Арт-терапия как инновационный метод психологии

Карпеева Алёна Игоревна

СПб ГБУ ДО

«Детская школа искусств Охтинский Центр Эстетического Воспитания»

 Арт-терапия как инновационный метод психологии.

 О благотворном воздействии музыки знали еще в древности. Пифагор первым оценил лечебное влияние: одними мелодиями он лечил меланхоличность, пассивность души, а с помощью других - лечил гнев и ярость. Считая, что музыка способна влиять на чувства и сознание людей. Платон говорил о музыке как о государственно важном понятии. Широко использовалась музыка и в соответствии с традиционной медициной Китая. Целительное воздействие подчеркивает и Конфуций в «Книге песен».

 Термин «арт-терапия» в переводе с греческого языка в буквальном смысле означает «лечение искусством». Арт-терапия является активно развивающейся технологией инновационной педагогики. Это инновационный способ развития и обучения детей с целью формирования и закрепления основ художественной культуры через художественно-творческую деятельность и искусство (художественно-речевую, изобразительную, театрализовано-игровую музыкальную, и т.п.). Арт-терапия благотворно влияет на развитие ребенка, а процесс обучения представляется более простым, ясным и доступным.

 Задачами арт-терапии являются:

- общее эстетическое и художественное развитие;

- формирование и закрепление основ художественной культуры;

- адаптация личности в социуме благодаря средствам музыкального искусства.

 К частным задачам относятся:

- гармоническое развитие детей с помощью коррекционных технологий и разработок содержания;

- пробуждение творческих задатков (изобразительной, музыкальной, художественной, театрализованной, игровой);

- обеспечение потребностей познания;

- обеспечение развития нравственных, эмоционально-эстетических, коммуникативно-рефлексивных основ личности ребенка с помощью искусства ;

- осуществление профилактики и коррекции отклонений в развитии средствами искусства;

- создание условий для адаптации ребенка с проблемами в социуме с помощью деятельности искусства.

 Использование средств арт-терапии помогает неформально реализовывать процесс соединения научных и практических умений, знаний, навыков в двигательной, познавательной, речевой, художественно — эстетической, деятельности. Опыт работы преподавателей, применяющих арт-педагогику на практике, показал, что более эффективным представляются занятия интегрированные, сочетающие многообразные приёмы, методы, виды и техники арт-терапии. Исследования доказали, что занятия, включающие методы арт-терапии дают больший обучающий и развивающий результат. Арт-терапия интегрирует средства воспитания, обучения, развития и искусства, комплексно воздействуя на мотивационную, креативную стороны личности ученика. Данная технология развивает ребенка творческой, учебно-познавательной, эстетико-художественной деятельностью через воображение, мотивы, импровизацию, умения, знания, навыки.

 Существуют несколько разновидностей акт-терапии, применяемых на уроках: музыкальная, сказкотерапия, ритмотерапия и терапия изобразительным искусством.

1. Музыкальная терапия.

 Музыка способна пробуждать различные чувства, эмоции, которые воздействуют на организм человека по-разному. Для снятия стресса, переутомления, перевозбуждения рекомендуется использовать музыку для успокоения, расслабления, а также звуки природы ( шум моря, пение птиц и т.д.). В состав музыкальной терапии могут входить вокальная и дыхательная терапия. Используется как в процессе выполнения самих упражнений, так и в процессе слушания музыки.

Упражнение «Шум леса»

Дети слушают звуки леса, а затем им предлагается изобразить звуки леса. Ребята делают глубокий мягкий вдох и одновременно плавно поднимают руки вверх. Затем происходит выдох на звук «Ш». выдох длится долго, пока не выйдет весь воздух. Руки мягко опускаются и расслабляются.

2. Сказкотерапия.

 Музыкальная терапия и сказкотерапия не делимы. Они переплетаются через сюжетную музыкальную основу, музыкальные образы сказочных героев, сюжетов и тем в музыке. Сказкам свойственны волшебство и тайны, что помогает детям наиболее открыто и заинтересованно вживаться в предложенные образы.

Упражнение «Снегурочка»

Предлагается прослушать русскую народную сказку «Снегурочка» полностью или ее отрывок. Затем можно пофантазировать и «превратиться» в снегурочек. Дети стоят замерев, с закрытыми глазами, слушая свое тело. Затем по команде они начинают моргать ресничками, открывать глаза и смотреть в стороны. Глубоко дышат и наблюдают за собой. Далее «снегурочки» медленно поворачиваются, разводят руки в стороны, делают шаги, будто оживая.

3. Ритмотерапия.

 Ритмотерапия также связана с музыкотерапией. Ритмотерапия положительно воздействует на ребёнка, снимая физическое напряжение. Ритмичные танцевальные движения оказывают влияние на эмоциональное состояние ребенка, и развивают творческое воображение и фантазию детей.

Упражнение «Цапля»

Ребята стоят на одной ноге, разведя руки в стороны будто крылья, и одновременно поют любой звук. Данное упражнение тренирует координацию движений, равновесие, укрепляет осанку и мышцы ног.

4. Терапия изобразительным искусством.

 Изобразительное искусство является одной из составляющих арт-педагогики. В процессе терапии изобразительным искусством происходит развитие мышления, концентрации внимания, памяти.

Упражнение «Ковер-самолет»

Детям предлагается рассмотреть репродукцию картин В. М. Васнецова «Ковер-самолет» и «Иван Царевич на сером волке», а затем пофантазировать и полетать вместе с Иваном Царевичем на сером волке. Звучит спокойная музыка, ребята закрывают глаза и представляют себя в роли Ивана Царевича или Царевны, которые «летят» на ковре-самолете. Педагог по очереди спрашивает о видениях, а дети рассказывают, что они видят перед собой, вверху, внизу, страшно ли им, холодно или жарко, нравится ли им летать или хочется вернуться обратно на землю.

 Стоит отметить, что многие типы арт-терапии связаны или перекликаются между собой. В этом и представляется особенность арт-терапии – интегрируя виды искусства, помочь детям снимать психологическое и физическое напряжение на уроках, повышая интерес детей к видам музыкального и художественного искусства, начиная с младшего дошкольного возраста.

 Освоение детьми методов снятия психического и физического напряжения, возможностей развития эмоционального и умственного в процессе выполнения разнообразных музыкально-терапевтических упражнений помогает уменьшить риск развития психических и физических отклонений у детей.

 Гармоничное сочетание форм и видов художественной деятельности обогащает нравственно-эстетическую основу ребенка, который, в свою очередь, осваивает информацию с помощью трех модальностей: зрение, ощущения, слух). Доказанно, что у каждого человека господствует определенная модальность, а значит и материал должен воспроизводиться в трёх модальностях одновременно. Таким образом, арт-терапия сочетает в себе различные виды искусства, что позволяет освоить новые методы обучения и воспитания, а значит и предоставляется возможность проводить обучение наиболее результативным, творческим и максимально доступным для каждого ребенка.
 Весь процесс творческой деятельности является наиболее важным элементом его развития. На занятиях раскрываются такие творческие начала, о которых дети и учащиеся ранее даже и не подозревали. Ребята не задумываются об итоговом результате, они получают удовольствие от самого процесса. Они учатся выражать свои эмоции, чувства, стараются справляться с переживаниями, дают возможность выходу своей накопившейся энергии, а также развивают творческие способности.

 Список научных источников:

1. Альтшулер, Владимир Абрамович: Функции оркестра и место дирижера в сценической интерпретации оперы / диссертация кандидата искусствоведения : 17.00.02 / Альтшулер, Владимир Абрамович: [Место защиты: Моск. Гос. Акад.] Спб, 2006 – 204 c.
2. Бакурадзе Тамара Оганесовна: Психологическая характеристика восприятия дирижерского искусства / Дисс. . кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Бакурадзе Тамара Оганесовна: [Место защиты: Моск. Гос. Акад.] Тбилиси, 2007 — 303 с.
3. Бенедиктова, Наталья Васильевна: Проблема адаптации к дирижёрско-хоровойдеятельности студентов младших курсов музыкально-педагогического факультета педвуза / Дисс. . кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Бенедиктова, Наталья Васильевна: [Место защиты: Моск. Гос. Акад.] Спб, 2007 — 301 с.
4. Булгаков, Вячеслав Данилович: Развитие хорового образования в России второй половины XIX - XX вв. / диссертация доктора педагогических наук : 13.00.02 / Булгаков, Вячеслав Данилович: [Место защиты: Казан. Гос. Конс.] Владимир, 2006 — 255 с.
5. Буянова, Нина Борисовна: Профессиональная подготовка руководителей детских хоровых коллективов / Автореф. Диссертации кандтдата педагогиеских наук : 13.00.03 / Буянова, Нина Борисовна : [Место защиты: Моск. Гос. Акад.] Спб, 2006 — 238 с.
6. Калашникова, Наталья Викторовна: Формирование навыков целостного восприятия хоровой партитуры у будущего дирижера-хормейстера в процессе высшего профессионального образованиятема : диссертация кандидата искусствоведения : 17.00.02 / Калашникова, Наталья Викторовна: [Место защиты: Сарат. Гос. Конс.] Волгоград, 2008 — 211 с.
7. Каюков, Валерий Анатольевич: Философско-культурологический аспект феномена успеха в деятельности дирижера / диссертация кандкандидата искусствоведения : 17.00.02 / Каюков Валерий Анатольевич: [Место защиты: Казан. Гос. Конс.] Уфа, 2013 — 234 с.
8. Лезина, Людмила Геннадьевна: Развитие вокально-моторной информативности дирижерской техники : диссертация кандидата икусствоведения: 17.00.02 / Лезина Людмила Дмитриевна: [Место защиты: Екатер. Гос.Ун-т] Уральск, 2008 — 157 с.
9. Маркарьян, Надежда Александровна: Режиссура и дирижирование: проблемы взаимодействия в оперном театре XX - начала XXI веков: диссертация кандидата искусствоведения: 17.00.02 / Маркарьян, Надежда Александровна: [Место защиты: Арх.Гос.Ун-т] Спб, 2008 — 299 с.
10. Пчелинцева, Елена Васильевна: Ритм как фактор развития дирижерско-исполнительской техники: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Пчелинцева, Елена Васильевна: [Место защиты: Спб инст.Культуры] Спб, 2008 — 170 с.
11. Сапожникова, Любовь Дмитриевна: [Психологические закономерности организации профессиональной деятельности дирижера академического хора](http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-zakonomernosti-organizatsii-professionalnoi-deyatelnosti-dirizhera-akadem-0): диссертация кандидата икусствоведения: 17.00.02 / Сапожникова Любовь Дмитриевна; [Место защиты: Сам. Пед. Ун-т ] Саранск, 2012 — 198 с.
12. Соболева, Наталья Афонасьевна: Художественно-невербальная коммуникация и ее преломление в дирижерском исполнительстве : диссертация кандидата искусствоведения : 17.00.02 / Соболева Наталья Афанасьевна; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена] Вологда, 2013 - 200 с.
13. Фёдоров, Максим Вадимович: Дирижерская интерпретация музыкального произведения: диссертация кандидата икусствоведения: 17.00.02 / Фёдоров, Максим Вадимович: [Место защиты: Моск. Гос. Пед. Ун-т] Тверь, 2011 - 250 с.
14. Цовьянова, Ирина Александровна: Ассоциативный подход в процессе обучения дирижированию: диссертация кандидата икусствоведения: 17.00.02 / Цовьянова, Ирина Александровна: [Место защиты: Моск. Гос. Пед. Ун-т] Архангельск, 2012 — 209 с.