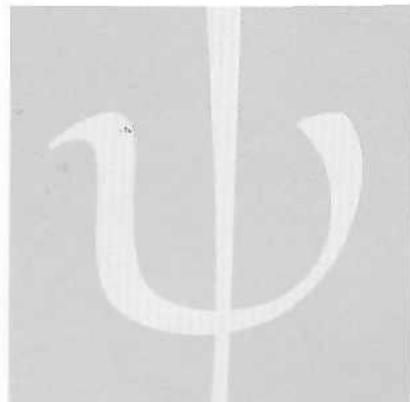


практичний. дитячий психолог · САДОК

№10 /2015

ВИДАЄТЬСЯ ЗА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

Міністерства освіти і науки України
та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАН України



МЦФЕР-Україна
Wolters Kluwer Group

ТЕМА ЧИСЛА:
Арт-терапія в роботі
з дошкільниками

**науково-методичне
забезпечення**

Ольга ГРІНЬОВА

- 4 Використання арт-терапії
у роботі з дітьми дошкільного віку**
Не кожна дитина відкрита для відвертої розмови. Тому існують прийоми, що дають змогу практичному психологу поспілкуватися неначе потайки, не турбуючи дитину, і одночасно виконати корекційну роботу. Серед таких прийомів — арт-терапія. Але практичний психолог має розуміти специфіку її використання в роботі з дошкільниками

КОНСУЛЬТАЦІЯ

Яніна ОМЕЛЬЧЕНКО

- 10 Сила колискової
в сучасному світі**
За кризових подій у суспільстві кожна людина потребує психологічної допомоги, аби відновити психоемоційний та фізичний стани. Особливої уваги потребують діти, адже вони ще не мають психологічних ресурсів для відновлення. Сприяти поновленню сил у дітей і дорослих може колискова — прадавній оберіг, що огортає захисною ритуальною енергією кожного, хто її чує, та сповнює життедайною енергією того, хто її наспівує



**корекційна і розвивальна
робота**

Людмила ГАЛІЦІНА

- 16 Застосування арт-терапевтичних
технік для зниження тривожності
у дітей**
Коли дитина занадто болісно реагує на, здавалося б, звичайні ситуації, і раптом впадає то в заціплення, то стає занадто активною, не в змозі пояснити свій стан словами, — чи не єдиними можливими для вираження її сильних переживань стають невербальні засоби. Тож у пригоді стане арт-терапія, завдання якої — допомогти дитині подолати тривожність, емоційні сплески страху, і як наслідок відчути впевненість, спокій та умиротворення

Ольга ГРІНЬОВА

- 25 Особливості використання
музикотерапії в роботі
з дошкільниками**

Людина здавна відображала свої емоції засобами музики. Уже в ранньому віці сучасна дитина, як і її пращури сотні й тисячі років тому, наспівує пісні, співзвучні з її настроєм, танцює власний, лише її зрозумілій танок, що є проявом глибинних і циріх емоцій, підстрибує від нетерпіння, роздратування, щастя. Доросла людина також інтуїтивно добирає музичну та танцюальні рухи, які допомагають їй швидше «прогнати» сумний настрій, злість та образу, чи підбадьорюють, позбавляють втоми й додають сил для звершення важливих справ. Розглянемо, як використовувати терапевтичні ресурси музики

Оксана БОРИСЕНКО,

- 32 Ресурси казки в роботі
з дітьми-логопатами**

Казка — давній, як світ, проте анітрохи не застарілій засіб розвивальної роботи та арт-терапії. Ресурси казки, помножені на науковий підхід, активно застосовують у сучасних психологічній та психотерапевтичній практиках. Зокрема, казка чудово зарекомендувала себе в корекційній роботі з дітьми, які мають труднощі в мовленні

науково-методичне забезпечення

Не кожна дитина відкрита для відвертої розмови. Тому існують прийоми, що дають змогу практичному психологу поспілкуватися неначе потайки, не турбуючи дитину, і одночасно виконати корекційну роботу. Серед таких прийомів — арт-терапія. Але практичний психолог має розуміти специфіку її використання в роботі з дошкільниками



Ольга ГРІНЬОВА,
доцент кафедри педагогіки
і психології Педагогічного
інституту Київського
університету
імені Бориса Грінченка,
канд. психол. наук

Використання арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку

Чи не з перших років життя діти мають природну потребу всіляко проявляти власну неповторність, індивідуальність, розкривати свої таланти й творчі здібності. А вже в дитячому садку діти залибки малюють, співають, танцюють, отримуючи неабияке задоволення. Адже, погодьтеся, мистецтво є мовою дитячої душі.

Цілеспрямовано використовуючи засоби мистецтва, практичний психолог допомагатиме дошкільникам розв'язувати їхні маленькі та великі проблеми. Для цього найбільше застосовна арт-терапія — сучасний напрям психологічної науки і практики, в якому поєднано методики й техніки активізації та корекції психічного розвитку особистості засобами художньої творчості.

Поряд з арт-терапією в арсеналі сучасного практичного психолога також арт-педагогіка. Різниця між цими техніками в тому, що на заняттях з арт-педагогіки увагу приділяють формуванню художніх здібностей і навичок дітей, розвитку загальної та дрібної моторики. Натомість під час занять з арт-терапії головне значення має творче самовираження кожної дитини засобами мистецтва.

Специфіка застосування арт-терапії

Практичний психолог у своїй роботі може використовувати арт-терапію як для занять із дітьми, так і з їхніми батьками. Необхідно враховувати, що в кожному випадку є своя специфіка. Так, основними приводами для використання арт-терапії в роботі з дорослими є:

- негативне самоставлення, життєва позиція невдахи, зневіра в собі та своїх можливостях, неприйняття себе як особистості;
- імпульсивність, висока тривожність, страхи, немотивована агресія;
- високе емоційне напруження, стійке почуття самотності, стреси, депресія;
- порушення міжособистісних взаємин з іншими людьми, часті й тривалі конфлікти з рідними та близькими.

Ключові слова:
арт-терапія; психокорекційна
робота; хромотерапія;
ізотерапія; музикотерапія;
танцювальна терапія

“ Дитя мислить формами, фарбами, звуками, відчуттями в цілому.

Костянтин Ушинський



Серед цілющих чинників арт-терапії — згуртованість терапевтичної групи; можливість реалізувати альтруїстичні моделі поведінки; засвоєння нових соціальних ролей і прояв латентних особистісних якостей; зворотний зв'язок та бачення своєї поведінки зі стороннього погляду. Завдяки арт-терапії діти можуть здійснити самоаналіз, порефлексувати щодо своїх поведінки та внутрішнього стану.

У роботі з дітьми до методу арт-терапії звертаються, виявивши, зокрема, такі проблеми:

- тривалий поганий настрій, пригніченість через переживання стресогенних подій (конфлікти у сім'ї, розлучення батьків, смерть близької людини);
- негативні емоційні стани внаслідок тривалої хвороби;
- тривожність, страхи та фобії;
- гіперактивність, імпульсивність, агресивність;
- недостатній рівень розвитку комунікативних навичок і творчих здібностей;
- вплив негативного досвіду сімейних взаємин.

Однак головний привід для застосування арт-терапії, як і будь-якої іншої форми корекційної роботи з дітьми, — це **батьківська де-приватизація**, або дефіцит любові (за виразом російського психолога Тамари Флоренської).



Дефіцит батьківської любові зумовлює значні негативні наслідки у психічному розвитку дитини. Діти, які несповна контактиують з батьками і, відповідно, недостатньо відчувають батьківську любов і турботу, сприймають світ переважно у негативних емоційних відтінках — смутку, образи, страхів, ворожості.

Звісно, заняття з арт-терапії не замінять батьківської любові, та все ж практичний психолог певною мірою корегуватиме емоційний стан дітей.

Організаційні аспекти застосування арт-терапії

Щоб ефективно організувати роботу з арт-терапії, слід адекватно, відповідно до індивідуальних особливостей дитини та рівня її розвитку, дібрати форму роботи, тип і техніку арт-терапії. Розглянемо їх докладніше.

У роботі з дошкільниками арт-терапія застосована як у груповій, так і в індивідуальній формах. **Індивідуально** працюють з дітьми зазвичай для зняття в них емоційного напруження, подолання дитячого негативізму, наслідків авторитарного виховання.

Натомість групову форму арт-терапії частіше використовують у роботі з дітьми, які мають страхи, проблеми взаємодії з однолітками, у зв'язку з імпульсивністю та гіперактивністю.



Позитивні результати демонструє арт-терапія, якщо дитина спочатку відвідує одне-два індивідуальні заняття, а потім працює в арт-групі.

Форми роботи

Типи арт-терапії

Розрізняють директивний і недирективний типи арт-терапії з дітьми. За **недирективного типу** зміст, тривалість, форму і засоби малювання обирає дитина. Такий тип арт-терапії зазвичай використовують, щоб розкрити творчий потенціал дитини або ж більше познайомитися з нею та підбадьорити до співпраці.

Для розв'язання конкретних проблем — страхів, агресивності, імпульсивності тощо — використовують переважно **директивну арт-терапію**. У такому разі тему і хід арт-терапевтичного заняття визначає практичний психолог.

Техніки арт-терапії

Техніки арт-терапії запозичені з мистецтва: малювання, ліплення, колаж, оригамі тощо.

Виокремлюють **спеціальні умови успішності арт-терапії** у роботі з дітьми:

Умови успішності арт-терапії	Пояснення
Використання цікавих арт-терапевтичних технік, що якомога менше нагадуватимуть дитині заняття з малювання у дитячому садку	Тільки в нових незвичайних умовах дитина може відкинути стереотипні емоційні переживання й поведінку і навчитися думати та діяти по-новому. Тому потрібно створити якомога незвичайніші умови
Застосування простих технік малювання	Метою арт-терапії не є формування художніх навичок, тому малювання для дитини має бути простим, цікавим, оригінальним, легким і приемним заняттям
Урахування того, що цікавим і зовнішньо привабливим має бути не лише процес арт-терапії, а й продукт дитячої творчості	Після арт-терапевтичного заняття у дитини відбувається акт рефлексії: вона відсторонюється від творчого процесу, перестає сприймати свій витвір і себе як єдине ціле й оцінює результат. Специфіка дитячої самооцінки в тому, що дитина оцінює себе за результатами своєї діяльності. Тому власний творчий продукт має дитині сподобатися

Із дошкільниками заняття з арт-терапії проводять раз на тиждень, тривають вони 30-40 хв. Зазвичай арт-сесія передбачає 10-15 занять.

Види арт-терапії

В основі методик і технік арт-терапії — традиційні мистецькі прийоми. З-поміж основних видів арт-терапії розрізняють, зокрема, хромо-, ізо-, музикотерапію, танцювальну терапію тощо.

Здавна відомо, що колір може позитивно чи негативно впливати на психоемоційний стан людини, оскільки до 80% інформації вона сприймає за допомогою зору. Тож, застосовуючи хромотерапію, звертаються до **властивостей кольору** впливати на людину.

Знаючи колір, якому віддає перевагу людина, можна виявити її емоційний стан. Так, якщо людині до вподоби яскраві кольори — червоний, жовтий, зелений, синій — вона динамічна, активно пізнає світ, її цікавить все нове, яскраве й незвичайне. Улюблений білий чи чорний кольори можуть свідчити про замкненість і схильність до інроверсії.

Хромотерапія



За улюбленим кольором дорослої людини можна зробити певні прогнози. Так, той, хто полюбляє **червоний колір**, зазвичай прагне активного, інтенсивного життя, лідерства і влади.

Синьому кольору віддають перевагу люди серйозні, відповідальні і впевнені в собі.

Улюблений фіолетовий колір — це колір учених та винахідників. Його обирають люди, які понах цінують пізнання.

Зелений колір до вподоби людям, які найбільше ваги у своєму житті надають сімейним стосункам — це хороши друзі й батьки. Окрім того, це особистості, схильні до самопізнання та саморозвитку.

Жовтий колір обирають веселі люди, оптимісти, однак часто недостатньо серйозні.

У дітей також є свої улюблені кольори, однак із психоемоційним станом дитини вони не пов'язані. Натомість «кольорові емоції» дітей **схильні трактувати дорослі**, втручаючись часом у творчий процес маленьких художників. Зауважте: що менше «дорослого» нашарування в житті дитини, то вільніше вона обиратиме кольори під час малювання, не вкладаючи жодного підтексту.



З-поміж усіх олівців хлопчик щоразу відшукує простий. Тому всі його малюнки зроблені простим олівцем. На розсуд педагогів, вони виглядають дуже похмуро і сіро. Причиною такого своєрідного вибору дитини є професія батька. Він працює інженером-конструктором і час від часу працює вдома за креслярською дошкою. **Простий олівець, яким працює батько**, є ціннішим для малюка за всі кольорові олівці.

Знання щодо впливу кольору на стан людини дорослим варто використовувати під час оформлення інтер'єру домівки чи групових приміщень, ігрових майданчиків тощо.



Блакитний, синій і бузковий кольори сприяють заспокоєнню, зосередженню.

Зелений допоможе за перевтоми, навчального чи інформаційного перевантаження. Однак занадто велика кількість зеленого в інтер'єрі може викликати смуток у дитини.

Жовтий і помаранчевий кольори зарадять, якщо дитина дуже ображена і не може заспокоїтися. А ось червоний хоча й активізує дитину на короткий час, однак у великих обсягах провокуватиме прояви агресії чи підвищуватиме її імпульсивність.

Ізотерапія

Найпоширенішим видом арт-терапії у роботі з дітьми є **ізотерапія — терапія засобами малювання**. Найчастіше ізотерапію використовують, щоб подолати проблеми, зумовлені емоційною депривацією, тривожністю й страхами, почуттям самотності, низькою самооцінкою, конфліктними міжособистісними взаєминами.

Ізотерапія призначена формувати й удосконалювати навички творчого **саморозкриття та самоконтролю**. Тому залежно від того, з якою проблемою дитини стикається практичний психолог, використовують різні прийоми ізотерапії.



Для формування навичок самоконтролю й саморегуляції організовують структуровані заняття, тему яких і умови малювання пропонує арт-терапевт. Здебільшого використовують олівці та фломастери, щоб діти в малюнках створювали переважно чіткі лінії.

Якщо ж у дитини проблеми з творчим саморозкриттям та уявою, то фахівець, навлаки, звертається до технік вільного малювання, зазвичай нетрадиційного, наприклад мазанини, малювання пальцями тощо. «Лікуючи» дитячі страхи за допомогою ізотерапії, часто використовують фарби і техніки вільного малювання: наприклад, дитина може пальцями замалювати вхід у печеру, де живе «страшна» істота.

Нетрадиційні прийоми малювання також допомагають у роботі з дорослими: останні немовби «зустрічаються» зі своїм підсвідомим або виявляють «внутрішню дитину», пригадують власне дитинство, а отже, ліпше зrozуміють своїх дітей.

Музикотерапія

Іншим видом арт-терапії є музикотерапія, що передбачає **контрольований вплив музики** задля корекції порушень психоемоційного розвитку особистості. Видатний психолог Сергій Рубінштейн стверджував, що все на світі має свій природний ритм, і лише психіка людини неритмічна. Тому саме музика дає нам можливість установити внутрішній ритм, налаштуватися на активну діяльність.

Сприймання музичних звукових вібрацій впливає на вегетативну нервову систему людини, а отже, може змінити її психоемоційний стан. Основними приводами для музикотерапії є емоційна нестабільність, порушення поведінки, сенсорна депривація, психосоматика і навіть аутизм.



Доведено, що під **впливом музики** змінюється темп дихання, серцебиття і пульс людини. Темп реакцій організму ніби підлаштовується під ритм музики. Тому під марш можна йти дуже довго, не відчуваючи втоми, а прослухавши вальс — заспокоїтися. Тривале ж прослуховування надмірно швидких і гучних композицій може зумовити підвищену збудливість, знервованість, дратівливість, перевтому і навіть серцево-судинні захворювання. Okрім того, звук різних музичних інструментів неоднаково впливає на людей. Зазвичай класичними інструментами музикотерапевта є цимбали, дзвіночки, барабан, маракаси. Однак найпотужніший позитивний вплив на людину спричиняє музика органа.

Танцювальна терапія

Танцювальна терапія — це метод психокорекційної роботи, де **тіло є інструментом, а рух — процесом**, що допомагає людині пережити, висловити свої проблеми, почуття і конфлікти та знайти розв'язок. Принципова відмінність танцювальної терапії в тому, що тут увагу звертають на те, як учасники терапевтичної групи відчувають і переживають кожен рух та що за його допомогою хочуть висловити, а не як цей рух виглядає у танці.

Використання танцювальної терапії в роботі з дітьми дає можливість виконати широке коло завдань: відкорегувати емоції та почуття, вдосконалити навички комунікації, посилити життєвий потенціал, послабити комплекси, стреси тощо.



Заняття з танцювальної терапії починають з розминки, мета якої — підготуватися до заняття. Це можуть бути спонтанні рухи під попурі. Потім учасники разом визначають спільну тему заняття. Після цього демонструють різні танцювальні етюди на цю тему й обговорюють заняття.

На заняттях з арт-терапії практичному психологу не варто обмежуватися стандартними прийомами й техніками, а проявляти творчий підхід та професійну інтуїцію, добираючи оптимальні прийоми і техніки. Але варто пам'ятати, що найліпшого ефекту від арт-терапевтичних занять досягають за систематичного комплексного використання технік ізотерапії, музикотерапії, танцювальної терапії та інших видів. Хоч конкретні цілі й завдання цих занять можуть бути різними, та головна їх мета — **активізація особистісного зростання**.

Передплатіть на 2016 рік!

МЕТОДИЧНА СКАРБНИЧКА ВІХОВАТЕЛЯ

Створюйте власну скарбницю дидактичних засобів



0 44 586 56 06, 0 800 212 012 (callback)
peredplata@mcfra.ua
pedrada.com.ua

MCФЕР-Україна
Wolters Kluwer Group



ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС — 48396