

5.8.1. – Общая педагогика, история педагогики и образования

Ссылка для цитирования:

Сунгатуллина Л.Н., Зворыгина И.Е., Максютлова И.А. Арт-терапевтические методы как средство укрепления психологического климата ученического коллектива младшего школьного возраста // Современное образование: актуальные вопросы и инновации. 2024. № 2 (21).

URL: http://irortsmi.ru/wp-content/uploads/2024/07/2024_2_sungatullina.pdf

УДК 372.87

**Лилия Нургатиновна Сунгатуллина¹, Ирина Евгеньевна Зворыгина²,
Ирина Александровна Максютлова³**

¹педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

²методист первой квалификационной категории

³методист

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Чистопольского муниципального района, г.Чистополь, Россия

Арт-терапевтические методы как средство укрепления психологического климата ученического коллектива младшего школьного возраста

Анотация. В данной статье рассматриваются методы и приемы арт-терапии как средства для преодоления эмоциональных и психологических трудностей.

Ключевые слова: арт-терапия, эмоциональная и психологическая разгрузка, адаптация в коллективе, творчество

Lilia N. Sungatullina¹, Irina E. Zvorygina², Irina A. Maksutova³

¹Teacher of Additional Education of the First Qualification Category

²Methodologist, First qualification category

³Methodologist

Palace of creativity of children and youth, Chistopol', Russia

Art-Therapeutic Methods as a Means of Strengthening the Psychological Climate of the Student Body of Primary School Age

Abstract. This article discusses methods and techniques of art therapy as a means of overcoming emotional and psychological difficulties.

Keywords: art therapy, emotional and psychological unloading, adaptation in a team, creativity

Введение

Одной из наиболее острых проблем современных подростков становится недостаточный уровень социализации, снижение показателя концентрации, внимания. В итоге это приводит к сложностям в обучении, общении с учителями, родителями, сверстниками. Образовательный процесс выявляет и другие психологические проблемы, которые

ранее не казались столь явными. Именно поэтому своевременная диагностика и коррекция очень важны. Игнорирование проблем может перерасти в серьезные нарушения и отставания, которые с возрастом все труднее поддаются коррекции.

Психологический климат в коллективе формируется из настроения всех его членов. Однако зависимость бывает как прямой, так и

обратной. Климат в коллективе может влиять на психоэмоциональное состояние его членов. Немаловажным компонентом психологически здоровой атмосферы является творчество. Раскрытие творческого потенциала, обогащение внутреннего мира, качественное преобразование личности возможно через погружение в мир эмоций и приобщение к миру прекрасного.

Ускорению адаптации в новом коллективе, снижению психологического напряжения помогает новое в образовательной среде направление – арт-терапия. Творчество помогает детям разных возрастов быстрее преодолеть трудности общения с новым коллективом.

Материалы и методы

Арт-терапия – уникальное средство с эффективным и доказанным терапевтическим эффектом. Основная задача – снижение эмоциональной нагрузки, преодоление психологических трудностей. Арт-терапия предоставляет возможность попасть в безопасное творческое пространство, где каждый участник реализует себя через процесс творчества.

Для работы участники могут использовать любые подходящие инструменты: карандаши, краски, пластилин и другие.

Наибольший эффект арт-терапии наблюдается у тех, кто имеет сложности с адаптацией в коллективе. Благодаря творчеству участникам удается раскрыться, показать внутреннее состояние и снизить уровень психологического напряжения, а педагог имеет возможность не только снизить эмоциональное напряжение в коллективе, но и применить в работе новейшие методики, улучшающие процесс социализации и адаптации, повышающие самооценку и уверенность в себе, позволяющие контролировать психоэмоциональное состояние детей.

Арт-терапия может проводиться в различных формах: индивидуальной, групповой, семейной. Групповая позволяет улучшить процесс социализации и эмпатии, индивидуальная способна решать уникальные проблемы ребенка, семейная помогает разобраться

в семейных отношениях, выстроить взаимодействие и умение общаться, понимать друг друга.

Арт-терапия имеет множество целей работы: от открытия в ребенке умения выражать эмоции и снижать уровень психоэмоционального напряжения до социализации ребенка в коллективе. Творческий потенциал, возможность выразить свои чувства и эмоции посредством искусства дают широкий простор для самовыражения, роста самооценки, что делает арт-терапию одним из наиболее эффективных инструментов в работе с детьми и подростками.

Применение арт-терапии

1. Психологическая помощь через творческий аспект, способствующая личностному росту, самовыражению, развитию. Выражение внутреннего состояния, отражение эмоций, развитие личности и ее творческого потенциала, исследование себя, умение доверять окружающим.

2. Терапевтическое воздействие, с отводом творчества на второй план. В данном случае арт-терапия является вспомогательным методом лечения, позволяющим снять внутреннее напряжение, повысить осознанность. В рамках терапии специалист дает испытуемому возможность свободно общаться с другими участниками процесса, оценивать свою работу и ее ценность.

В ходе работы специалисты арт-терапии (художники терапевтического направления) используют разные формы, представляющие техники и методики, способствующие достижению целей психологической поддержки. Художники арт-терапевты делают акцент на самовыражении через творчество посредством использования всех возможных художественных средств (скульптура, живопись и другие).

Одна из наиболее востребованных в арт-терапии форм работы – рисунок, позволяющий выражать эмоции, мысли и переживания на бумаге. Детский рисунок информативен для специалистов, позволяет исследовать внутренний мир ребенка, проработать проблемы и комплексы.

Второй по популярности формой работы является живопись. Она способствует свободному самовыражению мыслей, чувств, фантазий, дает возможность расслабиться, почувствовать спокойствие и комфорт.

Немалой эффективностью обладает и такая форма работы, как скульптура. Физический контакт с материалом позволяет сконцентрироваться, выразить эмоции, разрешить внутренние конфликты.

Еще одной из востребованных форм работы является коллаж. В ходе реализации этого направления применяются различные материалы, что дает возможность проработать сразу несколько проблем, привести в порядок мысли, улучшить коммуникацию, получить эмоциональную разрядку.

Кроме указанных, широко используются и такие формы терапии, как танцы и музыка.

Данные формы также являются разновидностью арт-терапии, в них ключевое место отведено музыке и движениям тела. Сочетание музыки и танца помогает осознать свои проблемы, выразить эмоции, разрешить внешние и внутренние конфликты, поднять настроение.

Разнообразие форм арт-терапии, возможность чередовать, сочетать разные позволяют быстрее достичь терапевтического эффекта, а также поставленных педагогом целей. Формы арт-терапии предоставляют творческое пространство, способствующее самовыражению, снятию эмоционального напряжения, внутреннему преобразованию. Расширяется спектр творческих способностей, происходит избавление от проблем.

Следует помнить, что арт-терапия показана не только людям, имеющим проблемы и отклонения в различных сферах, — она также подходит абсолютно здоровым, не имеющим проблем с общением личностям.

С педагогической точки зрения арт-терапия имеет целью развитие личности, ее гармоничное формирование и социализацию. Кроме того, позволяет уделять внимание не только достижению результата, но и самому процессу. Мысли и чувства она позволяет выражать как вербально, так и на уровне твор-

чества, без опасения получения негативной оценки со стороны членов общества. Терапия посредством творчества дает каждому возможность обнаружить в себе уникальный талант, найти свой путь, осознать свою ценность, стать активнее и преодолеть все ограничения и препятствия, достигнув в жизни гармонии и равновесия. Кроме того, арт-терапия позволяет:

- научиться грамотному изложению чувств и эмоций;
- осознать свою уникальность, ценность и важность;
- стать более адаптивным, гибким в постоянно меняющемся мире.

Виды арт-терапии, существующие на данный момент:

- Активная. Участник самостоятельно работает с художественными образами, развивается, создает новые предметы творчества (рисунок, скульптура);
- Пассивная. Участник использует чужие творения для эстетического наслаждения и духовного обогащения;
- Смешанная. Участник получает вдохновение от чужих произведений для создания собственных.

Ситуации, когда применение арт-терапии наиболее целесообразно и обоснованно:

- конфликты;
- кризисы различной природы;
- психологические травмы и расстройства, которые привели к стрессовому состоянию;
- период формирования личности;
- взаимодействие с социально не защищенными группами населения, гражданами, имеющими проблемы со здоровьем (работа с детьми-инвалидами).

Арт-терапия — наиболее эффективный, действенный и безопасный метод, который применяют для психологической коррекции личности, активируя чувства, ощущения испытуемого. При терапии наблюдается улучшение как психологического, так и физического состояния. Участник терапии чувствует себя более расслабленным, спокойным, внимательным.

В ходе терапии могут применяться различные методики и формы работы, целью которых является улучшение физического, речевого, эмоционального и социального развития. Благодаря арт-терапии развивается мелкая моторика, творчество, мышление, воображение, память. Участники, особенно дети, испытывают интерес к работе, радость от достижения результата, забывают о страхах.

Несомненное преимущество и ценность арт-терапии не только и не столько в достижении результата через получение творческого продукта. Куда ценнее развитие личности участника, разрушение ограничений и условностей. Таким образом, можно выделить несколько преимуществ арт-терапии, благодаря которым она приобретает такое качество, как многофункциональность:

1. Арт-терапия создает безопасную с психологической точки зрения среду, дающую возможность практиковать полученные навыки;

2. В ходе работы возможно отслеживать динамику изменения участника. Особенно наглядно наблюдать изменения, которые происходят в ребенке;

3. Арт-терапия как способ невербального общения помогает раскрывать особенности личности. Это качество особенно ценно для тех участников, которые испытывают сложности с общением.

Заключение

С точки зрения практической реализации посредством образовательной системы, арт-терапия является наиболее простой. Она не требует от участников ни художественных способностей, ни особых навыков. Она доступна абсолютно каждому ребенку.

Благодаря арт-терапии ребенок получает возможность раскрыть свой потенциал, познать мир, проявить себя в творчестве. Одновременно с этим руководитель терапии получает обширный запас диагностического материала для работы. Как правило, дети активно участвуют в эксперименте, стремятся участвовать в социально значимых проектах, что повышает уровень сознательности и гражданской ответственности.

Занятия не требуют от участников специальной подготовки ни со стороны участников, ни со стороны организатора. Время, проведенное за терапией, одинаково полезно всем участникам, так как способно заинтересовать каждого, создать гармоничную атмосферу, настроить на общение.

В качестве итога стоит отметить, что на сегодняшний день арт-терапия – наиболее безопасный, мягкий, щадящий способ достичь поставленных педагогических целей. Также он универсален и адаптивен, решая несколько задач из разных сфер науки (социология, психология, педагогика, медицина).

Список литературы

1. Алексеева, М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя / М.Ю. Алексеева. – М., 2013. – 234 с.
2. Андреева, А.А. Арт-терапия в работе с эмоциональной сферой младших школьников / А.А. Андреева // Педагогическое мастерство: материалы VI международной научной конференции. (г. Москва, июль 2015 г.). – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 87–89.
3. Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. – М.: Генезис, 2016. – 288 с.
4. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – М.: Речь, 2014. – 160 с.
5. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 200 с.
6. Короткова, Л.Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста / Л.Д. Короткова. – СПб.: Речь, 2014. – 367 с.

References

1. Alekseeva M.YU. Practical application of elements of art therapy in the work of teachers. Moscow, 2013. 234 p.

2. Andreeva A.A. Art therapy in the work with the emotional sphere of junior students. *Pedagogicheskoe masterstvo: materialy VI mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. Moscow, iyun' 2015*=*Pedagogical skills: materials of the VI international scientific conference, Moscow, June 2015*. Moscow; Buki-Vedi Publ; 2015; 87–89.
3. Bazhenova O.V. Relaxation therapy for children and adolescents. Workshop. Moscow: Genezis Publ., 2016. 288 p.
4. Kiseleva M.V. Art therapy in work with children. Moscow: Rech' Publ., 2014. 160 p.
5. Kopytin A.I., Svistovskaya E.E. Art therapy for children and adolescents. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 2014. 200 p.
6. Korotkova L.D. Art-therapy for preschoolers and junior school age. Saint-Peterburg: Rech' Publ., 2014. 367 p.