

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ТЕХНИКАМИ АРТ-ТЕРАПИИ



Толстая Светлана Викторовна,
*педагог дополнительного образования
объединения по интересам студии
«Эко-стиль» государственного
учреждения дополнительного
образования «Витебский областной
дворец детей и молодежи»*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ

Статья посвящена изучению проблемы формирования эмоционально-волевой сферы ребенка. На базе студии «Эко-стиль» была разработана и внедрена коррекционная программа с использованием разнообразных техник арт-терапии для содействия нормальному развитию и личностному росту детей. В данную программу вошли специальные методики рисуночных игр, саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста, техники терапии манкой, использование музыкотерапии, применение изобразительной деятельности.

Введение. В современной философии, образовании, медицине, психологии поднимается ряд вопросов о подчинении эмоций познанию: как они руководят познавательными процессами; человек является только рациональным существом или он, в первую очередь, научается и развивается благодаря личному и социальному переживанию.

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей. Эмоции влияют на познавательные процессы, такие как восприятие, память, мышление, воображение [1].

В жизни детей эмоции играют важную роль. Они выражают радость и привязанность, гнев, печаль и стыд, страх и тревогу, доверие, удовлетворение и гордость. В течение дня взрослые испытывают на себе самые различные эмоции ребенка. Эмоции дают детям (и взрослым тоже) информацию о их состоянии. Положительные эмоции, такие как радость

и доверие, дают детям ощущение безопасности и надежности. От других эмоций им плохо, так как они сигнализируют об опасности и неудовольствии. Гнев означает, что ребенок встретился с препятствием. Печаль приводит к снижению активности и дает детям время для того, чтобы адаптироваться к потере или разочарованию. Страх побуждает детей к защите. Тепло и ласка говорят детям, что их любят и ценят. Любая эмоция о чем-то говорит, поэтому взрослые должны внимательно относиться к чувствам детей и находить эффективные способы справляться с их многообразием. Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживаемых чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека [2].

При проведении исследования использовались анализ научно-методической литературы и методики для определения уровня тревожности младших школьников «Веселый–грустный», «Окрашивание пальцем» (автор Рут Ф. Шоу), «Дом, дерево, человек» (автор

Дж. Бук), «Детская тревожность», а также наблюдение, опрос, анкетирование, статистическая обработка данных.

В основу данной работы были положены исторический анализ возникновения и применения методов арт-терапии для развития эмоционально-волевой сферы детей, философские подходы, элементы эмпирических методов исследования.

Изучение работ Л.С. Выготского [3], С.Я. Рубинштейна [4] в области педагогики и психологии способствовало дальнейшему исследованию проблемы формирования эмоционально-волевой сферы ребенка, методов содействия нормальному развитию и личностному росту, здоровому непрерывному развитию ощущений, тела, чувств и интеллекта. Знакомство с трудами, явившимися результатом многолетнего опыта работы в области арт-терапии, А.И. Копытина, М. Киселевой, Э. Крамер, Л.Д. Лебедевой раскрыло перед нами возможность путем стимулирования художественно-творческих проявлений в деятельности детей изученные материалы положить в основу коррекционной программы, в которой ребенку предоставлены практически неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в творчестве, утверждения и познания своего «Я». Создаваемые ребенком работы, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений. Базой для внедрения данной программы послужил Витебский областной дворец детей и молодежи, дизайн-студия «Эко-стиль». В программу вошли специальные методики рисуночных игр, саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста, техники терапии манкой, использование музыкотерапии, применение изобразительной деятельности, работы с глиной. Внедрение коррекционной программы способствовало раскрытию художественного и личностного потенциала. Использовались эмпирические методы исследования эмоционального состояния детей: «Определение эмоциональности» (В.В. Суворов), «Эмоциональная возбудимость – уравновешенность» (Б.Н. Смирнов). Программа коррекции была направлена на снижение эмоционального напряжения с нейтрализацией страхов и эмоционально-отрицательных переживаний через художественное самовыражение.

Важен тот факт, что, опираясь именно на эмоциональную сферу ребенка, можно решить целый ряд проблем его развития в процессе формирования личностной сферы. Работая над формированием эмоций, расширением их диапазона, созданием «тонкого эмоционального реагирования», можно обеспечить развитие резервных потенциальных возможностей ребенка и тем самым создать основу для его успешного обучения в школе. Взрослея, дети убеждаются, что жизнь далека от совершенства, что мы живем в мире, полном хаоса, в мире противоречивом и двойственном. Более того, люди, которые растят детей, имеют свои собственные трудности, с которыми они борются. Дети учатся преодолевать трудности и использовать свои компенсаторные возможности [5].

Основная часть. Арт-терапия – это метод психотерапии, применяемый для лечения и психокоррекции, в основе которого лежат творчество и различные художественные приемы. Простые упражнения, напоминающие детские шалости, помогают диагностировать душевное и физическое состояние человека, приносят огромное удовольствие от самовыражения и самоактуализации. Деятельность в арт-терапии происходит спонтанно. Для занятий техниками в этом направлении совсем не обязательно быть художником, писателем или обладать какими-либо способностями и талантами. Во время творческой работы наружу выносятся все скрытое и потаенное. Арт-терапевтические упражнения способствуют прорыву страхов, комплексов, зажимов в сознании.

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, в дальнейшем приобрела более широкую концептуальную базу К. Роджерса и А. Маслоу. 1960–1980 гг. оказались решающими в становлении арт-терапевтического направления на Западе, у нас арт-терапия только переживает период своего становления.

Основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению Юнга, искусство, особенно легенды и мифы, и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я». Важнейшей техникой арт-

терапевтического взаимодействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия [6].

К самым популярным видам арт-терапии относятся: изотерапия (самовыражение через изобразительное искусство), музыкотерапия, данстерапия, сказкотерапия, игротерапия, драматерапия, библиотерапия (коррекционное воздействие при помощи чтения специально подобранной литературы), артсинтезтерапия (семь видов, объединенных в единой тренинговой системе).

Эффект упражнений заключается в стимулировании потребности в изодейтельности и интереса к ней, уменьшении эмоциональной напряженности, формировании чувства личной безопасности, повышении уверенности в себе, формировании интереса к исследовательской деятельности, стимулировании познавательной потребности [7].

Каждый изобразительный материал задает определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к различным видам деятельности. Подбирая изобразительные материалы к каждому занятию, можно управлять активностью ребенка.

При организации рисуночных методик с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать краски, пластилин, глину, т.к. они стимулируют неструктурированную, ненаправленную активность ребенка, которая может перейти в агрессивное поведение. Им лучше предложить листы бумаги среднего размера, карандаши, фломастеры, так как это требует организации и структурирования своей деятельности, тонкой сенсомоторной координации. Детям эмоционально зажатым, с повышенной тревожностью будет полезна работа с красками, большими листами бумаги, прикрепленными на стенах, мелками, доской.

Техники арт-терапии можно использовать для коррекции эмоционального неблагополучия детей. Первым шагом становится избавление ребенка от страха перед материалом, от мысли, что у него может что-то не получиться, и тем самым открываются пути для самовыражения. Для него очень большое значение имеет возможность свободно рисовать и лепить. То, что он пережил, что его тревожит,

подчас легче изобразить, чем объяснить. Когда ребенок занимается творчеством, он может изобразить содержание внутреннего конфликта, и таким образом на него отреагировать. Когда удается освободить ребенка от сдерживания, торможения естественных импульсов и желаний, у ребенка повышается жизненная энергия, и он избавляется от депрессивных состояний [8]. В латентный период, примерно с шести до десяти лет, дети уже способны использовать изобразительные материалы для символических изображений и коммуникации с помощью символов. Эти навыки лучше всего развиваются в работе с набором основных материалов для изобразительной деятельности: бумаги, цветных мелков и карандашей, красок и глины. У детей более отчетливо, чем у взрослых, заметны как те силы, которые обеспечивают успех творческого процесса, так и те силы, которые препятствуют его достижению. У маленького ребенка еще не сформирован комплекс защитных механизмов, который в процессе взросления человека становится неразрывно связанным с чертами его характера. Можно выделить пять способов использования художественных материалов.

1. Предвестники изобразительной деятельности: создание каракулей, размазывание и разбрызгивание краски, исследование физических свойств материалов. Этот способ обращения с материалом не ведет к созданию символических форм, но связан с позитивными впечатлениями, доставляет удовольствие и укрепляет «Я».

2. Хаотическая разрядка: разливание, разбрызгивание краски, шлепанье краской по листу (ладонью или кисточкой). Это способ спонтанного выражения чувств, проявление деструктивного поведения с потерей контроля.

3. Изобразительная деятельность как защитный механизм: стереотипное повторение, копирование, срисовывание через кальку, производство банальных стандартных работ.

4. Пиктограммы: графические сообщения, которые заменяют или дополняют слова. (Коммуникация посредством пиктограмм часто происходит в психотерапии или в других случаях тесных взаимоотношений между людьми...)

5. Оформленная экспрессия, или искусство в полном смысле этого слова; создание символических образов, которые успешно служат и самовыражению, и коммуникации [9].

№ п/п	Цель	Задачи	Тема занятия	Время
Задание № 1	Выявление межличностных и групповых взаимоотношений	– развитие спонтанности, рефлексии; – проявление личностных особенностей, ценностей, притязаний, характера проблем каждого участника; – определение положения каждого ребенка в группе	«Рисуем по кругу...»	30 мин
Задание № 2	Самопринятие ребенка	– исследование личностной идентичности; – содействие развитию, спонтанности, рефлексии, проявление истинных чувств	«Рисуем имя...»	30 мин
Задание № 3	Развитие чувств причастности к коллективу	– создание групповой сплоченности; – создание доброжелательных взаимоотношений	«Коллективный коллаж из сухих трав»	30 мин
Задание № 4	Исследование развития эмоциональной сферы, содействие расширению ролевого репертуара и ролевой гибкости участников	– снижение уровня тревожности; – развитие эмоциональной гибкости	Игра «Волшебный стул», техника «Разрывание бумаги»	30 мин 30 мин
Задание № 5	Развитие и коррекция эмоциональной сферы ребенка	– снижение уровня тревожности; – развитие эмоциональной гибкости	Упражнения с манкой: «Дождик», «Рисунок в круге», «Рисунок цветов»	30 мин
Задание № 6	Получение представления о субъективной оценке ребенком родительской семьи, своего места в ней, о взаимодействии с другими ее членами	– изменение стиля взаимоотношений в семье; – создание атмосферы доверия, понимания и принятия в семье	Сказкотерапия, работа с метафорическими картами	30 мин
Задание № 7	Коррекция страхов, вызванных воображением	– оживление чувства страха; – осознание условности этого чувства; – снижение уровня тревожности	Работа с глиной и красками «Маска страха», занятие проводится в два этапа: 1-й – лепка маски, 2-й – раскрашивание маски	30 мин 30 мин
Задание № 8	Укрепление чувства коллективизма	– развитие сочувствия и сопереживания; – создание комфортного состояния и взаимопонимания в коллективе	«Рисуем деревья», работа пастелью и восковыми мелками	30 мин

Основная цель разработанной программы – это развитие познавательной, эмоциональной, коммуникативной сфер личности в условиях учебно-игровой деятельности. В представленной части программы показано, как техниками арт-терапии можно создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе, создать комфортные условия для развития личностных особенностей младших школьников.

Заключение. Арт-терапия позволяет вернуть ребенка в атмосферу безусловного принятия, признания достоинств, понимания потребностей. Возвращается ощущение успешности и значимости для окружающих его действий: «Я чего-то стою, что-то могу», «У меня есть способности», «Я признан другими», «Мое мнение учитывается», «Я могу справиться с трудностями», «Я не избегаю неудачи, а стремлюсь к успеху». В ходе взаимодействия с детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «Я вижу успехи других детей», «Мне легко общаться со взрослым», «Меня понимают», «Мне помогают, меня поддерживают». Поскольку контроль отсутствует, детям не приходится осваивать новые способы поведения, и на место утративших актуальность механизмов защиты приходит активность, обусловленная новыми установками: «Я получаю удовольствие от творчества», «Я соблюдаю правила, так как их нарушение мешает мне получать удовольствие от занятий».

В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится ребенком на неэффективное напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется.

Работая с детьми, часто используются хитроумные методы и приемы взаимодействия с ними. Изо дня в день, наблюдая за поведением детей, мы учимся понимать их и оказывать им помощь. Арсенал способов создания изображений широк: рисование сыпучими продуктами или засушенными листьями, пальцами и ладонями, пульверизатором. Немного фантазии, и на песке, приклеенном к бумаге, вырастут

цветы, в воздух взлетит фейерверк из мелких бумажек, кляксы превратятся в бабочек, пятна краски преобразуются в невиданных животных. Ребята почувствуют свой успех, ведь они смогут победить злых чудовищ, сжечь свои страхи, помирить игрушки. Ценную информацию о внутреннем мире ребенка, его чувствах и переживаниях можно получить не только наблюдая, но и изучая продукты детского творчества. А так как почти все дети очень любят рисовать, то такое взаимодействие является одним из самых доступных способов «знакомства» с ребенком. По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Немов, Р.С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – М.: Просвещение; Владос, 1994. – Кн. 1: Общие основы психологии.
2. Филипчук, Г. Знаете ли вы своего ребенка? / Г. Филипчук. – М.: Прогресс, 1980.
3. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005.
4. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Серия «Мастер психологии», 2002.
5. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 54 с.
6. Крамер, Э. Арт-терапия с детьми: пер. с англ. / Э. Крамер; вступ. ст. и послесл. Е. Макаровой. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 320 с.
7. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – С. 160.
8. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2007.
9. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как педагогическая инновация / Л.Д. Лебедева // Педагогика. – 2001. – № 10. – С. 21–25.