевтический процесс вполне допустимо.

Поскольку арт-терапия обеспечивается воздействием средствами искусства, её систематизация основывается прежде по видам искусства (музыка — музыкотерапия; изобразительное искусство - изотерапия, театр, образ — имаготерапия; литература, книга - библиотерапия; танец, движение - кинезитерапия).

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в Египте, Древней Греции, Китае и Индии.

Но чтобы воздействие музыки на здоровье человека, в том числе и ребёнка, оказалось благотворным, а не отрицательным, не следует забывать и о причинах разрушительного влияния её на организм человека. К таким негативным явлением можно отнести чрезмерно долгое и громкое воздействие ритмическим звуковым потоком музыки, которое не соответствует жизненным ритмам (пульсу, дыханию, моторике движений) и возрасту. Например, длительное звучание композиций тяжёлого рока может вызвать у молодых слушателей состояние гипертонического возбуждения, агрессии.

В качестве музыкального материала, который мы используем на занятиях, можно предложить следующие произведения и сборники произведений: Танго «Кумпарсита» (бальный танец), Полька «Народный танец», Вальс из оперетты «Летучая мышь» (И.Штраус), Менуэт (В.Моцарт), «Вальс» из балета из балета «Спящая красавица» (П.И.Чайковский), «Норвежский танец» (Э.Григ), «Турецкий марш» (В.Моцарт), «Полет шмеля» из оперы «Сказка о царе Салтане» (Н.Л.Римский-Корсаков), «Полька - пиццикато» (И.и И.Штраусы), «К Элизе» (Л.Бетховен), «Неаполитанский танец» из балета «Лебединое озеро» П.И. Чайковского, «Итальянская полька» (С.В.Рахманинов), «Серенада» (Ф.Шуберт). 2. Сборник «Русские народные

танцы» «Я с комариком плясала», «Ах, вы, сени, мои сени», «Березка» (хоровод), «Валенки», «Во саду ли в огороде», «Комаринская» (русская народная пляска), «Лебедушка (северный хоровод), «На горе-то калина», «Пойду ль я, выйду ль я», «Полянка», «Уральские самоцветы» (плясовая), «Яблонька». Уравновешиванию нервной системы способствуют также фонограмма леса, пение птиц, пьесы из цикла «Времена года» П.И.Чайковского, «Лунная соната» Л.Бетховена.

В настоящее время музыкотерапия является целым психокор-реакционным направлением (в медицине, психологии, педагогике), С помощью музыки осуществляется коррекция психоэмоционального состояния, а также социокультурное развитие детей (знакомство с жанром музыки, историей музыки и музыкальных инструментов разных народов, жизнью и творчеством композиторов). Например:

1. Встать, закрыть глаза, прислушаться к себе. Какая-то часть вашего тела вам ближе всего, почувствуйте ее, а теперь попробуйте создать звук этой части тела. О чем он говорит...

2. У вас в руках дудочки. А теперь дудите в них, создавая музыку своего состояния. У каждого получится своя музыка. (Обязательно появится лидер, и его мотив будет служить началом создания музыки группы.)

3. Взять инструменты и попробовать сочинить музыку, соответствующую настроению.

Инструменты: банки с водой и горохом, разные виды бумаги, деревянные и металлические ложки, колокольчики, расчески, резиновые шары, бусы.

Сочинить музыку своего страха. Если свой страх можно нарисовать, спеть, продудеть, станцевать, то его можно уменьшить и избавиться от него.

Театротерапия.

Техника определяет следующие действия:

1.Разыгрывание и просмотр сценок, которые дети сами сочиняют; например, рисование по сказкам на темы: «Мои любимые герои сказок», «Сказки по-новому», «Салат из сказок».

Примером замечательных сказок, развивающих чувственное восприятие и воображение, умение творчески мыслить, активно общаться, бороться со страхами, верить в добро, являются энергетические сказки: например, «Сказка о дочери Грома и Тучи»:

«В некотором царстве-государстве жил да был дядюшка Гром. Он жил в большой и очень неудобной пещере. Зимой он спал так крепко, что даже забывал ворчать, хотя то было для него самое любимое занятие.

Но вот наступила Весна, дядюшка Гром проснулся и очень-очень заскучал. Яркое веселое Солнце, которое все и всегда видит с высоты, заметило его грусть и сказало: «Ты грустишь потому, что живешь один. Тебе надо подыскать невесту и жениться. Тогда некогда будет грустить». Дядюшка Гром обрадовался такому совету: «Послушай, Солнце, ты бываешь везде, заглядываешь во все уголки матушки Земли. Найди мне, пожалуйста, невесту!». Солнце с удовольствием согласилось и сразу отправилось на поиски: оно очень внимательно разглядывало матушку Землю, смотрело в озера и реки, желая найти там невесту для дядюшки Грома. От такого пристального взгляда в реках и озерах стала нагреваться вода и подниматься паром вверх, превращаясь в густой туман. Туман поднимался в высокое голубое Небо и, подсвеченный солнечными лучами, превратился в розовые, белые, голубые Облака. Откуда ни возьмись, появился забияка Ветер. Он-то и согнал эти разноцветные облака в большую фиолетовую Тучу.

Туча была величава и красива. «Чем не невеста для дядюшки Грома?» - подумало Солнце и попросило: «Послушай, Ветер, проводи, пожалуйста, эту красавицу к дядюшке Грому!» Резвый Ветер согласился и немедленно доставил Тучу к пещере. Гром выглянул из своего жилища и замер. Он увидел великолепную, освещенную Солнцем, закутанную в розовое кружево Тучу. Он даже не смог по своему обыкновению поворчать. «Ра-тара-та! проворковал Гром.

Какая Вы очаровательная и прелестная! У Вас, похоже, очень серьезный характер, мне это тоже нравится. Не хотели бы Вы выйти за меня замуж? С тех пор люди знают, что в Радуге семь цветов». - Вот какая сказка! Понравилась она вам? Тогда нарисуй дочь Грома и Тучи!

2. Инсценировка картин известных художников.

В данной работе можно использовать такие приемы, как прием «вживания в картину». Остановимся на этом приеме подробнее. Педагог побуждает детей к описанию возможных ощущений и предлагает внимательно прислушаться, вдохнуть запахи, попробовать на вкус, притронуться рукой и т.д. Даются творческие задания:

1. Пришел волшебник «Я нюхаю» (и другие). Назови объекты, которые могут издавать звук. «Я ощущаю лицом и руками...».

2. Работая с картиной, начинаем речевую зарисовку с фразы: «Я слышу как...», «Здесь пахнет...», «Когда я трогаю руками ...», определяя отношение ребенка к воспринимаемому. Рекомендуется разыгрывать диалоги (устраивать мини-театр).

3. Импровизацию.

Используется для развития чувств на базе воображения. Вначале ребёнку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброе», а другую в «злое» волшебника. Для девочек «волшебников» можно заменить на «волшебниц».

Метод психодрамы был разработан известным психологом, психотерапевтом Дж. Морено (1892-1972). Метод позволяет изучить проблемы, страхи, фантазии человека с помощью драматических приёмов. В основе психодрамы лежит ролевая игра. В отличие от обычного спектакля, психодраматическое представление носит импровизированный характер, где участники могут экспериментировать с ролями, выполняя функции как актёров, так и зрителей. Второй особенностью психодрамы является спонтанность. Концепция спонтанности (т.е. «здесь и сейчас») была разработана Морено в ходе его наблюдений за детскими играми. Психодрама входит в самостоятельный вид арт-терапии — имаготерапию (от лат. Imago - образ).

Ещё одной из составляющих имаготерапии является **куклотерапия**. Она использует в качестве основного приёма психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия ребёнка и взрослого.

Цель куклотерапии - помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Таким образом, если ребёнку подобрать соответствующие игрушки, у него появляется возможность выразить свои чувства.

Кукольное семейство, кукольный домик с мебелью могут изображать членов реальной семьи ребёнка, обуславливая непосредственность в выражении чувств. Когда дети разыгрывают сценки с человеческими фигурками, можно проанализировать отношения, существующие между членами семьи.

В процессе игры дети часто испытывают сильные эмоции, для описания и выражения которых у них нет словесных обозначений. Игрушки, помогающие снять агрессию, такие как «би-ба-бо» (кукла, которая надевается на руку), солдатики, ружья, а также игрушки, изображающие диких животных, могут использоваться для выражения и высвобождения гнева, враждебности.

В последние годы появилась самостоятельная методика, относящаяся к библиотерапии - **сказкотерапия**, в основе которой лежит психокоррекция средствами литературного произведения - сказки. Этот вид используется для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Эффективность использования сказкотерапии с детьми с ограниченными возможностями обеспечивается спецификой деятельности особого ребёнка, а

также притягательной силой этого литературного жанра, позволяющего свободно мечтать и фантазировать.

Сказка позволяет раздвигать рамки обычной жизни, сталкиваться со сложными явлениями и чувствами и в доступной форме постигать мир чувств и переживаний. Она даёт возможность ребёнку идентифицировать себя с близким для него персонажем, сравнивать себя с героем, понять, что у него есть такие же проблемы, как у героя сказки. Посредством сказочных образов, их действий, ребёнок может найти выход из различных сложных ситуаций, увидеть пути разрешения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Одним из наиболее распространённых видов арт-терапии является **изотерапия (рисунок, лепка)**. Посредством изобразительной деятельности реализуется потребность ребёнка выразить себя. По мнению ряда исследователей, рисунок для ребёнка является не искусством, а речью.

Художественное самовыражение, по мнению психологов и исследователей детского изобразительного творчества, помогает ребёнку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

Методика проективного рисунка интересна тем, что носит двоякий характер. С одной стороны, это замечательная диагностическая методика, с другой - она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие. Изобразительное искусство позволяет выразить свои чувства линией, цветом, формой, рисунком и изменить взаимоотношения с миром.

Важно отметить, что рисование может послужить способом налаживания контакта между детьми. Отмечается, что проективный рисунок как коррекционный метод особенно эффективен в работе уже с детьми дошкольного возраста. Психологи-практики рассматривают детский рисунок прежде всего как проекцию личностных особенностей ребенка, его символического отношения к миру.

Танцевальная, или двигательная, терапия.

Эта техника предполагает использование резервов своего тела. Например:

1) Движения телом сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами в зависимости от характера музыки.

Игра «Танец». Детям предлагается потанцевать. Причём каждый танцует, что хочет. Ребёнок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если образ он придумает сам, при затруднении можно помочь ему подсказкой: «Станцуй

(или изобрази) «бабочку», «зайчика», «кошку», «лошадку», «утюг», «конфету», «молоток» и так далее.

Когда ребенок справился с первой частью задания, можно перейти к следующему этапу, где в качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства.

Темы для второй части задания: «Станцуй «радость», «страх», «горе», «веселье», «удивление», «каприз», «счастье», «жалость». Музыка можно использовать любую: танцевальную, вальсовую, плясовую, джазовую. Важно, чтобы это не были песни со смысловым, понятным для детей текстом.

2) Танец с шифоновой тканью (её можно обертывать вокруг себя, кружиться в ней, кружить вокруг себя).

Таким образом, мы рассмотрели коррекционно-развивающие функции арт-терапии, её виды. Возможности арт-терапии позволят решить такие важные задачи, как формирование саморегуляции и контроля за своим поведением, умение сдерживать аффективные проявления, а также профилактика агрессивных действий и повышенной конфликтности, социокультурное и познавательное развитие ребенка-инвалида.

Именно эти задачи могут решаться с использованием имаго-терапии, куклотерапии, библиотерапии, изотерапии.

Учитывая вышеизложенного и оценив важность арт-терапии, как элемента комплексной реабилитации ребенка-инвалида, при формировании индивидуальной программы реабилитации мы рекомендуем активнее включать арт-терапию или отдельные ее виды в разделы «Мероприятия психолого-педагогической» и «Мероприятия социокультурной реабилитации» с учетом особенностей инфраструктуры населенного пункта.

Литература

1. Арт-терапия / сост. и общ. ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001.-320с.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб: «Речь», 2003. — 265с.
3. Флоренская Т.А. Мир дому твоему. Человек в человеке / Воспитание школьников. 1999. - № 1. С.34-39.