
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВА В ГАРМОНИЗАЦИИ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

Королёва Таисия Павловна,

кандидат педагогических наук, доцент

УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка» (Республика Беларусь)

Аннотация. В статье рассматривается тема, связанная с вопросами благотворного воздействия искусства на эмоциональную стабильность психики человека. Для популяризации многогранного спектра методик в области художественного творчества предлагается краткое описание и характеристика особенностей их арт-терапевтического воздействия. Гуманистический потенциал искусства неисчерпаем по своему эмоционально-чувственному наполнению.

Ключевые слова: воздействие искусства на человека, виды арт-терапии, эффект здоровьесбережения, искусство для детей.

В ситуациях необходимости воздействовать на психику человека, его эмоциональный мир трудно найти что-то более сущностное и значимое, чем является искусство. Художественное творчество включает акт восприятия, созерцания искусства и продолжается в самовыражении в его отдельных видах. Меняется и корректируется поведение людей, заживляются душевные травмы, происходит постепенное исцеление людей от душевных расстройств.

Вопросы эффективного использования возможностей разных видов искусства в здоровьесбережении рассматривались в целом ряде работ по музыкотерапии (В. И. Петрушин), изотерапии (А. И. Захаров), библиотерапии (А. М. Миллер), имаготерапии (Л. С. Говоров), вокалотерапии (С. В. Шушарджан), маскотерапии (Г. М. Назлоян) и т. д.

Гуманистический потенциал искусства неисчерпаем по своему эмоционально-чувственному наполнению. Важно определить исходную потребность психики человека, чтобы впоследствии найти индивидуально необходимые эмоциональные связующие, способные найти отклик в его душе и повлиять на психическое состояние и поведение. Главной задачей при этом выступает возбуждение творческой активности личности, создание условий для самовыражения ее в художественном творчестве, что приводит к реструктурированию сознательной и чувственной сферы на позитивный лад.

Самым распространенным видом арт-терапии является изотерапия, к которой относятся рисование и лепка. Занятия по изотерапии могут быть как индивидуальные, так и групповые. Непосредственное руководство могут обеспечить не только специально подготовленные специалисты, но и родители, друзья, знакомые, учителя в школе. Начинать можно с любой методики: а) использование уже существующих произведений изобразительного искусства для рассматривания, любования, бесед, анализа, интерпретации; б) включение в активную работу ребенка по созданию доступных по художественной технике произведений. Если взять конкретный жанр в живописи (портрет, натюрморт, пейзаж или др.), то живая, непосредственная интерпретация каждой картины вместе с ребенком – замечательная форма воспитательной и оздоравливающей работы.

Рисунки можно рассматривать как символическое отражение личности рисовавшего человека, модель его отношения к миру. Всегда практиковалось изображение на

бумаге пейзажей с натуры или по памяти. Главное, разглядеть в выполненных работах творческий замысел, который из-за технического несовершенства может быть не до конца реализован. Одним из направлений изотерапии можно обозначить рисование на песке, которое выступает из-за приятности самого материала гармонизацией самочувствия через ощущения.

Лепка – одна из областей изобразительного творчества, где есть возможность по ходу изменять свой художественный замысел и уточнять его. Создание всевозможных композиций, целого спектра образов, по-разному расставляемых, развивает воображение, фантазию, создает возможность для обозначения множества сюжетных линий. Лепку любят не только дети, но и взрослые. Лепка хороша своим податливым материалом. Сам процесс приносит успокоение и ощущение безграничной вариативности замысла. Корректировка любого из психических процессов может происходить в ходе работы над изображением в пластилине или другом материале различных построек или машин (замка, домика, корабля, самолета), фигурок (человека, птиц, животных).

Либропсихотерапия (лечение чтением) – это прием предложен еще В. М. Бехтеревым. Использование специально подобранных литературных произведений позволяет оказывать существенное воздействие на эмоциональное состояние при минимально затраченных средствах. Замечательным приемом работы по воздействию на представление личности о нравственности, добре и зле, красоте, моделях поведения в различных ситуациях служит сказкотерапия [2]. Подражание героям сказки, пробуждение веры в справедливость, радость наблюдения за событиями, где добро побеждает зло, внушает мысль о благополучности мира в целом. По ходу работы со сказкой решается целый ряд проблем нейтрализации отрицательных чувств – агрессии, зависти, мести и др. Сказка помогает ребенку создать свою индивидуальную художественную картину мира, где царит гармония, где нет границ человеческим возможностям. Известный своим гуманизмом педагог XX века В. А. Сухомлинский советовал сочинять сказки с детьми любого возраста, считая этот путь одним из самых эффективных в воспитательной работе.

Театротерапия. Театр, магия театрального действия, великолепная игра актеров, содержательность и эмоциональность пьесы побуждают зрителя к прочувствованию и осознанию полифонии художественного материала. Нацеленность драматургии на исцеление души человека позволяет справляться с депрессивными состояниями, тревогой, неврозами, неуверенностью в себе, излишней застенчивости. Здесь следует еще раз подчеркнуть особенности художественной эмоции, прежде всего ее положительный характер, независимо от того, трагична она или нет.

Использование элементов системы Станиславского как приема психотерапии расширяет власть сознания над эмоциональной сферой. Важная особенность театральной психотерапии в том, что эта методика позволяет проследить динамику психических состояний, более того, она предполагает переосмысление в другом аспекте (через различные интерпретации актеров и режиссеров) эмоциональный мир личности.

Музыкотерапия рассматривается как один из самых эффективных методов коррекции разного рода расстройств человеческой психики, в том числе речевых и двигательных. В ходе эволюции человеческого рода накопилось достаточно традиций использования музыкальных воздействий. Пение колыбельных песен помогает успокоить ребен-

ка перед сном, обеспечить скорейшее его засыпание. Танцевальная музыка несет импульс игры энергии, радости, маршевая – организованности, мужественности, праздничности. Ритм гармонизирует взаимодействие человека с природой, так как все на планете подчинено определенным ритмам. Потому каждый праздник в любой стране мира имеет музыкальную составляющую. Карнавалы, свадьбы, религиозные праздники (такие как рождество, пасха), современные календарные обряды несут в себе музыку всеобъемлющей любви и позитивных, возвышенных эмоциональных состояний. Музыкальная канва раскрепощает людей в ситуациях общения, позволяет быть ближе друг другу, настроившись на одну волну переживаний. Неоценимы психотерапевтические возможности музыки в ситуации стресса. Возможность дать выход своим отрицательным, разрушающим чувствам происходит через переживание драматургии музыкального произведения. Очищение от страданий происходит по-разному, но лучшим способом является организация эмоционального совпадения с музыкой с последующим выведением из тревожных, драматических и безысходных ощущений через постепенную смену художественных образов к просветлению, жизнеутверждению.

Один из универсальных музыкальных инструментов находится с человеком постоянно – это его голос. Вокальное исполнение можно приравнять к игре на духовых инструментах, где задействована в полной мере дыхательная система. Тренировка легких, обеспечение снабжения кровеносной системы необходимой порцией кислорода, вибрация всего организма от колебания голосовых связок несут профилактический эффект, помогают противостоять многим болезням. При пении освобождается духовная энергия, что является стимулом возобновления энергетического обмена. Результативное самовыражение в исполнительской деятельности повышает самооценку личности, уверенность в себе, устойчивость позитивного настроения. Подбор репертуара также имеет значение, начиная с текстов (о чем поется) и заканчивая качеством самой мелодии.

Особое место в арт-терапии занимает танцотерапия (данс-терапия). Танец – это музыкально-пластическое искусство, где чувства и переживания выражаются пластикой тела. Танец можно назвать настоящим эликсиром здоровья, продлевающим жизнь. Пантомимика, жесты во взаимодействии с дизайном костюма, музыкой и драматургией постановки составляют синтетический образный язык, несущий мощный заряд энергии, способный повлиять на психическое состояние человека. На положительный эффект в коррекции психики двигательных ритмических упражнений указывал еще русский физиолог и психиатр В. М. Бехтерев. Непосредственное участие в танцевальных действиях позволяет снять мышечное напряжение, улучшить физическое самочувствие, нейтрализовать негативные переживания, что позитивно влияет на психику, способствует снятию стресса.

Особенно важна методика насыщения пространства искусством для детей [3, 4, 5]. Развитие ребенка в условиях постоянной подпитки энергией искусства, его совершенствование в процессе занятий искусством оказывается незаменимой здоровьесберегающей педагогической технологией в обучении и воспитании.

В заключение следует добавить, что в искусстве в самых разных формах и видах присутствует юмор, который оказывает неоценимое воздействие на восстановление и гармонизацию психики человека.

Литература

1. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия : Теория и практика / В. И. Петрушин. – М. : Издат. ВЛАДОС, 1997. – 176 с.
2. Лечение или игры: сказкотерапия, арт-терапия, музыкотерапия [Электронный ресурс]. – Киев, 2010. – Режим доступа: <http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art-vospitanie&art=music-art-therapy>. – Дата доступа : 18.08.2018.
3. Арт терапия для детей [Электронный ресурс]. – Москва, 2010. – Режим доступа : http://www.tiensmed.ru/news/post_new7761.html. – Дата доступа : 17.08.2018.
4. Арттерапия в работе с детьми [Электронный ресурс]. – Москва, 2010. – Режим доступа : <http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=74&d=514>. – Дата доступа : 10.09.2018.
5. Арт-терапия с агрессивными детьми [Электронный ресурс]. – Москва, 2010. – Режим доступа : <http://dob.1september.ru/2002/12/8.htm>. – Дата доступа : 03.09.2018.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОВЕДЕНИЯ МАСТЕР-КЛАССОВ «КУКЛЫ-ОБЕРЕГИ»

Кулапина Светлана Станиславовна,

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (Республика Беларусь)

Аннотация. В статье анализируется воспитательный потенциал партнерства музея и волонтерского клуба «Радуга» на примере включения мастер-классов «Куклы-обереги» в программу интерактивных музейных занятий.

Ключевые слова: социализация; музейные предметы; традиционная кукла; индивидуальный подход; воспитание.

Известный русский педагог К. Д. Ушинский утверждал, что обучение и воспитание служат одной цели: целостному развитию личности ребенка. У учителя, умеющего воспитывать знаниями, эти знания выступают как инструмент, с помощью которого ученики сознательно осуществляют новые шаги в познании мира. Воспитание детей в духе патриотизма, высокой нравственности, удовлетворение познавательной активности является одной из важнейших задач музейной педагогики, которая зародилась еще в середине XIX в.

Интерактивные занятия, проводимые в Музее детства в г. Минске, являются одним из примеров организации в пространстве экспозиции образовательной и воспитательной работы с детьми и подростками. Используя опыт работы аналогичных музеев в мире, на основе семейной коллекции игрушек детским психологом Г. В. Сыровкаш создан авторский проект исторической и воспитательной направленности. Посетители музея детства – не пассивные зрители, а активные участники воспитательных мероприятий [4]. На основе материалов экспозиции тщательно продуманы различные игровые формы работы, посредством которых осуществляется социализация подрастающего поколения. В интерактивной экскурсионной программе принято не прятать игрушки за стеклянными витринами, а давать их детям, чтобы они могли с ними играть.

Волонтерским клубом «Радуга» факультета эстетического образования оказывается помощь в проведении музейных занятий «Славянские куклы из ткани». Будущие педагоги-художники имеют уникальную возможность вместе с детьми и подростками погрузиться в мир истории детства. Участники проекта вместе рассматривают, изучают, описывают куклы раз-