

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет социально-педагогических технологий
Кафедра возрастной и педагогической психологии

(№1. ВУМ 23.1-19-2019г.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Рука Е.В. Бондарчук

22.10

2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета



2019 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
(ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА)

«АРТТЕРАПИЯ»

для специальности

1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

Составитель:

Бондарчук Е.В., заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

Рассмотрено и утверждено
на заседании совета БГПУ 21.11. 2019 г., протокол № 3

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>СОДЕРЖАНИЕ</u>	5
<u>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	5
<u>Лекция 1. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.</u>	
<u>История возникновения и развития арттерапии.</u>	5
<u>Лекция 2. Виды, формы и методы арттерапии</u>	10
<u>Лекция 3. Музыкотерапия как вид арттерапии. История</u>	
<u>возникновения и развития музыкотерапии</u>	13
<u>Лекция 4. Теоретические принципы музыкально-рациональной</u>	
<u>психотерапии</u>	20
<u>Лекция 5. Теоретические принципы музыкально-рациональной</u>	
<u>психотерапии</u>	24
<u>Лекция 6. Содержание практических занятий</u>	
<u>по музыкальной психотерапии</u>	28
<u>Лекция 7. Содержание практических занятий</u>	
<u>по музыкальной психотерапии</u>	31
<u>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	42
<u>Тематика семинарских занятий</u>	42
<u>РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</u>	50
<u>Список вопросов для контроля знаний студентов</u>	50
<u>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	52
<u>Программа учебной дисциплины</u>	52
<u>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	78

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс (УМК) по учебной дисциплине «Арттерапия» является электронным ресурсом, сопровождающим изучение данной дисциплины; он помогает в усвоении ее основных положений, выработки навыков применения психологических знаний в деятельности педагога-психолога. УМК разработан в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

Учебно-методический комплекс является вспомогательным информационным образовательным ресурсом, также он может быть использован при дистанционном обучении. Он обеспечивает эффективную самостоятельную работу студентов в соответствии с рабочим учебным планом по изучаемому курсу, на дневной и заочной формах получения образования.

УМК облегчает усвоение изучаемого материала, допускает использование индивидуальных траекторий обучения в соответствии с потребностями обучающегося, уровнем его подготовки, интеллектуальными и техническими возможностями; предоставляет большие возможности для самопроверки на всех этапах самостоятельной работы.

Основной целью УМК является оказание информационной помощи обучающимся в процессе овладения системой компетенций в области арттерапии.

Достижению названной цели будет способствовать решение следующих задач УМК:

- 1) обеспечение эффективного освоения учебного материала по учебной дисциплине «Арттерапия» для специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь;
- 2) усвоение основных разделов арттерапии, ее категориального аппарата;
- 3) оказание помощи в подготовке тем, вынесенных на самостоятельное изучение;
- 4) изучение возможностей применения психологических знаний в области арттерапии на практике;
- 5) формирование профессиональных компетенций студентов в процессе изучения дисциплины.

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине по выбору «Арттерапия» включает в себя пояснительную записку, содержание, список рекомендуемой литературы. В содержании представлено 4 раздела: «Теоретический раздел», «Практический раздел», «Раздел контроля знаний» и «Вспомогательный раздел». В «Теоретическом разделе» представлены лекции по темам учебной дисциплины, в «Практическом разделе» – содержание учебного материала к семинарским занятиям и литература, в «Разделе контроля знаний» содержатся вопросы к экзаменам, во «Вспомогательном разделе» – программа учебной дисциплины.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.

История возникновения и развития арттерапии.

Лекция 1.

План:

- 1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.**
- 2. Цель и задачи арттерапии.**
- 3. Показания к применению арттерапии.**
- 4. История возникновения и развития арттерапии.**

1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.

Понятие арттерапии.

Термин «арттерапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Арттерапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Первоначально арттерапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобрела более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).

Значение арттерапии.

Арттерапия связана с развитием креативности, развитием и гармонизацией личности, помогающими при решении любых проблем.

Методика арттерапии позволяет решить множество проблем, которыми столкнулся человек.

1. Помогает выражать свои чувства и эмоции.
2. Арт-терапия является отличным средством при борьбе со стрессовыми ситуациями.
3. Методика арт-терапии направлена на коррекцию различного рода страхов и фобий.
4. Это хороший способ самопознания.
5. Арт-терапия раскрывает возможности понимания окружающего мира.
6. Позволяет раскрыть свои таланты и развить свои творческие способности.
7. Повышает самооценку, уверенность в себе.
8. Если у человека имеются серьезные психологические проблемы, специалист при помощи арт-терапии сможет оценить состояние пациента и назначить эффективное лечение.

А.И. Копытин отмечает преимущества метода арттерапии перед другими психокоррекционными методами. Арттерапия является средством

преимущественно невербального общения. С помощью искусства можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции. Арттерапия во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни. Арттерапия имеет «инсайт-ориентированный» характер, является средством свободного самовыражения и самопознания.

2. Цель и задачи арттерапии

Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арттерапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арттерапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я». Важнейшей техникой арттерапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

С точки зрения представителя гуманистического направления, коррекционные возможности арттерапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждением и познанием своего «Я». Создаваемые клиентом продукты, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими. Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку клиента и степень его самопринятия и самоценности.

В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, по мнению сторонников обоих направлений, может быть рассмотрен сам процесс творчества как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

Арт терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арттерапии.

Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую

ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «эффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).

***Задачи арт-терапии* (по К. Рудестаму)**

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Использование элементов арт терапии в групповой работе дает дополнительные результаты, стимулируя воображение, помогает разрешать конфликты и налаживать отношения между участниками группы. Искусство приносит радость, что важно само по себе.

3. Показания к применению арттерапии

Первоначально арт терапию применяли в больницах и психиатрических клиниках для лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. В настоящее время рамки применения арттерапии значительно расширились, постепенно она отделилась от своей психоаналитической первоосновы.

Показания к применению арттерапии в настоящее время.

Трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость, импульсивность эмоциональных реакций, переживание эмоционального отвержения другими людьми, чувство одиночества, межличностные конфликты, неудовлетворенность семейными отношениями, ревность, повышенная тревожность, страхи, фобии, негативная «Я-концепция», низкая самооценка.

Приемы арт терапии используются при исследовании внутрисемейных проблем. Родственникам предлагается вместе поработать над художественными проектами или изобразить свои представления состояния дел в их семействе.

Во время творческого самовыражения в ходе проведения арт терапии возможно взрывное высвобождение сильных эмоций. Поэтому предъявляются особые требования к подготовке психолога, работающего в технике арт терапии.

Недостатком арт терапии может являться то, что глубоко личный характер выполняемой клиентом работы может способствовать развитию

у него нарциссизма и привести к уходу в себя вместо того, чтобы способствовать самораскрытию и установлению контактов с другими людьми. У некоторых людей самовыражение средствами искусства вызывает очень сильный протест, хотя для большинства такие способы самовыражения представляются наиболее безопасными.

4. История возникновения и развития арттерапии

Арттерапия имеет древнее происхождение. В определенном смысле ее прототипом являются различные виды сакрального искусства, нередко используемого с лечебной целью и включающего в себя суггестивно-магический, дидактический, эстетический и иные компоненты терапевтического воздействия. Утратив атрибуты сакральности в эпоху господства ньютоно-картизанской научной парадигмы, так называемая терапия впечатлениями или терапия занятостью через различные формы творческой активности пациентов была довольно популярной разновидностью гуманной клинической психотерапии еще до середины прошлого века. Однако, в последующем, в связи с дифференциацией психотерапевтических подходов, она была оттеснена на задний план.

Термин «арт-терапия» ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он рисует и лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах. Центральная фигура в арт-терапевтическом процессе – не пациент (как больной человек), а личность, стремящаяся к саморазвитию и расширению диапазона своих возможностей.

Арт-терапия стала активно применяться с 30-х годов 20 века. Первый урок применения арттерапии относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны. Арттерапевтические методы были применены в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арттерапия получила широкое распространение и используется как самостоятельный метод и как метод, дополняющий другие техники.

Примерно с середины 20-го века арттерапия стала все более широко использоваться в качестве разновидности терапии занятостью преимущественно в психиатрических и общесоматических госпиталях. За исключением отдельных случаев, она рассматривалась как фактор вторичной психопрофилактики и психотерапии, позволяющий преодолевать последствия социальной изоляции больных. При этом арт-терапия находилась под большим влиянием биомедицинских представлений. Специалисты, проводящие арт-терапевтическую работу такого рода, как правило, не имели серьезной академической подготовки и были неспособны играть какую-либо активную роль в лечении больных. Их основная задача заключалась в том, чтобы предоставить больным возможность относительно

свободно заниматься простейшими видами изобразительной деятельности, в процессе которой они могли бы отвлекаться от связанных с болезнью отрицательных переживаний.

Исключение составляли психодинамические подходы, представленные последователями Фрейда и, особенно, Юнга, которые использовали материал изобразительной деятельности своих клиентов для анализа отраженных в нем различных содержаний бессознательного. В нашей стране арт-терапия до последнего времени использовалась, в основном, в работе с психически больными и находилась под большим влиянием клинического мышления. Реорганизация западной психиатрической службы в 50-60 годы, связанная с закрытием многих психиатрических клиник и с расширением сети амбулаторных и полустационарных услуг, привела к тому, что арт-терапевты стали работать в более тесном контакте с психотерапевтами, социальными работниками, педагогами и другими специалистами, а также с религиозными объединениями и населением. Это оказало большое влияние на развитие теории и практики арт-терапии, обогатив ее новыми представлениями в духе экзистенциально-гуманистического подхода, одного из наиболее влиятельных в психологии, психотерапии и педагогике того времени. Арт-терапия значительно расширила диапазон своих эмпирических возможностей, удачно сочетаясь с характерными для названного подхода установками на развитие человеческого потенциала, самоактуализацию личности и интеграцию различных аспектов психической деятельности.

В 1960 г. в Америке была создана Американская арттерапевтическая ассоциация. Подобные ассоциации возникли также в Англии, Японии, Голландии. Несколько сотен профессиональных арттерапевтов работают в психиатрических и общесоматических больницах, клиниках, центрах, школах, тюрьмах, университетах.

В последние два-три десятилетия арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства психотерапевтических подходов, начинает оформляться в самостоятельный метод с собственной методологией и разнообразным, высокодифференцированным инструментарием.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 2. Виды, формы и методы арттерапии

Лекция 2.

План:

- 1. Виды арттерапии.**
- 2. Формы арттерапии.**
- 3. Основные методы в арттерапии.**

1. Виды арттерапии.

Выделяют следующие виды арттерапии.

1. Рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.
2. Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
3. Музыкотерапия.
4. Драматерапия.
5. Танцевальная терапия.
6. Куклотерапия.

Современные направления арттерапии: этнотерапия, фототерапия, боди-арт, ландшафтотерапия, цветотерапия, работа над коллажами и др.

По мнению М.Е. Бурно, в многолетней практике сложились следующие методики:

- 1) терапия созданием творческих произведений (художественных и научных);
- 2) терапия творческим общением с природой;
- 3) терапия творческим общением с литературой, искусством, наукой;
- 4) терапия творческим коллекционированием;
- 5) терапия проникновенно-творческим погружением в прошлое;
- 6) терапия ведением дневника и записных книжек;

- 7) терапия домашней перепиской с врачом;
- 8) терапия творческими путешествиями;
- 9) терапия творческим поиском одухотворенности в повседневном.

2. Формы арттерапии.

Существуют две формы арттерапии: пассивная и активная.

При пассивной форме клиент «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. При активной форме арттерапии клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры и т.д.

Занятия по арттерапии могут быть структурированными и неструктурированными.

При структурированных занятиях тема жестко задается и материал предлагается психологом. Как правило, по окончании занятий обсуждаются тема, манера исполнения и т.д. При неструктурированных занятиях клиенты самостоятельно выбирают тему для освещения, материал, инструменты.

Существуют различные варианты использования метода арттерапии:

- использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами;
- побуждение клиентов к самостоятельному творчеству;
- использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов;
- творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

3. Основные методы в арттерапии.

Динамически ориентированная арт терапия.

К средствам арт терапии относят резьбу по дереву, чеканку, мозаику, витражи, лепку, рисунок, поделки из меха и тканей, плетение, шитье, выжигание.

Гештальториентированная арт терапия.

Методами арт терапии в гештальториентированном подходе являются: рисование, ваяние, моделирование с бумагой, красками, деревом, камнем, образные разговоры, написание рассказов, пение, музыка, выразительное движение тела.

Арт терапевтические занятия проводятся двумя способами. В первом случае клиенту предоставляется возможность изготовить поделку из конкретного материала по собственным рисункам на определенную тему. При этом удается увидеть удивительные необычные сочетания цветов, своеобразную форму, самобытное выражение сюжета. Все это непосредственно связано с особенностями мироощущения клиента, его чувствами, переживаниями, отражающими скрытые от сознания символы.

Арттерапия позволяет получить в этом случае дополнительный диагностический материал, свидетельствующий о проблемах клиента.

Второй вариант – неструктурированное занятие. Клиенты сами выбирают тему, материал, инструменты. В конце занятий проводится обсуждение темы, манеры выполнения и т.д.

Основная роль в арт терапии отводится самому психологу, его взаимоотношениям с клиентом в процессе обучения его творчеству. Основная задача арт терапевта на первых этапах – преодоление смущения клиента, его нерешительности или страха перед непривычными занятиями. Нередко сопротивление приходится преодолевать постепенно. Функции арт терапевта достаточно сложны и меняются в зависимости от конкретной ситуации.

Некоторые авторы считают, что арт терапевту необходимо владеть всеми видами перечисленных работ, поскольку при проведении занятий приходится не только рассказывать, но и непременно показывать и обучать. Другие считают, что задачей арттерапевта является создание особой атмосферы, которая будет способствовать спонтанному проявлению творчества клиента, и при этом невладение арттерапевтом в совершенстве используемым материалом ставит его как бы на одну линию в творческом плане с клиентом и способствует самораскрытию клиентов.

Активная деятельность и творчество способствуют расслаблению, снятию напряженности у клиентов. Дополнительные возможности самовыражения и новые навыки способствуют ликвидации негативного отношения к арт терапевтическим занятиям и страха перед ними. Для изменения и повышения самооценки большую роль играют постоянный интерес и положительная оценка со стороны арттерапевта, других клиентов. Вновь приобретенные способы самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе творчества, снижают агрессивность, повышают самооценку. Эмоциональная заинтересованность активирует клиента и открывает путь для более эффективного коррекционного воздействия.

Основная цель арт терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания клиента через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. Отсюда вытекает важнейший принцип арт терапии – одобрение и принятие всех продуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества. Существуют возрастные ограничения использования арт терапии в форме рисунка и живописи.

Арт терапия рекомендуется детям с 6 лет, так как в возрасте до 6 лет символическая деятельность еще только формируется, а дети лишь осваивают материал и способы изображения. На этом этапе изобразительная деятельность остается в рамках игрового экспериментирования и не становится эффективной формой коррекции. Подростковый возраст в связи с возрастанием в этом возрасте самовыражения и в связи с овладением

техникой изобразительной деятельности представляет особо благодатную среду для применения арттерапии.

Арт терапия, направленная на коррекцию личностного развития, в зарубежной психологии широко применяется для разных возрастных групп: для детей с 6 лет, подростков, для взрослых и юношей. В последнее время широко применяется и в коррекции негативных личностных тенденций у лиц старшего и пожилого возраста.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 3. Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии

Лекция 3.

План:

- 1. Понятие музыкотерапии.**
- 2. Формы музыкотерапии.**
- 3. Направления активной музыкальной психотерапии.**
- 4. История возникновения и развития музыкотерапии.**

1. Понятие музыкотерапии.

Музыкотерапия – это один из разделов психотерапии.

Музыкальная психотерапия – это арттерапевтическое направление, использующее музыку и музыкальные инструменты в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия используется при работе с широким спектром людей, независимо от возраста, музыкальных способностей или музыкального образования.

2. Формы музыкотерапии.

В зависимости от степени участия клиента в психотерапевтической группе *музыкотерапия подразделяется на две основные формы: пассивную (рецептивную) и активную.*

При *пассивной музыкотерапии* участникам психотерапевтических групп предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие их психологическому состоянию, после чего происходит обсуждение собственных переживаний, воспоминаний, ассоциаций, фантазий, возникающих в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивают, как правило, три произведения.

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки. Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения участников группы, это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. Второе произведение – динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни человека. Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии. Целью пассивной музыкальной терапии является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое способствует отреагированию различных проблем и достижению новых смыслов. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие, как дыхательные упражнения, живопись, танец.

Пассивная музыкальная терапия существует в трех формах:

- коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия);
- реактивной (направленной на достижение катарсиса);

- регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Композиторы, произведения которых рекомендуются для музыкотерапии: К. Глюк, Ж. Массне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л. Бетховен, Ф. Лист, Ф. Шопен и др.

При *активной музыкотерапии* пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и др.). Происходит воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

К самым популярным направлениям активной музыкотерапии относятся:

- вокалотерапия;
- музыкально-педагогическая реабилитация;
- музыкотерапия по методу Нордоффа-Роббинса;
- аналитическая музыкотерапия и активная музыкопсихотерапия;
- онтопсихологическая музыкотерапия по А. Менегетти.

3. Направления активной музыкальной психотерапии.

1. Вокалотерапия.

Вокалотерапия базируется на оздоровительных свойствах классического пения и включает в себя упражнения по акустической стимуляции жизненно важных органов, а также упражнения, повышающие адаптационные и интеллектуально-эстетические способности человека.

2. Музыкально-педагогическая реабилитация.

Музыкально-педагогическая реабилитация использует с лечебно-восстановительной целью музыкально-педагогический процесс, который может осуществляться в виде музыкально-дидактических игр, обучения пению, игре на музыкальных инструментах, движению под музыку, прослушивания музыки.

3. Музыкотерапия по методу Нордоффа-Роббинса.

В этом направлении акцент делается на уникальность роли «живой» (исполняемой «вживую» самим музыкотерапевтом) музыки как средства коммуникации. При этом музыкотерапевт должен иметь навыки спонтанного лечебного музицирования и импровизации. Существуют разновидности данного метода для детей, подростков и взрослых. Участники всех уровней вовлекаются в процесс совместного с терапевтом создания музыки с помощью музыкальных инструментов.

4. Аналитическая музыкотерапия и активная музыкопсихотерапия.

В основу данного направления положены исследования бессознательного посредством психоанализа, «звуковое самовыражение»

клиента, происходящее в процессе совместного (вместе с музыкотерапевтом) музицирования. Здесь используется психоанализ, который ведется на основе теоретических концепций Фрейда, Адлера и др. При этом в рамках музыкотерапевтического сеанса обязательно должна проводиться психологическая коррекция – метод комплексного психологического воздействия на цели, мотивы и структуру поведения пациента, а также на развитие его некоторых психических функций: памяти, внимания, мышления.

5. Онтологическая музыкотерапия.

Автором является А. Менегетти (Италия), который считает, что бессознательное представляет собой реальность не только психическую, но и телесную. При этом в организме человека изначально заложен определенный порядок, внутренняя гармония. Этот внутренний порядок наделен особой – сугубо индивидуальной – музыкой и движением. При этом методе используются ударные инструменты. Музыкотерапевт выполняет функции «посредника». В данном процессе нет никаких правил, с каждым моментом рождается новая музыка, спонтанная, согласующаяся с внутренней гармонией пациента, которая отражает взаимодействие его тела, эмоций, состояния души, способности двигаться и т.д. Цель состоит в том, чтобы у пациента была максимальная возможность проявиться наилучшим образом и с большой любовью к себе посредством именно музыкального посыла, на который реагирует организм.

На сегодняшний день мировая официальная музыкотерапия использует около 20 различных общепризнанных методик.

4. История возникновения и развития музыкотерапии.

Становление музыкальной психотерапии.

Первые ростки науки музыкальной психологии можно найти еще в трудах античных философов. Одним из важнейших понятий этики Пифагора было учение об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях – не только в танцах, пении и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Платон считал, что могущество и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и ритмах; нет худшего разрушения нравов, чем отход от скромной и стыдливой музыки. Аристотель разработал учение о мимесисе, подробно описав музыкальные лады, ведущие к изменению психики в том или ином направлении. Демокрит рекомендовал слушать музыку при инфекционных заболеваниях.

Античные музыканты придавали особое значение темпу, ритму и инструментам, используемым для выступлений, так как замечали, что они влияют на настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью

специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

В древних цивилизациях Китая, Индии, Египта жрецы храмов, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Они рассматривали ее, как вид деятельности одновременно близкий к науке, ремеслу и религиозному культу. Древнекитайская философия и медицина разделяют все существующее в мироздании на две категории - психическую энергию «Ян» и «Инь» (мужскую и женскую). Эта энергия движется в теле по «меридианам», пересекающимся между собой. Каждый «меридиан» связан с одним из внутренних органов человека. Лечение душевных и физических расстройств осуществлялось посредством воздействия определенных тонов звуков музыкальных инструментов на активные точки меридиана и связанные с ними области тела. Звуки музыки, таким образом, сообщали телу человека те или иные свойства. Музыка, воздействуя на человека, приводила его в состояние гармонии с природой.

Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. Она основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, действующих на духовную сущность человека. Индийская философия считает, что даже самый простой язык, слово, речь не могут существовать без музыки, что воздействие музыки зависит не только от мастерства исполнителя. Ее эффект на слушателя определяется и уровнем духовного развития музыканта, по этой причине значение музыки различно для каждого человека.

Музыка издревле притягивала внимание своей тайной воздействия на личность, исходящей от нее неведомой силой, способной влиять на поведение человека. Поиском ответа на вопрос о том, каким образом происходит это влияние, занялся древнегреческий врач Герофилос, который поддержал мысль о том, что человек - часть космического ритма целого, а значит, он и сам содержит в себе какие-то ритмы. Так родилось представление о музыке в пульсе. Позже оно было воспринято средневековой теорией музыки, а также медициной, после перевода с арабского в XII в. «Книги исцеления» Авиценны (980—1037), в которой целая глава посвящена взаимосвязи между пульсом и музыкой.

В средние века музыкальная психология развивалась в работах музыкантов-теоретиков и музыкантов-философов – Боэция, Гвидо Аretинского, Царлино, Кунау, Кирхера, Матессона. Они изучали воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека, устанавливали отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки. Собственно научная музыкальная психология берет свое начало в труде Г. Гельмгольца «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки». Гельмгольц разработал резонансную теорию слуха, согласно которой слуховые ощущения возникают благодаря резонированию внутренних органов слуха в ответ на внешние воздействия.

В 1807 г. в Вене вышла книга д-ра Лихтенталя под названием «Врач-музыкант или сочинение о влиянии музыки на тело и ее использовании при определенных заболеваниях», в которой точно описывается, как музыка может влиять на психику и косвенно на само тело.

Развитие музыкальной психотерапии в странах дальнего зарубежья.

Впервые в психиатрические учреждения музыкотерапию стал вводить в начале XIX в. французский врач-психиатр Жан Этьен Доминик Эскироль. Первоначально музыкальная психология развивалась, изучая те ощущения, которые доставляют слуху простые тоны. Отсюда и название – «тонпсихология» как наука о звуках, не имеющих частичных тонов. Эта наука в свою очередь развивалась в рамках идей атомизма, которые властвовали в психологии с конца XIX века до 20-х годов XX-го. На смену им пришли принципы целостности восприятия, используемые в гештальтпсихологии. Важным ее положением являлось то, что целое в восприятии не равно сумме отдельных ощущений от звуков, тембров, ритмов. Одна из первых работ, наиболее полно представляющих направление гештальтпсихологии в теории музыки, - работа Э. Курта, вышедшая в 1931 году в Берлине.

Большой вклад в развитие музыкальной психотерапии внес немецкий исследователь К. Шумпф, работы которого вышли в конце XIX века, заложившие основы концепции о двух компонентах высоты музыкального звука. Суть концепции заключается в том, что с изменением одного физического признака звука (частоты его колебаний) изменяются одновременно два его психологических признака (темпер и высота). Эти идеи были развиты затем в трудах М. Майера, Г. Ревеша («Введение в музыкальную психологию», 1946), А. Веллека («Музыкальная психология и музыкальная эстетика», 1963). Однако как самостоятельная отрасль знаний и область научно-практической деятельности, связанной как с психическим, так и с физическим здоровьем организма, музыкотерапия начала формироваться только в XX веке. Она начинает активно применяться в Европе, США, Австралии, Японии. Среди получивших широкую известность теоретических школ следует выделить Дж. Элвина (Великобритания), П. Нордоффа и К. Роббинса (США), Э. Лекоурта (Франция), Дж. Кр. Тровеси (Италия).

Развитие музыкальной психотерапии в странах ближнего зарубежья и Беларусь.

В России в 1913 году изучением лечебного действия музыки занимались психиатры, в том числе профессора Саккетти и Бехтерев, но лишь в 1993г. Михаил Чунч организовал Международный центр музыкотерапии. Научные концепции этих специализированных музыкотерапевтических сообществ различаются между собой, как и оригинальные формы лечебных ритуалов древности. Со второй половины XX в. музыкотерапия изучается и используется в лечебных и коррекционных целях в различных

направлениях медицины и в психологии, в частности, специальной. Представлен широкий спектр работ Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, И.М. Гриневой, Б.М. Теплова, Е.В. Назайкинского, Г.С. Тарасова, В.В. Медушевского, Л.Л. Бочкарева. Наиболее разработанной областью музыкальной психологии является психология музыкального восприятия, исследованием которой занимались музыкovedы и теоретики – Ю.Н. Тюлин, Б.В. Асафьев, Б.Л. Яворский, Л.А. Мазель, М.В. Блинова, Ю.Б. Алиев, С.Н. Беляева-Экземплярская, Н.А. Ветлугина и другие.

Интерес к использованию музыки в целях коррекции, к механизму его воздействия на человека в конце XX в. заметно вырос. Научно-технические достижения позволили более глубоко изучать физиологические реакции организма в ответ на воздействие музыки. В то же время этот интерес определяется возможностью применения музыки как лечебно-коррекционного средства, обеспечивающего гармонизацию состояния человека: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, развития эстетических потребностей. На кафедре физиологии университета Дружбы народов и кафедре рефлексотерапии Московского стоматологического института в 90-х гг. проводились исследования, в результате которых было установлено, что 12 звуков, из которых состоит октава, гармонично связаны с 12 системами нашего организма. Органы при направленном воздействии на них музыкой или пением приходят в состояние максимальной вибрации. В итоге укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает.

На сегодняшний день различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно дать толчок к новому видению ситуации и нейтрализации негативных эмоций индивида. В качестве средств, способствующих музыкотерапии, часто используют дополнительные приемы, такие как дыхательные упражнения, аутотренинг, гипноз, живопись или танец. Выбор тех или иных музыкальных произведений может осуществляться на основании разных критериев: в американской школе музыкотерапии (Illing H.S., Benedict I., 1958) предлагаются такие отрывки, которые вызывают очень широкий спектр эмоциональных состояний (радость, печаль, сочувствие и т.д.); в шведской школе, основанной на глубинном анализе, предъявление музыки индивидуализируется для отреагирования определенных скрытых комплексов. При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как музыкальные инструменты, так и голос, хлопки, топот, постукивания. Основной целью в данном случае является интеграция индивида в

социальные группы, т.к. в музыкальном созидаании хорошо отрабатываются коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль. В психиатрической практике музыкотерапия наиболее эффективна при работе с умственно отсталыми пациентами; метод используют также при реабилитации больных с физическими нарушениями (слепота, глухота), в пенитенциарных учреждениях. Многие элементы, выработанные в музыкотерапии, используются в практике музыкального образования. Современному практическому психологу, стремящемуся к самореализации и овладению профессиональным мастерством в сфере музыкальной психологии, необходимо знать о перспективных направлениях научного исследования, а также уметь применять эти знания в своей деятельности, что невозможно без глубокого осмысливания теоретической базы музыкальной терапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118с.

Тема 4. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Лекция 4.

План:

- 1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии.**
- 2. Моделирование эмоций в музыке.**
- 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.**

1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии.

Музыкально-рациональная психотерапия представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных пациенту переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Данная концепция разработана В.И. Петрушиным. Богатые чувства и высокие мысли являются главными составляющими этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы пациента достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей – развертывание перед пациентом панорамы достижений при нелегком выборе правильного жизненного пути философских взглядов лучших представителей Человечества (Демокрита и Эпикура, Эпиктета и Аврелия, Христа и Будды). Поскольку именно неправильный образ мыслей вызывает расстройства эмоциональной сферы, то успех музыкальной психотерапии во многом определяется тем, насколько полно удастся психотерапевту сформировать в пациенте навыки оптимистического мировоззрения. О его значении для здоровья человека говорили в свое время русский врач А.И. Яроцкий и немецкий врач Д. Марциновский. Таким образом, в данном подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и аретотерапия, т.е. лечение идеалами, о значении которых для психического здоровья в наше время говорится в работах Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса. Из работ авторов ближнего зарубежья, оказавших большое воздействие на разработку данной концепции, книга М.Е. Бурно «Терапия творческим самовыражением» (М., 1989).

2. Моделирование эмоций в музыке.

Рекомендации в области музыкальной психотерапии сводятся к тому, что для успокоения пациента ему необходимо дать прослушать тихую и спокойную музыку, а для того, чтобы активизировать его, – веселую и громкую. Лечебная музыкотерапия имеет дело по большей части с восприятием музыки.

Фактически остается открытым вопрос о том, какие существуют зависимости между отдельными психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке. Какими условиями (сущностными характеристиками) должны обладать музыкальные произведения, чтобы эффективно влиять на тот или иной психологический параметр личности? Каким образом можно соотнести эмоции, выражаемые в музыке, с эмоциями повседневной жизни и теми, которые присущи тому или иному типу темперамента?

Для ответа на этот вопрос группе музыкантов-экспертов высокой квалификации В.И. Петрушиным было предложено 40 музыкальных произведений различного характера с заданием классифицировать их по

общности выражаемых в них эмоций. Были взяты 4 основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие. В результате эксперимента было отобрано 28 произведений, которые всеми экспертами были отнесены к выражению эмоций одной и той же модальности. При ближайшем рассмотрении этих произведений выяснилось, что произведения, выражающие одно и то же настроение, имеют сходство по указанному в нотах темпу – быстрому или медленному и ладу – мажорному или минорному. Тогда моделирование эмоций в музыке можно представить в виде следующей сетки координат:



После этого эксперимента был проведен еще один. Экспертам предложили разнести выбранные ими произведения в тот или иной квадрат. Все они поместили выбранные ими 28 произведений именно туда, куда и надо было отнести по выдвинутой гипотезе. Результаты этих двух экспериментов дали основания для построения таблицы, в которой были обобщены основные характеристики средств музыкального выражения и литературных определений характера произведения по данным музыковедческой литературы (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Данные показывают, что в моделировании эмоций основную роль играют лад и темп, другие же компоненты, как мелодия, ритм, динамика, гармония, тембр остаются дополнительными. Приведенные выше принципы моделирования эмоций подтверждаются тем, что одно и то же настроение в различных музыкально-исторических и композиторских стилях может выражаться разными ритмоинтонационными, гармоническими и тембровыми средствами.

То, что все богатство музыки, человеческих темпераментов и ролевого поведения укладывается в довольно простые обобщающие формулы, не означает примитивного способа решения сложной проблемы, так как внутри указанных закономерностей существует во всех этих моделях большое количество тонких различий, которые можно выявить при помощи специальных методов и инструментов наблюдения.

По своему содержанию рассматриваемая ниже модель ближе к модели Г. Айзенка. Однако все 10 шкал MMPI могут быть размещены в той же сетке

координат, которая описана выше (*рис., примеры муз. произведений для каждой шкалы из книги В.И. Петрушина*).

В настоящее время выявлены связи между различными показателями шкал MMPI, т.е. характерологические особенности человека, с предрасположенностью его к тому или иному заболеванию. То, что многие из нас болеют совершенно определенными болезнями, часто имеет причину в особенностях нашего характера, которые в свою очередь являются производными от нашего мировоззрения.

Психологический подход к проблеме лечения соматических заболеваний достаточно прост и очевиден – надо попытаться изменить характер пациента и стиль его отношения как к своему заболеванию, так и к жизни вообще. Но у обычных психотерапевтов практически нет специальных средств, при помощи которых он могли бы так или иначе влиять на показатели конкретной шкалы. Музыкальные психотерапевты могут воспользоваться своими умениями и знаниями в области музыки.

3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.

В 1941 г. Дж. Альтшулер применительно к сеансам музыкальной психотерапии разработал метод изопринципа, согласно которому пациентам предлагалась музыка, соответствующая их психическому состоянию в данный момент. Для депрессивных пациентов это была музыка, звучавшая в спокойном темпе, для возбудимых – в быстром. После фазы отреагирования аффекта использовались мажорные и оптимистические произведения.

Нормализовав психологическое состояние пациента с соматическими недомоганиями, мы создаем и лучшие условия для лечения, ибо, следя наставлению Платона, нельзя лечить тело человека, не врачуя при этом его душу.

Подбирая произведения для проведения сеансов музыкальной психотерапии, врачи и музыканты обычно останавливают внимание на классической музыке. Однако и среди произведений современной легкой музыки, в том числе и среди джаза и рока можно найти немало таких, которые могли бы быть использованы в психотерапевтических целях. При этом следует учитывать наиболее существенные отличия в форме и содержании легкой и серьезной музыки, которые были получены В.И. Петрушиным в серии специальных экспериментов с высококвалифицированными экспертами-музыкантами.

Приведенные различия не абсолютны, и всегда можно найти как пример музыкальное произведение, не вписывающееся в предлагаемую классификацию.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Лекция 5.

План:

- 1. Ценности человека и эмоции.**
- 2. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.**
- 3. Формы музыкально-рациональной психотерапии.**
- 4. Ценности человека и эмоции.**

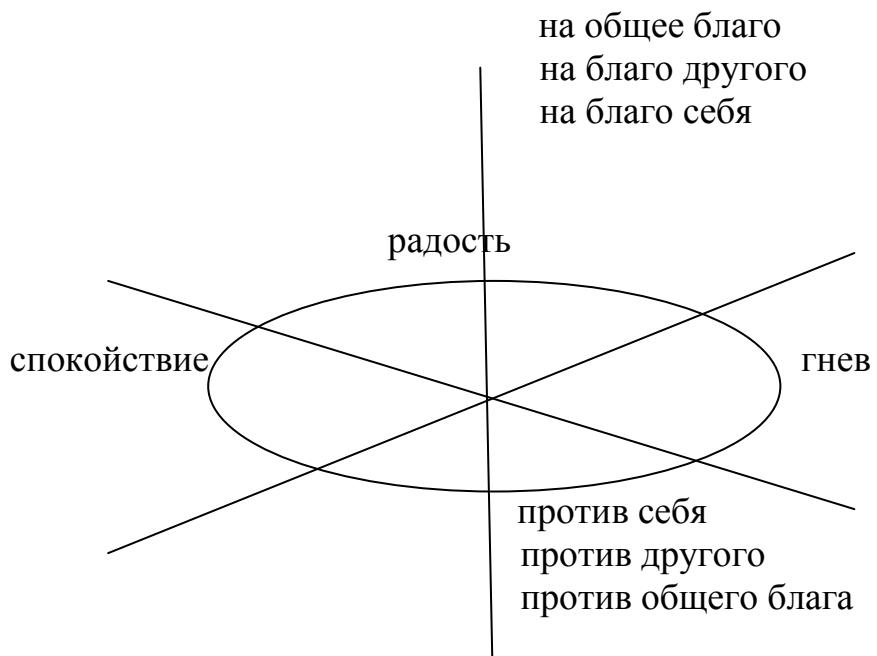
1. Ценности человека и эмоции.

Как бы ни было велико значение гармоничности эмоциональной жизни, степень которой может быть выявлена при помощи десяти шкал MMPI, находящихся по отношению друг к другу в различных позициях, сама по себе отдельно взятая эмоция или их совокупность мало что могут сказать об уровне социальной зрелости человека, если только мы не знаем содержания тех ценностей, по отношению к которым данный человек испытывает эти эмоции. Социальная значимость любого эмоционального переживания и всей личности в целом зависит от содержания тех ценностей, на которые данная личность ориентирована.

Среди главных отношений человека к жизни современная психология выделяет такие направленности, которые в обобщенном виде можно классифицировать, как: «на себя», «на другого»!, «на дело». Последний вид направленности, как правило, имеет общественную тенденцию, т.е. связан

с достижением блага для как можно большего числа людей. В зеркальном отражении эти виды направленностей эмоциональных переживаний классифицируются, как: «против себя», «против другого», «против общественного блага». Тогда законченная схема личности может быть представлена в виде трехмерного пространства, в котором в горизонтальной плоскости будут располагаться различные эмоциональные состояния, а в вертикальной – характер направленности ценностных ориентаций личности.

Как правило, негативные невротические изменения вызываются разной степенью неудовлетворенности и недовольств человека самим собой, окружающими его людьми, профессией и всем обществом в целом. В случае эмоциональных нарушений человек не может выйти за рамки переживаемого аффекта и испытывать эмоции других модальностей. В случае когнитивных нарушений человек не может отрефлексировать свое поведение и посмотреть на ситуацию с позиции ценностей. Схематически все это можно изобразить следующим образом:



В основе поведения социально зрелого человека лежат представления о том, что любое действие, выполняемое им, не должно противоречить позитивным видам направленности и способствовать их актуализации. При этом ценности высшего порядка, имеющие общечеловеческое содержание, подчиняют себе те, которые связаны с эгоистическими и групповыми интересами.

Дисгармонизация душевной жизни человека и его плохое настроение связаны с нарушением не только в области межличностных отношений, но и в более высоких сферах общественно полезного труда и социальной жизни. Задача музыкального психотерапевта заключается в помощи пациенту в изживании его отрицательных переживаний, наполнении их положительными эмоциями, в реконструировании когнитивной сферы –

правильной оценке возникающих в жизни затруднений, возвышении всего строя мыслей. О возвышении душевного строя пациента судят по описанию содержания тех музыкальных образов, которые возникают у него в процессе прослушивания музыкальных произведений. Анализируя содержание возникающих образов, музыкальный психотерапевт может судить об успешности лечения. Прослушивание различных по характеру музыкальных произведений дает музыкальному психотерапевту богатый материал для проведения последующего психологического анализа, нахождения конфликта и его изживания.

2. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.

В музыкальной психотерапии можно использовать те приемы и методы, которые были найдены в ряде других психотерапевтических подходов. Здесь могут быть использованы элементы психоанализа, методы гештальттерапии и группы встреч, биоэнергетики и танцевальной терапии.

В.И. Петрушин отмечает большое значение в музыкальной психотерапии широкого использования приемов музыкально-образной медитативной психотерапии, основанной на благотворном воздействии на душевное состояние пациента слуховых и зрительных образов, имеющих различную эмоциональную окраску, и возвышения содержания этих образов в процессе направленных размышлений до уровня их общечеловеческой значимости. Пробуждение внутренних защитных сил организма в процессе специальных дыхательных упражнений, ритмических движений и танцев, группового массажа, просмотра слайдов с красивыми картинами природы и шедевров музыкальной живописи, внимательное прослушивание аффективно насыщенных музыкальных произведений, глубокое расслабление под музыку в состоянии медитации и на его основе формирование исцеляющего мировоззрения составляют важнейшие слагаемые разработанного В.И. Петрушиным подхода к лечению психосоматических заболеваний.

3. Формы музыкально-рациональной психотерапии.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии.

В настоящее время недостаточно исследован феномен переноса, когда слушатель переносит свои чувства и мысли на образ того героя, воплощенного композитором в произведении, за которым слушатель нередко видит совершенно конкретного человека. При этом возникает невербальное диалогическое общение, к которому подходит описание метода терапии, центрированной на пациенте, разработанного в концепции гуманистического подхода К. Роджерса.

Исполнение музыки, главным образом формул музыкального самовнушения и некоторых песен, дает пациентам возможность осуществить

опыт ролевого перенесения в образ иного эмоционального содержания и, находясь в нем, пережить те чувства и мысли, которые им в силу их заболевания или сложившегося жизненного опыта были недоступны. Таким образом осуществляется трансцендентальный выход из зоны конфликта и рассмотрение этого конфликта со стороны других представлений и другого жизненного опыта, который содержится в формулах внушения и в текстах песен. Исполнение этих формул и песен как бы поднимает пациента над самим собой, подготавливает позитивные тенденции его завтрашних изменений. Побывав в процессе исполнения формул самовнушения и песен в роли и образе другого человека, здорового и не страдающего неврозом, пациент возвращается к самому себе уже другим и выстраивает собственную «Я-концепцию» в том направлении, которое ему подсказал музыкально-художественный опыт.

Наиболее сложным представляется выстраивание «Я-концепции» пациента в процессе музыкально-творческой деятельности, так как это предполагает достаточно высокий уровень развития специальных музыкальных способностей и воображения.

Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить пациента поэтическому «омузикальному» видению и восприятию мира, т.е. он учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. Творческая деятельность по своей природе интегративна, так как она есть выражение всего жизненного опыта человека и его природных способностей. И поэтому неминуемо человек, вовлекаемый в нее, переходит из состояния разрозненности отдельных элементов своего опыта к его интеграции. В процессе музыкального творчества – импровизации на заданные темы – происходит более полное познание пациентом самого себя, своих способностей и возможностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром, более глубокая идентификация и слияние с ним. Нахождение в процессе творчества своего неповторимого «Я», направление творческих сил на общественно значимые цели, определение своей точки оптимального приложения этих сил и возможностей означает для человека возвышение его над самим собой, подъем на очередную ступень духовного развития.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 6. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Лекция 6.

План:

1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.

2. Ритмические упражнения.

3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.

1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Если чувства и переживания воплощаются в экспрессивном жесте и танце, то они становятся настоящим зеркалом, отражающим внутренние душевые состояния индивида. Язык жеста так же непереводим на язык вербальных определений, как и язык музыки, потому что оба эти вида коммуникации являются функцией деятельности правого полушария мозга, ответственного за целостное, эмоционально-образное восприятие мира. Язык танца, музыки, изобразительного искусства может проникать по К. Юнгу в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нем подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания и катарической разрядки.

Любое наше переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. На это указывал В.М. Сеченов. На этом же принципе тесной связи эмоциональных переживаний и напряжений мышц построена известная

биоэнергетическая теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна. Суть этой теории заключается в том, что психические травмы, получаемые человеком в течение своей жизни, находятся в мышечном панцире, тормозящий импульс которого затрудняет свободное выражение эмоций. Имеется семь основных сегментов мышц – на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза, в которых «закупорены» различные отрицательные эмоции – страх, гнев. Обида. Надавливая и массируя эти зажатые мышцы или воздействуя на них при помощи специальных физических упражнений, можно ослабить мышечную «броню панциря», и пациенты получают возможность проявить вовне заторможенные эмоции. Биоэнергетика, которая тратилась на поддержание мышечного зажима, после всего этого начинает свободно проходить по всем частям тела и наполнять их своей силой. Знаменитая система К.С. Станиславского, развивающая технику актера и его воображение, построена на методе физических действий. При помощи их актер может вызывать в себе любые эмоциональные состояния, которые от него требует роль, если он сумеет совершить необходимые физические действия, всегда сопровождающие эти состояния. Поэтому расширение репертуара эмоций всегда тесно связывается с расширением круга физических движений, доступных данному человеку. Осознание возможностей своего тела и выполнение тех или иных поз, движений, жестов означает вместе с тем и осознание своих чувств. Овладение новыми позами и движениями означает и овладение новыми чувствами. Это в свою очередь способствует личностному росту.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают участнику группы быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими членами группы, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Приведем ритмические движения, разработанные В.И. Петрушиным (первые пять взяты из пособия по ритмике Э. Шушкиной). В.И. Петрушин дал им образные названия: «Прогулка по сказочному лесу», «Праздничный марш», «Крадущаяся кошка», «Порхающая бабочка», «Встреча и разлука», «Зеркало», «Стоп кадр», «Карнавал животных», танцы стихий – огня, ветра, земли, воды, свободный танец на выражение значимых эмоций («Мой самый счастливый день в жизни», «Мой самый тяжелый день в жизни», «Мое прошлое», «Мое будущее») и т.д. (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

2. Ритмические упражнения.

Почти каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмических процессов, происходящих в организме, – начиная от ритмов сна и кончая ритмами биотоков мозга. Музыкальные ритмы являются специфическим отражением всех трех ритмов, которые пронизывают всю жизнедеятельность организма. Их нормализация и приведение к точности функционирования способствуют гармонизации душевной жизни пациента.

1. «Ритмическое эхо». Ведущий занятия музыкальный психотерапевт дает двух- или трехтактовый ритмический рисунок, который все вместе, хлопая в ладоши, должны повторить участники группы.

2. К.С. Станиславский, говоря об актерской роли, указывал на то, что каждое человеческое чувство имеет свой темп и ритм, и предлагал упражнения на воспроизведение ритма, в котором это чувство протекает. В таких упражнениях необходимо было каждому представить какой-то момент своей жизни.

Участники группы поочередно могут предложить свои варианты того, какими в ритмическом виде воспринимаются встреча друзей, разлука, расставание и другие эмоционально значимые ситуации.

3. Ритмизация собственных имен и фамилий. Дискуссия о том, как на основании предложенного ритма можно составить характеристику человека.

4. Ритмизация движений человека – спокойный шаг, бег, езда на велосипеде, рубка дров, гребля.

5. Ритмизация движений животных – степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пес и т.п.

6. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.

7. «Ладушки». Популярная детская игра, хорошо развивающая не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений.

8. Более сложный вариант игры «Ладушки». Участники группы стоят лицом друг к другу по кругу. После выполнения упражнения на четыре счета участники внутреннего круга сдвигаются вправо по часовой стрелке, и таким образом происходит смена партнера.

3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.

П. Брэгг в своих исследованиях принципов здорового образа жизни отмечал, что ни один из продуктов питания, поступающих в организм, никогда не усваивается и не выводится из организма полностью. Всегда остаются какие-то продукты распада, которые в той или иной мере отравляют организм изнутри. Поэтому необходимо предусмотреть специальные действия, способствующие выведению из организма ненужных ему шлаков. Наряду с голоданием, физическими упражнениями и др. средствами эффективным средством удаления подобных шлаков и очищения организма является глубокое брюшное (диафрагмальное) дыхание, принципы которого были разработаны в гимнастике йогов.

Суть подобного типа дыхания заключается в том, что сначала воздух набирается в живот, при этом он выдвигается немного вперед. Затем раздвигаются нижние ребра, и воздух наполняет среднюю часть грудной клетки. После этого заполняется верхняя часть легких, и низ живота немного втягивается вовнутрь. Нельзя поднимать плечи. Выдох происходит в обратном порядке. При таком типе дыхания диафрагма работает наподобие

поршня и интенсивно массирует внутренние органы полости живота – желудок, печень, почки, кишечник.

Нижеприведенным упражнениям даны образные названия, что улучшает качество представлений о том, как их надо выполнять: «Привет солнцу», «Сытая лошадь», «Аромат роз», «Пробуждающийся гейзер», «Засыпающий цветок» и т.д.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Лекция 7.

- 1. Активизация зрительных образов и представлений.**
- 2. Восприятие музыки.**
- 3. Исполнение в музыкальной психотерапии.**
- 4. Творчество в музыкальной психотерапии.**

1. Активизация зрительных образов и представлений.

У людей, заболевших неврозами, как правило, сужается широта кругозора, и все мысли и чувства начинают неустанно вертеться вокруг неразрешенного конфликта, нанесенных обид и пережитых потрясений. При этом важно хотя бы на какое-то время отвлечь пациента от травмирующих переживаний и помочь ему увидеть всю ту красоту мира, от которой он добровольно отказывается. Изобразительное искусство, картины природы, архитектурные памятники, снятые слайды и демонстрируемые через

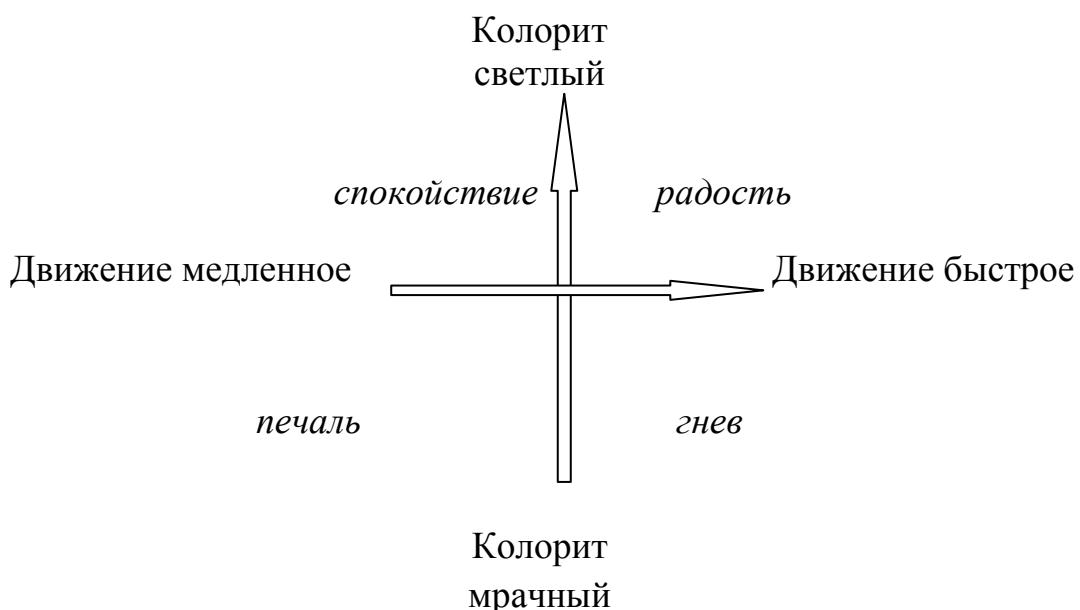
диапроектор, способны выполнить эту психотерапевтическую задачу. Как и в феномене актерского перенесения в задаваемую роль, психотерапевт может предложить пациентам оставить на время свои проблемы и шагнуть внутрь показываемых ему картин, очутиться среди прекрасной природы и людей, нарисованных художником. Пациент должен постараться как бы примерить на себя одежду и роли тех людей, которых наблюдает, постараться зажить их жизнью и пережить их чувства. Восприятие должно быть эмпатийным, сочувствующим и только в этом случае будет достигаться необходимый психотерапевтический эффект.

В психоанализе З. Фрейд подробно описал феномен трансфера, т.е. перенос чувств пациента на врача, который с ним работает. В результате трансфера часто достигается разблокировка подавленных чувств и затаенных в глубине пациента мыслей, что способствует катарсической разрядке. Но подобный феномен мы можем смоделировать и при восприятии произведений живописи и музыкального искусства.

Для лучшей концентрации внимания можно рекомендовать пациентам после некоторого времени рассмотрения картины закрыть глаза и постараться восстановить в своем представлении всю картину в деталях. Затем открыть глаза и сравнить свое представление с реальным видением произведения.

Темп чередования картин на экране должен быть таким, чтобы зрители успевали вжиться в воспринимаемые образы и прочувствовать передаваемое в них настроение.

Произведения изобразительного искусства и слайды с изображениями природы, как и произведения музыки, могут быть классифицированы по отношениям их к эмоциям разной модальности. Принцип моделирования по базовым эмоциям осуществляется по характеру колорита (светлый – мрачный) и по темпу того движения, которое запечатлено на картине.



Таким образом, принцип моделирования эмоций в живописи аналогичен тому, что мы описали выше применительно к музыке.

К печальным произведениям живописи относятся картины:

Н. Пуссен. Снятие с креста

И. Левитан. Над вечным покоем

В. Васнецов. Аленушка и др.

К произведениям, выражающим гнев, бурю и возмущение, относятся картины:

Э. Делакруа. На баррикадах

П. Рубенс. Охота на львов

И. Айвазовский. Сигнал бури

К. Коро. Порыв ветра и др.

К произведениям, выражающим спокойствие, относятся картины:

Леонардо да-Винчи. Мадонна Литта

К. Коро. Деревья среди болота

И. Айвазовский. Вид на Капри

И. Левитан. Вечерний звон

К произведениям, выражающим радость, относятся картины:

А. Рылов. В голубом просторе

К. Брюллов. Всадница

О. Ренуар. Девочка с прутиком

Б. Кустодиев. Ярмарка и др.

Во всех этих произведениях, отнесенных к выражению эмоции одной и той же модальности, нельзя не заметить общность в колорите и характере внутреннего движения образа, что и дает право на соответствующие обобщения. Можно сделать и более дифференцированный анализ картин по шкалам MMPI, но практически это трудно выполнимо, так как пока еще не разработан необходимый для этого инструмент исследования. Поэтому в практической работе приходится ограничиваться главным образом теми произведениями музыки и живописи, которые имеют отчетливо выраженную конкретную эмоцию. Соединяя в сеансе эти два вида искусства, на основе изложенных выше принципов можно добиваться глубокого проникновения в чувства пациентов, вызывая у них необходимую катарическую разрядку.

Помимо эмоционально-образного принципа соединения произведений живописи и музыки в сеансах, хорошо зарекомендовал себя и тематический подход, в котором внимание пациентов обращается на различные стороны окружающего их мира. Музыка, сопровождающая показ тематических слайдов, углубляет внимание пациентов и создает жизнеутверждающую позицию. Вот образцы таких тем:

Родная природа. Муз. П. Чайковского и С. Рахманинова. Слайды с изображением картин природы Подмосковья и пейзажей русских художников.

Церковные соборы. Памятники русского зодчества. Музыка – церковные произведения А. Архангельского, Д. Бортнянского,

П. Чайковского. Размышления на вечные темы о смыслах жизни и нравственности.

Идеальные образы. Муз. Ф. Шопена, Р. Шумана, Э. Грига, сопровождающая портреты Х. Рембрандта, Р. Веласкеса, И. Репина и др. выдающихся художников. Предлагается найти портрет, который бы более всего отвечал внутреннему мироощущению пациента, вжиться в него и постараться стать психологически похожим на него.

Цветы и бабочки. Светлая и приподнятая музыка В. Моцарта, И. Гайдна, Д. Россини, подчеркивающая красоту и многообразие ее проявлений.

Море и горы. Спокойная современная эстрадная музыка, настраивающая на безмятежный отдых.

Авангард. Абстрактная и сюрреалистическая живопись, настраивающая на развитие воображения и нетривиального видения мира. Музыка композиторов-авангардистов – А. Шенберга, П. Булеза, А. Берга, А. Шнитке, Э. Денисова и др. Живопись В. Кандинского, Л. Мондриана, С. Дали, А. Зверева и др.

При работе со зрительным рядом музыка выполняет функцию фона, но это не значит, что ее роль в этом случае мало значима. Органическое соединение двух способов неверbalной коммуникации в сумме дает тот эффект, который превышает силу воздействия каждого, отдельно взятого вида искусства.

2. Восприятие музыки.

Восприятие музыки представляет собой процесс раскодирования слушателем чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором и воспроизведенных исполнителем. Как бы живущая в музыке душа композитора вступает в своеобразный диалог с душой слушателя.

Исследования показывают, что эффект, производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого музыкального произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, какие были условия его воспитания и как складывался его музыкальный опыт.

Имеется много данных, говорящих о том, что эмоциональная отзывчивость на музыку и особая потребность в ней связана не только с наличием музыкальных способностей, но и с уровнем нейротизма. В исследованиях П. Фресса и Ж. Пиаже отмечается: «Источником весьма многочисленных эмоциональных реакций является тревожность или чувствительность неизбежной и неопределенной опасности в сочетании с неуверенностью в себе. Тревожные субъекты... являются более эмоциональными».

«Хорошими» слушателями, т.е. большими любителями музыки нередко оказываются те, у кого в личностной сфере можно наблюдать разного рода конфликты. Как установила С. Риджуэй, чем больше конфликтов

у слушателей в межличностных отношениях, тем чаще они обращаются к музыке, рассматривая ее как посредника, с помощью которого они могут справиться со своими аффективными ассоциациями, связанными с социальным взаимодействием.

Снижение нейротизма и внутренней тревожности больше наблюдается, как было установлено в исследованиях Л. Баллера, Р. Олсона и Т. Брина, при прослушивании печальной музыки. Поэтому ее рекомендуется слушать при наличии таких состояний. При этом лучше всего поддается изживанию под воздействием печальной музыки тревожность, имеющая характер временного состояния под влиянием внешних неблагоприятных факторов.

В то же время использование радостной музыки с целью снятия тревожности, как указывают Дж. Альтшулер и целый ряд других исследователей, может иметь обратный эффект, т.е. повышать тревогу и раздражительность.

Существует целый ряд зависимостей между особенностями личности слушателя, уровнем образования и его музыкальными предпочтениями.

В исследовании Э. Алексеева и его сотрудников было установлено, что у женщин по сравнению с мужчинами чаще проявляется ассоциативно-образное восприятие, а гуманитарии более критически относятся к шлягеру, чем представители технических профессий. Наличие высшего образования несколько снижает оценку музыки открыто эмоционального склада. Не любое высшее образование одинаково воздействует на музыкальные вкусы: гуманитарии по сравнению с людьми, имеющими технические дипломы, больше предпочитают музыку интеллектуального склада. Людям экстравертированного склада больше нравится легкая эстрадная музыка, нежели призывающая к интроспекции серьезная академическая музыка. Ассоциативность при восприятии музыки более свойственна слушателям-интровертам. Они отличаются также большей целостностью восприятия и погруженностью в музыкальные ощущения.

В исследовании Гиббонса было установлено, что возраст также оказывает свое влияние на музыкальные предпочтения. Пожилые люди больше любят ту музыку, которую они слышали во времена своей молодости, чем ту популярную музыку, которая звучала в более поздние периоды их жизни.

Социальный статус в группе также оказывает влияние на музыкальные предпочтения. В исследовании Дж. Джонсона и Е. Катца было выявлено, что чем больше популярность какого-либо члена группы среди сверстников и чем большим авторитетом он обладает, тем в большей степени в своих музыкальных привязанностях он сообразуется с преобладающими в группе вкусовыми нормами.

В исследованиях В.И. Петрушина, проведенных со старшими школьниками, было также установлено, что в большинстве случаев им нравятся те произведения, которые в определенной мере соответствуют характеру их темперамента (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Однако не существует фатальной зависимости между музыкальными предпочтениями и динамическими характеристиками темперамента. Вместе с ростом музыкального опыта и расширением кругозора развиваются музыкальные способности, совершенствуются психодинамические показатели биоритмики мозга и слушателям начинает нравиться и та музыка, которая по своему настроению первоначально была далека от их природного темперамента. В исследованиях В.И. Петрушина было выявлено, что чем обширнее музыкальный опыт молодого слушателя, тем труднее ему выбрать понравившееся произведение из ряда прослушанных.

Психотерапевтический эффект от прослушиваемой музыки во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешнем движении, спектр которых может быть от легких покачиваний тела и рук до неудержимого плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление далеких, но продолжающих оставаться аффективно значимыми, переживаний. Один образ по ассоциативной связи вытягивает за собой другой и перед человеком разворачивается его собственная жизнь, окрашиваемая в различные настроения воспринимаемой музыкой. Здесь прослеживается связь с концепцией психоанализа и концепцией психодинамического резонанса основателя шведской школы музыкальной психотерапии Понтвика.

Для того, чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность медитации, называемой недирективной, т.е. свободной от какого-то навязывания извне. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская ее из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки души – как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Если музыка воспринимается в живом исполнении, то бывает небесполезно войти в образ исполнителя и представить себе, что это ты играешь на скрипке или фортепиано, это твои пальцы бегают по клавишам или грифу, это ты – дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыки увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Медитативное восприятие музыки с моментами трансцендентального выхода за пределы наличной ситуации обеспечивает слушателю тот

личностный рост, заблокированный в результате психотравмирующих переживаний (*примеры музыкального восприятия, в результате чего была достигнута катарсическая разрядка вытесненного переживания, из книги В.И. Петрушина*).

В.И. Петрушин предлагал пациентам сочинить рассказы о прослушанной музыке. Анализируя подобные рассказы, можно узнать о душевном мире человека, его ценностях, которым он поклоняется, выяснить наиболее значимые переживания.

В.И. Петрушиным приводятся несколько характерных типов социальных ориентаций, проявляющихся при прослушивании различных по характеру музыкальных произведений (альtruистическая ориентация, любовная (сексуальная) ориентация, агрессивная, романтическая и эстетическая). Слушателей – старших школьников – просили дать названия предложенным музыкальным произведениям и назвать образы, которые данная музыка навевает, написав для этого небольшой рассказ. Фиктивный контекст экспериментов был связан с выявлением влияния музыки на творческие литературные способности. Это делалось для того, чтобы участники эксперимента не подозревали, что с помощью такого задания у них выясняется содержание их ценностных ориентаций (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

При помощи этих же самых произведений можно выявить и ориентации, касающиеся нравственной направленности личности (направленность на себя, на других или на дело). Социальная зрелость личности и ее психологическая устойчивость проявляются в том, что ценностные ориентации более высокого уровня подчиняют себе те ориентации, которые находятся на более низких уровнях (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Психотерапевтическое значение всех этих ориентаций заключается в том, что они имеют дело с психологическим пространством индивида. Чем меньше это пространство, как это имеет место при эгоистической ориентации, тем больше вероятность того, что человек может заболеть неврозом. И чем это пространство больше, как это наблюдается при общественной ориентации, тем сильнее нравственное и психологическое здоровье человека.

Истинная красота музыки заключается не столько в самих тембрах и переливах звучания, сколько в возможности пережить при помощи музыки свое единство с природой, с другими людьми, со своим народом и со всем человечеством в целом и через переживание этого единства обрести в себе самом желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье.

Обсуждение идей и образов, возникших у слушателей в ходе музыкального восприятия, ведет к большему узнаванию членами группы как самих себя, так и друг друга, и это способствует положительно переживаемому чувству групповой сплоченности, которое еще больше

усиливается в процессе коллективного исполнения специально подобранных песен и формул музыкального внушения.

Перед прослушиванием музыкального произведения полезно бывает наиграть и напеть те основные темы, которые будут звучать в нем. В этом случае восприятие будет идти в какой-то мере по уже протаренным музыкальным тропинкам и произведение станет более доходчивым, более знакомым.

3. Исполнение в музыкальной психотерапии.

Не только человек производит какой-то продукт, но и сам этот продукт, т.е. сделанное оказывает обратное воздействие на человека. Продукты труда могут как возвышать, так и унижать человека, и одна из задач любого вида терапии заключается в том, чтобы вовлечь человека в такую деятельность, результаты труда которой оказывали бы на него возвышающее и облагораживающее влияние. В. Франкл отмечает: «Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю».

Формирование в пациенте оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения, с которым он мог бы жить, побеждая и радуясь, - вот та цель, что преследуется на сеансах музыкальной психотерапии во время исполнения специально созданных формул музыкального самовнушения, а также песен, которые могут оказать на мироощущение человека положительное воздействие.

Формулы музыкального самовнушения нацелены на то, чтобы сформировать в пациенте такие принципы по отношению к окружающей его жизни, которые бы способствовали гармонии его внутреннего мира. Стойкость при неудачах, защита от негативных мыслей, умение радоваться жизни и благодарить судьбу за то, что ты смог появиться на свет, составляют основное содержание этих формул. Хотя они и лишены религиозного содержания, но направлены на воспитание веры в жизнь и поиск в ней тех опорных точек, которые придают ей смысл. Ориентация же на смысл и на дело являются, как отмечает В. Франкл, важным фактором душевного здоровья и психологической устойчивости.

В.И. Петрушиным предлагаются формулы психологической устойчивости, формулы принятия несчастья, формулы расслабления и успокоения, формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей, формулы позитивных мыслей, формула утверждения позитивных мыслей и защиты от негативных, формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих, формулы радости, формулы любви, благодарения и добрых дел, формулы голодания, формулы здоровья, формула снижения уровня притязаний; песни (*примеры из книги В.И. Петрушина*).

Формула психологической устойчивости: «Не жди подарка от судьбы»

«Не жди подарка от судьбы,
Судьба зависит от борьбы.
Учи ошибки прошлых дней
И стань умнее и сильней.
Иди к победе сквозь беду
И твердо верь в свою звезду.
Ты сам творец своей судьбы
Судьба зависит от борьбы».

4. Творчество в музыкальной психотерапии.

Выполнение творческих заданий в системе музыкально-рациональной психотерапии является одним из наиболее эффективных, но в то же время и наиболее сложным приемом оптимизации психического состояния пациентов. Любой вид творчества является спасительным средством при попадании в тяжелую жизненную ситуацию. Поисковая активность, показанная в исследованиях В.С. Ротенберга и В.В. Аршавского, является залогом устойчивости человека в самых разных стрессовых ситуациях. В творчестве человек обретает выход за пределы собственного эгоистического существования и обретает тот смысл жизни, о необходимости которого для существования говорит в своих работах В. Франкл.

Занимаясь музыкальным творчеством, человек творит не только музыку, но и прежде всего себя; научившись создавать осмысленную музыкальную фразу, выражющую его отношение к жизни, человек становится качественно иным по сравнению с самим собой, не умевшим этого делать раньше. Осваивая в собственных музыкально-творческих опытах самые разные явления жизни, начиная от природных и кончая социальными, человек глубже понимает свою сущность и неотделимость от окружающего природного и социального мира. А именно из-за оторванности существования от жизни природы и других людей возникают наши печали и беды на жизненном пути.

Предлагаемые В.И. Петрушиным творческие задания, как и приводимые выше музыкальные произведения для слушания музыки и исполнения формул музыкального самовнушения, направлены на расширение репертуара доступных пациенту эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу.

1. Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз типа «Меня зовут Николай» или «Сейчас я делаю свои дела», выполненные с интонациями:

- гнева и решительности;
- печали и уныния;
- веселья и радости;
- спокойствия и умиротворенности.

2. Мелодизация эмоционально окрашенных призывов на те же настроения, что и в первом задании типа: «Вперед, друзья, смелее!», «Какая удача, какая радость!» и т.д.

3. Диалог Шустрика и Мямлика с использованием соответствующих интонаций.

4. Мелодизация различных движений человека, связанных с теми или иными событиями: «Прогулка в парке», «Торжественное шествие», «Встреча друзей» и т.д.

5. Мелодизация образов животных: «Танец медведя», «Ленивый ежик», «Хоровод белок» и т.д.

6. Мелодизация природных явлений: «Летний дождь», «Осенний дождь», «Песенка весеннего ручья» и т.д.

7. Мелодизация четырех природных стихий: «Песня огня», «Песня ручья», «Песня земли» и т.д.

Выполнение подобных заданий будет полезно сравнить с произведениями профессиональных композиторов, которые сочиняли музыку на близкие темы. «Картинки с выставки» М. Мусоргского, «Времена года» П. Чайковского, «Карнавал животных» К. Сен-Санса, произведения Ф. Шуберта, Р. Шумана, Ф. Листа и др. композиторов.

Импровизации выполняются индивидуально и коллективно. Темы для коллективных импровизаций могут быть следующие: «наша группа», «Сегодняшняя погода» и др. (У. Тэkkрей «Создание музыки в музыкальном воспитании»).

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.

2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

3. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

4. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

5. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.

История возникновения и развития арттерапии

Семинар 1.

Вопросы:

1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.
2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.
3. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам.
4. Арттерапия как раздел психотерапии и ее особенности.
5. Цель и задачи арттерапии. Функции арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

5. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

6. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

7. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 2.

Вопросы:

1. Особенности применения арттерапии.
2. История возникновения и развития арттерапии.
3. Направления в арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 2. Виды, формы и методы арттерапии

Семинар 3.

Вопросы:

1. Виды арттерапии.
2. Формы арттерапии.
3. Арттерапевтические занятия. Упражнения в арттерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

2. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.

3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

4. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

5. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.

6. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 3. Арттерапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми

Семинар 4.

Вопросы:

1. Арттерапевтическая работа с детьми.
2. Арттерапевтическая работа с подростками.
3. Арттерапевтическая работа со взрослыми.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.

2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
3. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
4. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
8. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
9. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 4. Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии

Семинар 5.

Вопросы:

1. Музыка и ее лечебное воздействие на человека. Понятие музыкотерапии.
2. Характеристика основных направлений музыкальной психотерапии.
3. Становление и развитие музыкотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

4. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 5. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Семинар 6.

Вопросы:

1. Понятие музыкально-рациональной психотерапии и ее особенности.
2. Зависимость между психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке.
3. Влияние музыкальных произведений на эмоции человека.
4. Метод изопринципа.
5. Работа психотерапевта с негативными невротическими изменениями личности.
6. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 6. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Семинар 7.

Вопросы:

1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц.
2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии.
3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Семинар 8.

Вопросы:

1. Бесконтактный и контактный массаж.
2. Активное слушание музыки. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.
3. Музыкально-психологический массаж.
4. Музыкальные медиации. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии.
5. Музыкальная релаксационная психотерапия (по В. Ю. Завьялову).

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 7. Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни

Семинар 9.

Вопросы:

1. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.
2. Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
3. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

2. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

Тема 8. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии

Семинар 10.

Вопросы:

1. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.
2. Музыкально-медитативные упражнения.
3. Понятие аутотренинга. Особенности использования аутотренинга в музыкальной психотерапии.
4. Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкотерапии.
5. Музыкально-медитативные упражнения в психотерапии.

Литература:

Основная:

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.

2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная:

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.

2. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.

3. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.
2. Типы людей. Причины возникновения неврозов.
3. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам.
4. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.
5. Цель и задачи арттерапии.
6. Показания к применению арттерапии.
7. История возникновения и развития арттерапии.
8. Направления в арттерапии.
9. Виды и формы арттерапии.
- 10.Основные методы в арттерапии.
11. Особенности проведения арттерапевтических занятий. Упражнения в арттерапии.
- 12.Арттерапевтическая работа с детьми.
- 13.Арттерапевтическая работа с подростками.
- 14.Арттерапевтическая работа со взрослыми.
- 15.Понятие музыкотерапии. Формы музыкотерапии.
- 16.Направления активной музыкальной терапии.
- 17.История возникновения и развития музыкотерапии.
- 18.Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии (по В.И. Петрушину).
- 19.Моделирование эмоций в музыке.
- 20.Подбор музыкальных произведений в психотерапии.
- 21.Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.
- 22.Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.
- 23.Ритмические упражнения.
- 24.Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.
- 25.Восприятие музыки в музыкальной психотерапии.
- 26.Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.
- 27.Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.
- 28.Исполнение в музыкальной психотерапии.
- 29.Творчество в музыкальной психотерапии.
- 30.Бесконтактный и контактный массаж в музыкальной психотерапии.
- 31.Музыкально-психологический массаж.
- 32.Музыкальные медитации.
- 33.Музыкальная релаксационная психотерапия (по В.Ю. Завьялову).
- 34.Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.

- 35.Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
- 36.Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.
- 37.Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.
- 38.Музыкально-медитативные упражнения.
- 39.Понятие аутотренинга.
- 40.Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»



АРТТЕРАПИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине (по выбору студента)
для специальности:**

1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

2019 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени Республики Беларусь ОСВО 1-03 04-04 – 2016, утвержденного 30.08.2016, регистрационный № 89 для специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь и учебного плана по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.В. Бондарчук, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой возрастной и
педагогической психологии
(протокол № 17 от 25.06.2019 г.)

Заведующий кафедрой Е.В. Бондарчук

Советом факультета социально-педагогических технологий БГПУ
(протокол № 11 от 26.06.2019 г.)

Председатель В.В. Мартынова

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов
действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь
соответствует.

Методист учебно-методического отдела БГПУ Е.А. Кравченко

Директор библиотеки Надежда Николаевна Репникова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Арттерапия» составлена на основе образовательного стандарта системы общепрофессиональной подготовки студентов на первой ступени высшего образования для специальности 1-03 0404 Социальная и психолого-педагогическая помощь.

Цель изучения учебной дисциплины – овладение студентами системой компетенций в области арттерапии.

Задачи изучения учебной дисциплины.

1. Познакомить с целями и задачами арттерапии, особенностями ее применения.

2. Дать представление об истории возникновения и развития арттерапии, основных направлениях арттерапии.

3. Обеспечить усвоение студентами видов, форм и методов арттерапии.

4. Сформировать умения арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми.

5. Познакомить с музыкотерапией как разделом арттерапии, формами и направлениями музыкотерапии, историей возникновения и развития.

6. Дать представление о теоретических принципах музыкально-рациональной психотерапии.

7. Обучить навыкам проведения практических занятий по музыкальной психотерапии.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социальной работе, связи с другими учебными дисциплинами

Содержание учебной дисциплины «Арттерапия» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении дисциплины «Методы и технологии психологической помощи».

Программа учебной дисциплины «Арттерапия» обеспечивает овладение рядом академических, социально-личностных, профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-8. Иметь лингвистические навыки (устная и письменная коммуникация).

АК-10. Уметь осуществлять учебно-исследовательскую деятельность.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-7. Владеть способностью формирования этического сознания.

СЛК-9. Быть способным к осуществлению самообразования

и самосовершенствования профессиональной деятельности.

СЛК-10. Быть способным к реализации ценностно-ориентационной деятельности.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

ПК-23. Уметь представлять социально-педагогическую и психологическую информацию в форме отчетов, докладов, презентаций.

ПК-24. Быть способным пользоваться глобальными информационными ресурсами, современными мультимедийными средствами.

ПК-25. Применять в практике социальной работы Международную классификацию функционирования.

ПК-27. Анализировать значение социальных детерминант здоровья с учетом социальных теорий медицины и выдавать рекомендации по их коррекции.

ПК-30. Быть способным внедрять в практику социальной и психолого-педагогической помощи новые научные результаты исследований.

ПК-37. Разрабатывать и обеспечивать реализацию социального, профессионального блоков индивидуальной программы реабилитации.

ПК-38. Проводить информационно-просветительную работу в обществе по социальным проблемам реабилитации лиц с ограничениями жизнедеятельности, в том числе с лицами, имеющими особенности психофизического развития.

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- цели и задачи арттерапии, особенности ее применения;
- историю возникновения и развития арттерапии, основные направления арттерапии;
- виды, формы и методы арттерапии;
- особенности арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми;
- понятие музыкотерапии, формы и направления музыкотерапии, историю возникновения и развития;
- теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии;
- содержание практических занятий по музыкальной психотерапии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:

- оперировать понятиями арттерапии;
- использовать в работе различные виды, формы и методы арттерапии;
- проводить арттерапевтическую работу с людьми различных возрастных категорий;
- оперировать понятиями музыкотерапии;
- применять в работе различные формы и направления музыкотерапии;
- проводить практические занятия по музыкальной психотерапии.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- теоретико-методологическими основами арттерапии;
- историей возникновения и развития арттерапии;
- различными видами и формами арттерапии;
- системой арттерапевтической работы с детьми, подростками и взрослыми;
- понятием музыкотерапии, формами и направлениями музыкотерапии;
- историей возникновения и развития музыкотерапии;
- методологическими основами музыкально-рациональной психотерапии;
- содержанием практических занятий по музыкальной психотерапии.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины

В соответствии с типовым учебным планом для специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь максимальное количество часов, которое отводится на изучение учебной дисциплины «Арттерапия» составляет 56 часов.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Для студентов дневной формы получения образования предусмотрено 34 аудиторных часа. 4 курс, 7 семестр: лекционных – 14 часов, семинарских – 20 часов. На самостоятельную работу студентов по темам отведено 22 часа. Контроль по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Для студентов заочной формы получения образования 10 аудиторных часов. 5 курс, 9 семестр: лекционных – 6 часов, 10 семестр: семинарских – 4 часа. Контроль по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения.

История возникновения и развития арттерапии

Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок на различных уровнях (на уровне личной жизни, на уровне профессиональной деятельности, окружающей среды, физиологии, на психологическом уровне, на социальном уровне). Подверженность неврозам. Типы людей (тип А и тип Б). Причины возникновения неврозов. Характеристика невротических личностей (не насыщаемая потребность в любви и одобрении, чувство неуверенности в себе, желание властвовать над другими, консерватизм, расколотое самосознание и др.). Основные пути помощи невротикам. Направления современной психотерапии.

Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. Основной механизм арттерапии с точки зрения психоанализа. Ценность применения искусства в терапевтических целях. Коррекционные возможности арттерапии с точки зрения представителей гуманистического направления. Два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арттерапии (по А.А. Осиповой). Цель арттерапии. Задачи арттерапии (по А.А. Осиповой, К. Рудестаму и др.). Показания к применению арттерапии (исследование внутрисемейных проблем, депрессивные состояния, внутренние конфликты, состояние кризиса, психологические и физические травмы, тревожность, страхи и др.). История возникновения и развития арттерапии. Основные направления в арттерапии.

Тема 2. Виды, формы и методы арттерапии

Арттерапия как терапия творческим самовыражением. Виды терапии творческим самовыражением по мнению М.Е. Бурно. Виды арттерапии: рисуночная терапия, библиотерапия (в том числе сказкотерапия), музыкотерапия, драматерапия, танцевальная терапия, куклотерапия и др. Индивидуальная и групповая формы работы. Пассивная и активная форма арттерапии. Методы арттерапии в рамках динамически ориентированной арттерапии и в гештальториентированном подходе. Два способа проведения арт терапевтических занятий: структурированное и неструктурированное занятие. Роль методов арттерапии в коррекционной работе. Упражнения по арттерапии.

Тема 3. Арт-терапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми

Арттерапевтическая работа с детьми и подростками. Особенности детской психики. Игровое пространство, изобразительный материал и образ как средства психической защиты и саморегуляции. Перенос, контрперенос, символы и их использование в арттерапии.

Арттерапевтическая работа с подростками. Учет особенностей подростка в арттерапевтической работе. Приемы и формы арттерапевтической работы с детьми, перенесшими сексуальное насилие. Выбор конкретных методов в зависимости от условий работы, степени умственной отсталости детей и других факторов. Арттерапевтические методы в работе с аутичными детьми. Использование арттерапии в формировании идентичности подростка.

Арттерапевтическая работа со взрослыми людьми. Арттерапевтическая работа с пожилыми людьми. Специфические задачи арттерапевтической работы: преодоление социальной изоляции, повышение самооценки, создание условий для актуализации жизненного опыта, признание ценностей пожилого человека, реализация им своего творческого потенциала. Предпочтение групповых форм работы. Учет физических, психических и психологических особенностей пожилых людей. Использование арттерапевтической работы с пациентами, не имеющими очевидного снижения памяти и интеллекта. Работа с пациентами со значительным снижением интеллектуально-мнемических и коммуникативных возможностей. Методы работы с людьми преклонного возраста с определенными психическими нарушениями. Техники: «Завершение каракулей», «Напиши свое имя», «Коллаж из цветной бумаги и ткани» на различные сюжеты и др.

Тема 4. Музыкотерапия как вид арттерапии.

История возникновения и развития музыкотерапии

Музыкальная психотерапия как вид арттерапии. Понятие музыкальной терапии. Лечебное действие музыки. Формы музыкотерапии (пассивная и активная). Пассивная музыкотерапия. Формы пассивной музыкальной терапии. Активная музыкотерапия. Направления активной музыкальной терапии.

История становления и развития музыкальной арттерапии. Вклад Пифагора в становление музыкальной психотерапии. Взгляды Платона на музыкальную психотерапию. Развитие идей Платона и Пифагора в трудах Аристотеля. Связь музыкальной психотерапии с теорией аффектов. Идеи музыкальных теоретиков Кирхера и Маттесона относительно музыкальной психотерапии. Развитие музыкальной психотерапии в Западной Европе и США на современном этапе. Концепция психорезонанса А. Понтика. Американское направление музыкальной психотерапии. Немецкий метод применения психотерапии (Швабе, Келер, Кениг). Развитие музыкальной психотерапии в странах ближнего зарубежья и Беларуси. Работы Л.С. Брусиловского, З. Матейовой и С. Машуры. Музыкально-рациональная концепция музыкальной психотерапии В.И. Петрушина. Музыкальная релаксационная психотерапия Завьялова. Ученые о возможности использования музыки в терапевтических целях. Влияние личности

психотерапевта на эффективность занятий по музыкальной психотерапии. Музыкальная психотерапия как метод лечения школьных неврозов.

Тема 5. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии

Объединение эстетотерапии (лечения красотой) и аретотерапии (лечения идеалами) в рамках музыкально-рациональной психотерапии. Работы Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса; М.Е. Бурно как методологическая основа музыкально-рациональной психотерапии. Музыка как язык невербальной коммуникации. Рекомендации в области музыкальной психотерапии. Использование музыки с целью катарсической разрядки. Обучение пациента поэтическому («комузикаленному») видению и восприятию мира. Интеграция личности в результате использования музыкотерапии.

Тема 6. Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии

Двигательные упражнения и танцы. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. Биоэнергетическая теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна. Ритмические упражнения («Ритмическое эхо», ритмизация имен и фамилий, ритмизация движений человека, ритмизация движений животных и т.д.). Бесконтактный и контактный массаж. Дыхательные упражнения. Активизация зрительных образов и представлений. Расширение кругозора у людей, заболевших неврозами. Классификация музыкальных произведений по эмоциям разных модальностей. Восприятие музыки. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его психологического склада. Снижение нейротизма и внутренней тревожности при прослушивании печальной музыки (Л. Баллер, Р. Олсон и Т. Брин). Проявление половых, возрастных, социальных и др. различий при слушании музыки (Э. Алексеев, Гиббонс, Дж. Джонсон, Е. Катц и др.). Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека. Музыкально-психологический массаж. Формулы внушения. Музыкальные медитации. Исполнение. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии. Взгляды В. Франкла относительно важности ориентации человека на смысл и на дело. Творческие задания на занятиях по музыкальной психотерапии. Понятие музыкальной релаксационной психотерапии (по Завьялову). Этапы музыкальной релаксационной психотерапии (предварительное обучение, основной процесс, «психотерапевтическая разработка», посттерапевтическое обучение). Процедура «релакс-анализа». Механизмы лечебного действия музыкальной релаксационной психотерапии (коммуникативные, психофизиологические, психодинамические эффекты, сдвиг локуса контроля, плацебо-эффекты).

Тема 7. Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни

Связь здоровья и нравственного самосовершенствования. Факторы, влияющие на здоровье человека. Взгляды Г. Селье относительно теории стресса и концепции альтруистического эгоизма. Способность заслуживать любовь близких. Оптимистическое мировоззрение. Взгляды на оптимистическое мировоззрение Эпикура, Демокрита, М. Аврелия, библейских пророков. Принципы здорового образа жизни. Физическое оздоровление (рациональное питание; дыхательная гимнастика; ежедневные воздушные, водяные и солнечные ванны; ежедневный массаж; регулярное закаливание и т.д.). Психологическое оздоровление (устранение из сознания и эмоциональной жизни отрицательных переживаний; ежедневные сеансы аутогенной тренировки и медитации; избавление от неприятных переживаний; восприятие произведений искусства и т.д.). Интеллектуальное оздоровление (очищение своего сознания от мыслей, несущих излишнюю тревогу, беспокойство и отчаяние). Особенности использования методов современной психотерапии в музыкальной психотерапии (рациональная психотерапия Дюбуа; психоанализ и метод свободных ассоциаций Фрейда; психодрама Морено; гештальттерапия Ф. Перлза; конструктивная дискуссия Эллиса и др.).

Тема 8. Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии

Формулы внушения и их использование на фоне специально подобранной музыки. Методический материал, направленный на развитие самопознания, очищение от страданий, преодоление чувства стыда и застенчивости, избавление от чувства вины, преодоление злобной раздражительности, расслабление, активизацию жизненных сил, формирование оптимистического мироощущения, формирование позитивного отношения к миру и т.д.

Аутотренинг в музыкальной психотерапии. Понятие аутотренинга. Применение аутотренинга в музыкальной психотерапии. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкальной психотерапии (В. Моцарт, Г. Гендель, И. Бах, Ф. Шопен, Ф. Мендельсон и др.). Упражнения («Отличие главного от второстепенного», «Внутреннее спокойствие», «Эмоциональная зрелость и устойчивость», «Знание меры воздействия на события», «Умение подходить к проблеме с разных точек зрения», «Готовность к неожиданностям», «Объективное восприятие», «Наблюдательность», «Выход за рамки ситуации», «Извлечение положительного опыта из всего происходящего», «Исцеляющее мировоззрение» и др.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АРТТЕРАПИЯ»
Дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов (внеаудит.)	Методические пособия, средства обучения, оборудование	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студента				
4 курс, 7 семестр									
1	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	2	4			4			
1.1	1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. 2. Цель и задачи арттерапии. 3. Показания к применению арттерапии. 4. История возникновения и развития арттерапии.	2					Мульти-медиийная презентация № 1	Основ. [1]; [2]; Доп. [6]; [7]	Дискуссия
1.2	1. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок. 2. Типы людей. Причины возникновения неврозов. 3. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам. 4. Арттерапия как раздел психотерапии и ее особенности. 5. Цель и задачи арттерапии. Функции арттерапии.		2			2	Видеофильм «Невроз»	Основ. [1]; [2]; Доп. [6]; [7]	Опрос, доклады
1.3	1. Особенности применения арттерапии. 2. История возникновения и развития арттерапии. 3. Направления в арттерапии.		2			2	Мульти-медиийные презентации	Основ. [1]; [2]; Доп. [6]; [7]	Блиц-опрос, доклады

2	Виды, формы и методы арттерапии	2	2		2			
2.1	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Основные методы в арттерапии.	2				Мульти- медийная презентация № 2	Осн. [1]; [2] Доп. [5]; [6]	Вопросы и ответы
2.2	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Арттерапевтические занятия. Упражнения в арттерапии.		2		2	Видео- фильм «Арттера- пия»	Осн. [1]; [2] Доп. [4]; [5]; [8]; [9]	Анализ видео- фильма, опрос
3	Арттерапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми		2			2		
3.1	1. Арттерапевтическая работа с детьми. 2. Арттерапевтическая работа с подростками. 3. Арттерапевтическая работа со взрослыми.		2		2	Практикум по арт- терапии / под ред. А.И. Копы- тина. – СПб.: Питер, 2001	Осн. [1]; [2] Доп. [2]; [3]; [8]; [9]	Опрос, доклады
4	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2	2		2			
4.1	1. Понятие музыкотерапии. 2. Формы музыкотерапии. 3. Направления активной музыкальной терапии. 4. История возникновения и развития музыкотерапии.	2				Мульти- медийная презентация № 3	Осн. [1]; [2] Доп. [7]; [9]	Дискуссия
4.2	1. Музыка и ее лечебное воздействие на человека. Понятие музыкотерапии. 2. Характеристика основных направлений музыкальной психотерапии. 3. Становление и развитие музыкотерапии.		2		2	Видео- фильм «Генезис здравья»	Осн. [1]; [2] Доп. [7]; [9]	Анализ видео- фильма, опрос
5	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	4	2		4			
5.1	1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии. 2. Моделирование эмоций в музыке. 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.	2			2	Мульти- медийная презентация № 4	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Вопросы и ответы
5.2	4. Ценности человека и эмоции. 5. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.	2				Мультимедий- ная презентация № 4	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Дискуссия
5.3	1. Понятие музыкально-рациональной психотерапии и ее особенности.		2		2	Мульти- медийные	Осн. [1]; [2]	Доклады

	2. Зависимость между психологическими характеристиками личности и отражением их в музыке. 3. Влияние музыкальных произведений на эмоции человека. 4. Метод изопринципа. 5. Работа психотерапевта с негативными невротическими изменениями личности. 6. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии.					презентации	Доп. [1]; [7]; [9]	
6	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии	4	4			4		
6.1	1. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии. 2. Ритмические упражнения. 3. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.	2				Мульти-медийная презентация № 5	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Дискуссия
6.2	4. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии. 5. Исполнение. 6. Творчество в музыкальной психотерапии.	2				Мульти-медийная презентация № 5	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Вопросы и ответы
6.3	1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. 2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии. 3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.		2		2	Видео-фильм	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Анализ видео-фильма, опрос
6.4	1. Бесконтактный и контактный массаж. 2. Активное слушание музыки. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека. 3. Музыкально-психологический массаж. 4. Музыкальные медитации. Поиск смысла жизни как одна из целей музыкальной психотерапии. 5. Музыкальная релаксационная психотерапия (по Завьялову В.Ю.).		2		2	Музыкальные произведения	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Рассказы о музыке, опрос, упражнения
7	Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни		2			2		
7.1	1.Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии. 2.Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии. 3. Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.		2		2	Мульти-медийные презентации	Осн. [1]; [2] Доп.[7]	Доклады

8	Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии		2			2		
8.1	1. Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии. 2. Музыкально-медитативные упражнения. 3. Понятие аутотренинга. Особенности использования аутотренинга в музыкальной психотерапии. 4. Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга на занятиях по музыкотерапии. 5. Музыкально-медитативные упражнения в психотерапии.		2			2	Мульти-медийная презентация Осн. [1]; [2] Доп.[7]	Опрос, доклады
Количество часов		14	20					Зачет
Всего аудиторных / внеаудиторных		34			22			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АРТТЕРАПИЯ»
Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, учебного занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Методические пособия, средства обучения, оборудование	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа студента			
5 курс, 9 и 10 семестр								
2	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	2						
2.1	1. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности. 2. Цель и задачи арттерапии. 3. Показания к применению арттерапии. 4. История возникновения и развития арттерапии.	2				Мульти-медийная презентация № 1	Осн. [1]; [2]; Доп. [6]; [7]	Дискуссия
3	Виды, формы и методы арттерапии		2					
3.2	1. Виды арттерапии. 2. Формы арттерапии. 3. Модели арттерапии.		2			Рисунок – Виды арттерапии; мультимедийные презентации	Осн. [1]; [2] Доп. [5]; [6]	Опрос, доклады
5	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2						
5.1	1. Понятие музыкотерапии. 2. Формы музыкотерапии.	2				Мульти-медийная презентация	Осн. [1]; [2] Доп.	Вопросы и ответы

	3. Направления активной музыкальной терапии. 4. История возникновения и развития музыкотерапии.				№ 2	[7]; [9]	
6	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	2					
6.1	1. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии. 2. Моделирование эмоций в музыке. 3. Подбор музыкальных произведений в психотерапии. 4. Ценности человека и эмоции. 5. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.	2			Мульти-медийные презентация № 3, музыкальные произведения	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Дискуссия, анализ музыкальных произведений
7	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии		2				
7.3	1. Связь эмоциональных переживаний и напряжений мышц. 2. Активизация зрительных образов и представлений на занятиях по музыкальной психотерапии. 3. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.		2		Видео-фильм «Влияние музыки на человека»	Осн. [1]; [2] Доп. [1]; [7]; [9]	Опрос, анализ видеофильма
Количество часов		6	4				Зачет
Всего аудиторных / внеаудиторных		10					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.
2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
3. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
4. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
8. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
9. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович. ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «АРТТЕРАПИЯ» являются:

- блиц-опрос;
- опрос;
- доклады;
- анализ видеофильма;
- анализ музыкальных произведений;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Арттерапия» может осуществляться в различных формах. Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к лекциям и практическим занятиям;
- подготовку к зачету по учебной дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- составление тематической подборки литературных и интернет-источников;
- подготовку к рейтинговому контролю знаний;
- оформление информационных и демонстрационных материалов.

В целях развития социально-психологических компетенций студентов, их профессионально-педагогической компетентности, мыслительной деятельности и воспитания познавательной активности может быть предложена подготовка информационно-творческих проектов в микрогруппах сменного состава. Данная форма развивает умения работы с информацией, взаимодействия в команде, аргументации в дискуссии, планирования деятельности.

Презентация рассматривается как **устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией**. Презентация как аудиовизуальный формат представления информации становится в последние годы все более и более популярным. Современный специалист, не владеющий навыками подготовки презентаций и выступления с ними, не является конкурентоспособным. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах.

Важным умением студента является составление структурно-логических схем для визуализации учебного материала; необходимо вычленить основные понятия, установить между ними смысловые связи.

Подготовка учебного реферата закладывает у студентов основы культуры научной деятельности: проблемно-тематическое изложение

материала позволяет, с одной стороны, показать различные точки зрения, а с другой – изложить собственные взгляды на проблему.

Для практико-ориентированной подготовки студентов важной формой работы является метод «кейс-стади» – изучение явлений на основе конкретных ситуаций, предполагающее представление реальной ситуации студентам, осмысление её содержания и предложение комплекса мер по её решению. Применение данного метода как формы самостоятельной работы формирует у студентов компетенции аналитические (умение дифференцировать объекты информации, категоризировать по степени важности, информативности, классифицировать, обобщать разрозненную информацию) и практические (ориентированы на актуализацию определенного комплекса знаний и навыков).

Контроль выполнения самостоятельной работы и диагностика уровня знаний студентов может осуществляться в рамках практических занятий, с помощью тестов учебных достижений, фронтальных опросов, управляемых дискуссий, контрольных работ, защиты творческих проектов и презентаций, зачета.

1. Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено по предложенной тематике и форме;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы – студенты не допускаются к итоговой форме контроля по учебной дисциплине (зачету).

Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	4	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию. Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	Конспекты, доклады
2.	Виды, формы и методы арттерапии	2	Подготовка планов-конспектов выступлений к семинарскому занятию	Планы-конспекты
3.	Арттерапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми	2	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию. Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	Конспекты, доклады
4.	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию, блок-схемы	Конспекты, блок-схемы
5.	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	4	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию. Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	Конспекты, доклады
6.	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии	4	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию, практических заданий (упражнений)	Конспекты, практические задания (упражнения)
7.	Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни	2	Подготовка конспектов выступлений к семинарскому занятию. Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий	Конспекты, доклады

8.	Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии	2	Подготовка планов-конспектов выступлений к семинарскому занятию.	Планы-конспекты
Всего часов, отведенных на СРС		22		

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

41. Понятие неврозов. Источники возникновения психологических перегрузок.
42. Типы людей. Причины возникновения неврозов.
43. Характеристика невротических личностей. Основные пути помощи невротикам.
44. Понятие арттерапии и ее значение для развития личности.
45. Цель и задачи арттерапии.
46. Показания к применению арттерапии.
47. История возникновения и развития арттерапии.
48. Направления в арттерапии.
49. Виды и формы арттерапии.
50. Основные методы в арттерапии.
51. Особенности проведения арттерапевтических занятий. Упражнения в арттерапии.
52. Арттерапевтическая работа с детьми.
53. Арттерапевтическая работа с подростками.
54. Арттерапевтическая работа со взрослыми.
55. Понятие музыкотерапии. Формы музыкотерапии.
56. Направления активной музыкальной терапии.
57. История возникновения и развития музыкотерапии.
58. Методологические основы музыкально-рациональной психотерапии (по В.И. Петрушину).
59. Моделирование эмоций в музыке.
60. Подбор музыкальных произведений в психотерапии.
61. Методы и приемы музыкально-рациональной психотерапии. Формы музыкотерапии.
62. Двигательные упражнения и танцы в музыкальной психотерапии.
63. Ритмические упражнения.
64. Дыхательные упражнения в музыкальной психотерапии.
65. Восприятие музыки в музыкальной психотерапии.
66. Влияние музыкального произведения на слушателя в зависимости от особенностей его личности.
67. Рассказы о музыке как показатель ценностных ориентаций человека.
68. Исполнение в музыкальной психотерапии.
69. Творчество в музыкальной психотерапии.
70. Бесконтактный и контактный массаж в музыкальной психотерапии.
71. Музыкально-психологический массаж.
72. Музыкальные медитации.
73. Музыкальная релаксационная психотерапия (по В.Ю. Завьялову).
74. Связь здоровья и нравственного самосовершенствования в музыкальной психотерапии.

- 75.Оптимистическое мировоззрение и его роль в музыкальной психотерапии.
- 76.Принципы здорового образа жизни и их использование в музыкальной психотерапии.
- 77.Формулы внушения и их применение в музыкальной психотерапии.
- 78.Музыкально-медитативные упражнения.
- 79.Понятие аутотренинга.
- 80.Упражнения для аутотренинга. Музыкальные произведения, используемые в процессе аутотренинга.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АРТТЕРАПИЯ»

зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках учебной дисциплины;
- владение основной литературой по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) и нестандартных задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) и нестандартные задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа на практических занятиях самостоятельно и под руководством преподавателя, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках учебной дисциплины;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Лекции	Семи- нары
1	Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии	2	4
2	Виды, формы и методы арттерапии	2	2
3	Арт-терапевтическая работа с детьми, подростками и взрослыми		2
4	Музыкотерапия как вид арттерапии. История возникновения и развития музыкотерапии	2	2
5	Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	4	2
6	Содержание практических занятий по музыкальной психотерапии	4	4
7	Музыкотерапия как средство формирования здорового образа жизни		2
8	Музыкально-медитативные упражнения и аутотренинг в музыкальной психотерапии		2
Всего:		14	20
Всего по дисциплине:			34
Форма контроля:			зачет

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Методы и технологии психологической помощи (Психологическая коррекция)»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему «Цель и задачи арттерапии, особенности ее применения. История возникновения и развития арттерапии» рассмотреть с учетом содержания учебной дисциплины «Методы и технологии психологической помощи (Психологическая коррекция)»	Программу принять, (протокол № 17 от 25.06.2019)

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Давидович, А. А. Арт-терапия : электрон. учебно-метод. комплекс по учеб. дисц. «Арт-терапия» для специальности 1-23 01 04 Психология / А. А. Давидович, А. В. Войтешонок. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2014. – 52 с.
2. Леганькова, О. В. Арт-терапия для детей дошкольного возраста : учебно-метод. комплекс / О. В. Леганькова, А. В. Ковалевская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2016. – 43 с.

Дополнительная литература

1. Бондарчук, Е. В. Профессионально-педагогическое общение музыкального руководителя и развитие творческой личности дошкольника / Е. В. Бондарчук : монография / Е. В. Бондарчук; под науч. ред. Е. А. Панько. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2009. – 180 с.
2. Ворожцова, О. А. Музыка и игра в детской психотерапии: музыкальная арт-терапия для детей / О. А. Ворожцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – 89 с.
3. Киселева, М. В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.
4. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусь. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.
6. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
7. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
8. Практическая арт-терапия : лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
9. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович; ГУО «Акад. последипл. образования». – Минск : АПО, 2013. – 118 с.