

### Використання педагогами арт-терапії як засобу для виховання психокорекційного розвитку дітей

**Анотація.** В статті розглянуто питання арт-терапії, яка сьогодні активно розвивається й використовується як з метою терапевтичного впливу, так й при розв'язанні діагностичних, корекційних та психопрофілактичних завдань, і стає усе більш популярною в професійному середовищі. Визначаються особливості арт-терапії для розвитку особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання.

**Ключові слова:** арт-терапія, техніки арт-терапії, монотипія, методи арт-терапії.

**Abstract.** The article considers the issues of art therapy, which today is actively developed and used both for therapeutic purposes and in solving diagnostic, corrective and psychoprophylactic tasks, and is becoming increasingly popular in the professional environment. The features of art therapy for the development of personality through the development of the ability of self-expression and self-knowledge are determined.

**Keywords:** art therapy, art therapy techniques, monotype, art therapy methods.

**Актуальність проблеми.** В Україні арт-терапія сьогодні активно розвивається й використовується як з метою терапевтичного впливу, так й при розв'язанні діагностичних, корекційних та психопрофілактичних завдань, і стає усе більш популярною в професійному середовищі. Вона викладається в багатьох університетах окремим курсом для психологів, педагогів та соціальних працівників. Також нею користуються в роботі з дітьми, та у різноманітних клінічних цілях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання арт-терапії розглядаються багатьма авторами, серед яких А. Грехова, О. Вознесенська, Л. Мова, А. Колупаєва, Л. Савчук, А. Копитін та ін.

**Метою даної статті** є висвітлення змісту й особливостей використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі з дітьми, зокрема за допомогою малювання, яке допомагає впоратися з проблемами розвитку мовлення та фантазії.

Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій та творчій діяльності, що використовується для розвитку особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання. Надзвичайно цікава робота, яка не вимагає спеціальних здібностей і художніх навичок. Доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самоцілення, відновлює процеси саморегуляції, та здатність, через позитивне наповнення, змінювати світогляд людини. У процесі творчої роботи наша підсвідомість, через створювані художні образи взаємодіє із свідомістю, а сам процес приносить задоволення, навчає більш довільно і спонтанно виражати свої переживання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою.

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна і екологічна у плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується у психології, соціальній роботі та педагогіці.

Педагогічна модель арт-терапії має неклінічну спрямованість, доступна для освоєння вчителю, включає цікаву й ефективну роботу з дітьми. Саме поняття «терапія», перекладається як «лікування», а також як «догляд, турбота». На цій підставі можливе застосування арт-терапії педагогами та педагогами-психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психологічного консультування, психотерапії та арт-терапії.

Методи арт-терапії з дітьми сприяють: розвитку дрібної моторики; зняттю психосоматичної напруги; розвитку мовлення та фантазії; зниженню рівня тривожності, агресивності, імпульсивності; сприяють гармонізації особистості; підвищенню самооцінки.

Використання арт-терапії як засобу спілкування між вчителем та учнем здатне допомогти: глибше пізнати дитину; визначити рівень сформованості мотиваційної сфери та дослідити успішність шкільної адаптації; визначити сприятливість соціального оточення дитини; сприяти

психологічній адаптації першокласників та соціалізації дитини в новому колективі; подоланню дитячих страхів та тривожності.

У вихованні – використовуючи групові форми роботи, педагог будує взаємодію в дитячому колективі таким чином, щоб учні навчались коректному спілкуванню, співчуттю, взаєморозумінню, взаємоповазі та взаємо підтримці, що, в свою чергу, позитивно впливатиме на формування міцного, дружнього колективу, забезпечуватиме орієнтацію в системі моральних норм та сприятиме формуванню у дітей морально-етичних цінностей;

У корекційній роботі – достатньо успішно коректується образ «Я», який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Позитивні результати можуть бути досягнені в роботі з деякими відхиленнями у розвитку емоційної та вольової сфери дитини, оскільки арт-терапевтичні техніки застосовуються для корекції тривожності, агресивності, страхів, сором'язливості та гіперактивності. Дитина вчиться вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні, спонтанності. В цілому відбувається особистісний та творчий розвиток дитини, набирається досвід нових форм діяльності та поведінки, формуються вміння та навички емоційно-вольової саморегуляції;

У психотерапевтичному лікуванні – де у процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінності особистості іншої людини, її почуттів та переживань. Відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості та успіху мобілізує цілющий потенціал емоцій;

У діагностиці – арт-терапія дозволяє отримати унікальні дані про індивідуальні особливості розвитку учня, його психічний та емоційний стан. Це коректний спосіб спостереження за дитиною під час навчальної та позакласної діяльності, що дає змогу краще дізнатися про її інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, відчуті її неповторність та особистісну своєрідність, виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. В процесі занять легко проявляється характер міжособистісних стосунків і реальне становище кожного учня у колективі, розкриваються деякі закономірності найближчого соціального оточення;

У розвитку – завдяки використанню різноманітних форм художньої експресії виникають умови, за яких кожна дитина переживає успіх в даній діяльності, оскільки побічним результатом арт-терапії зазвичай є почуття задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих талантів. Це не лише розвиває художні здібності, а й підвищує самооцінку дитини, сприяє виникненню віри у власні сили, почуттю гідності та самоповаги.

Розглянемо декілька технік арт-терапії.

У графіці – штрихування, зображення створюється без фарб, за допомогою олівців та крейди. Під штрихуванням в нашому випадку розуміється хаотичне або ритмічне нанесення тонких ліній на поверхню паперу, підлоги, стіни, мольберта тощо. Лінії можуть виглядати нерозбірливими, недбалими, невмілими, або, навпаки, вивіреними і точними. З окремих штрихів може скластися образ, або їх поєднання постане в абстрактній манері. В штрихуванні можна використовуючи техніку «фроттаж», коли заштриховується поверхня аркуша, під який підкладається плоский предмет або заготовлений силует. Напевно, кожен колись пробував таким чином «проявити» монетку. Ця техніка допомагає розворушити дитину, дає відчуті натиск олівця або крейди, знімає напругу перед малюванням. Штрихування прості у виконанні, займають нетривалий час, тому доречні в якості розминки арт-заняття. Заняття відбувається у певному ритмі, який позитивно впливає на емоційну сферу дитини.

Монотипія – це різновид графіки, виконаної шляхом малювання на гладкій поверхні, що не поглинає фарби. Вона дає можливість намалювати випадковий відбиток фарбою із врахуванням власного фантазування. Один дотик, натискання і отримуємо відбиток в реальності. Це – техніка вільної творчості, яка розвиває креативний потенціал, свободу самовираження і проєкцію внутрішнього світу. Для непрофесійного художника монотипія – один із нових способів висловити свої нагальні емоції і настрої. Дана техніка приховує в собі надзвичайно багаті можливості з приємним елементом свободи і очікування непередбачуваного результату. Техніка «Монотипія» – це особливий вид комунікації, унікальний спосіб виразити те, що важко зробити словом.

Дудлінг (від англійського doodle – несвідомий малюнок) – це малювання за допомогою простих елементів (кружечків, ромбів, крапочок, паличок та ін.). У цьому і полягає легкість. Проте з

цих простих елементів можуть складатися складні композиції, що вражають уяву. Але в основному це несвідомий малюнок, що дозволяє «відключити мозок», відкриває дорогу чистій творчості, не скутій правилами. Про те, що вийде в підсумку, ми не знаємо і не замислюємося, рука малює сама по собі. Чи будуть це різноманітні рослини, неіснуючі світи або просто геометричні фігури – не важливо. Головне – отримати задоволення від процесу малювання. Дудлінг перегукується з іншою технікою малювання – зентанглом. Але в цих техніках є невелика різниця. Якщо дудлінгом можна займатися одночасно з якою-небудь іншою справою, то зентангл вимагає більшої концентрації. Цей малюнок є більш усвідомленим.

Зентангл (від zen – врівноваженість, спокій і rectangle – прямокутник), дана техніка малювання дозволяє відчути себе справжнім художником, впоратися зі стресом, агресією і поліпшити своє самопочуття з допомогою візерунків і орнаментів. Класичний зентангл повинен бути вільним у виконанні, не обмеженим у часі, не орієнтованим на простір і абстрактним. Це розділений на частини абстрактний малюнок, що включає повторювані візерунки. Для малювання в цій техніці знадобиться розкреслити аркуш паперу на невеликі квадрати приблизно 9×9 см. Використовують тільки чорне чорнило на білому тлі. У кожному квадраті спочатку малюють контур – вигнуту лінію. Це основа майбутнього візерунка – «нитка». Потім до «нитки» додають крапки, лінії, завитки, які всі разом утворюють великий малюнок. У малюнках немає верхньої та нижньої частини, тому розглядати візерунок можна в будь-якому напрямку. Таке абстрактне малювання добре допомагає розвинути зібраність, концентрацію, сприяє психологічному розвантаженню, внутрішньому заспокоєнню, покращує зорову координацію і дрібну моторику, а також розвиває творчі здібності та креативність.

Суміш двох технік – зендудлінг (Zendoodling) – ідеально підходить для занять з дітьми. Найпростіший варіант – скористатися розмальовкою або контуром тварини, квітки, пташки (чого завгодно), намальованого за трафаретом, і запропонувати дитині заповнити його простими елементами, а потім їх розфарбувати. Можна ускладнити завдання – розбити малюнок на частини і заповнити отримані сегменти різними візерунками. Ще варіант – запропонувати дитині по-різному заповнити однакові зображення тварин, предметів та ін. Інтерес до них пов'язаний з тим, що вони є хорошим способом розслабитися, отримати задоволення, проявити свої творчі здібності.

Плямографія – це відмінний спосіб весело та з користю провести час, експериментувати з фарбами, створити незвичайні образи. Змішуючи плями, не можна точно передбачити, як вони змішаються одна з одною, і яким буде остаточний результат. Таке заняття буде цікаве і дорослим і дітям.

Пальчикове – малювання фарбами з дитиною. Пальчиками діти малюють дерева, квіти, гриби, тварин. Трохи пізніше починають малювати долонькою птахів, рослини. Коли дитина малює пальчиками, це не тільки весело й цікаво, але й сприяє розвитку дитини, та допомагає заспокоїти непосиду або гіперактивну дитину не говорячи про корисний вплив такої методики на дитину з особливими освітніми потребами. Багато мам помічали, що діти, яким дозволяють малювати не тільки простим олівцем, але і застосовувати інші матеріали, можуть занурюватися в процес надовго, захоплюватися і заспокоюватися на досить тривалий час.

Малювати можна не лише пальцями, а й усією долонею, кулачком, ребром долоні. Умочити в фарбу і віддрукувати на папері. Особливу увагу слід звертати на рух руки і правильне положення «робочого пальця». Щоб отримати відбиток «крапка» палець піднести вертикально над аркушем, а якщо торкнутися всією фалангою, то матимемо «овал». Щоб отримати різнокольорове зображення, на один палець можна наносити 2-3 фарби.

Крапковий малюнок. Олівцем виконуємо малюнок на папері. Потім за допомогою ватних паличок заповнюємо крапками контур малюнка. Кожну нову фарбу беремо новою паличкою. Потім весь малюнок заповнюємо крапками відповідних кольорів.

Техніка «Забруднення». Ця техніка ефективна для дошкільнят і молодших школярів. Простими словами, це забруднення паперу усіма підручними засобами і способами. Виходять яскраві, емоційні насичені малюнки гуашшю або аквареллю, виконані пензлем або руками. Ця техніка дозволяє виявляти емоції, відкрито показувати переживання, досліджувати їх.

«Малювання історії» – дитина малює ілюстрацію до історії або її можливе продовження. Методика дозволяє коригувати неадекватну поведінку, вирішувати внутрішні конфлікти,

діагностувати розлади, знімати напругу.

«Малюнок по колу». Групова робота, спрямована на згуртування, залучення до процесу всіх учасників, підвищення самооцінки. Діти сідають в коло і разом малюють по черзі за завданням педагога.

Дітей старшого віку слід вчити готувати фон для своїх майбутніх малюнків, використовуючи поролон, малярні пензлики.

**Висновки.** Отже, арт-терапія є універсальною методикою, яка об'єднує різні види мистецтва, з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки дитини та рефлексії. Методи арт-терапії згуртовують людей, допомагають створити колектив у класі, де разом вирішують всі проблемні питання. А учні і вчителі намагаються не лише чути, а й почути один одного. За допомогою арт-терапії можна як ставити виховні та психокорекційні завдання, так і розвивати власне творче ставлення до дійсності – до навчання, спілкування, сімейного дозвілля. Вона в сучасних умовах може розглядатися як інструмент для дослідження і гармонізації внутрішнього світу людини.

#### Список використаних джерел:

1. Грехова А.В. Педагогічні можливості використання елементів арт-терапії на уроках мистецтва в середній школі. Москва, 1997.167 с.
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: науково-методичний посібник. Київ : Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.
4. Арт-терапія – нові горизонти / за ред. А.І. Копитіна. Москва: Когіто-Центр, 2006. 336 с.
5. Копитін А.І. Основи арт-терапії. СПб.: Видавництво «Лань», 2006. 256 с.