

# Здоровьесберегающие технологии на основе искусства

**П**роблема использования искусства для укрепления здоровья не нова. В научных исследованиях по лечению и коррекции здоровья приведено достаточно аргументов и фактов действенности таких методик ещё в Древней Греции, Китае, Индии. Начиная с древности и до наших дней накапливается богатый опыт успешного излечения людей искусством. Созерцание прекрасного в любых его видах, будь то картина, скульптура, изделия для украшения жилища, музыка, несло энергию для гармонизации души. В легендах, притчах, философских трактатах приводились конкретные примеры, как излечивались люди от депрессии, отчаяния, внутренних конфликтов.

Например, Аристотель полагал, что нравственное очищение человека возможно путём переживания катарсиса во время восприятия художественных произведений. Возникновение театра также во многом было обусловлено желанием использовать лечебное воздействие на психику людей. Невозможно оставить без внимания и понимание смысла ритма Пифагором, который считал необходимым проследить его не только в музыке, но и во всех жизненных явлениях, в том числе рождении и смерти.

К середине XX в. появляется термин «арт-терапия», который обозначает научное направление, исследующее использование художественного творчества для оздоровления и ускорения процессов восстановления после болезни. Считается, что данный термин введён известным английским физиологом Арчибалдом Хиллом,

одна из книг которого называется «Изобразительное искусство против болезни» [1]. Идея арт-терапевтических воздействий возникла первоначально в контексте теорий З. Фрейда и К. Юнга, получив в дальнейшем широкое распространение. Главной целью арт-терапии выступает гармонизация личности.

Арт-терапия представляет собой процесс непосредственного воздействия искусством на человека через эмоциональное внушение, заражение эмоциональным состоянием, которое несёт в себе художественный образ произведения искусства. Арт-терапия является методом лечения, основанным на включении в активное художественное творчество любого человека, независимо от его способностей и профессии.

**Арт-терапевтическая специальная работа осуществляется в нескольких вариантах:**

а) человек создаёт художественное произведение на определённую тему в конкретном материале;

б) человек сам выбирает тему и материал, и в том, и в другом случае выражая цветом и линиями свои чувства, переживания и в конечном итоге скрытые элементы болезни;

в) созерцание произведения искусства как сотворчество художника и реципиента.

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

(С. В. Шушарджан), маскотерапии (Г. М. Назлоян) и т. д.

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

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

*В электронном приложении см. пример № 1 «Портреты». Можно беседовать, используя методику: «Всмотритесь в этот портрет. Что бы Вы сказали об этом человеке, о его возрасте, характере, профессии? В чём Вы видите его индивидуальность, внешнюю и внутреннюю красоту и т. д.» (№ 1), или побеседовать на тему «Образ женщины в картинах разных художников» (№ 2). Очень интересно наблюдать, как кто-то рисует, творит (№ 3).*

Рисунки можно рассматривать как создавшего их отражение личности рисовавшего человека, модель его отношения к миру. Всегда практиковалось изображение на бумаге пейзажей с натуры или по памяти. Главное – разглядеть в работах творческий замысел, который из-за несовершенства техники может быть не до конца реализован.

Одним из направлений изотерапии можно назвать рисование на песке, которое благодаря приятным ощущениям от самого материала позволяет гармонизировать самочувствие.

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

**Либропсихотерапия** (лечение чтением) была предложена ещё В. М. Бехтеревым. Использование специально подобранных литературных произведений позволяет оказывать существенное воздействие на эмоциональное состоя-

ние при минимально затраченных средствах.

*На диске см. пример № 4. Музыкант, культуролог, просветитель Михаил Казиник не просто живо и интересно читает рассказ А. П. Чехова «Роман с контрабасом», а при этом комментирует его, что помогает слушателю лучше понять чеховский юмор и смысл рассказа, настраивает на нужный эмоциональный тон и глубину восприятия.*

Замечательным приёмом работы по воздействию на представления личности о нравственности, добре и зле, красоте, моделях поведения в различных ситуациях служит сказкотерапия [4]. Подражание героям сказки, пробуждение веры в справедливость, радость наблюдения за событиями, где добро побеждает зло, внушает мысль о благополучности мира в целом. По ходу работы со сказкой решается целый ряд задач, связанных с нейтрализацией отрицательных чувств – агрессии, зависти, мести и др. Сказка помогает ребёнку создать свою индивидуальную художественную картину мира, где царит гармония, где нет границ человеческим возможностям. Известный своим гуманизмом педагог XX в. В. А. Сухомлинский советовал сочинять сказки с детьми любого возраста, считая этот путь одним из самых эффективных в воспитательной работе.

**Театротерапия.** Театр, магия театрального действия, великолепная игра актёров, содержательность и эмоциональность пьесы побуждают зрителя к прочувствованию и осознанию полифонии художественного материала. Нацеленность драматургии на исцеление души человека позволяет справляться с депрессивными состояниями, тревожностью, невротами, неуверенностью в себе, излишней застенчивостью. Здесь следует ещё раз подчеркнуть особенности художественной эмоции, прежде всего её положительный характер, независимо от того, трагичная она или нет.

Использование элементов системы Станиславского как приёма психотерапии расширяет власть со-

знания над эмоциональной сферой. Важная особенность театротерапии в том, что эта методика позволяет проследить динамику психических состояний, более того, предполагает переосмысление эмоционального мира личности в другом аспекте (через различные интерпретации актёров и режиссёров).

*На диске см. пример № 5. Театр – это не только драматический театр. Но и балетные, оперные спектакли (фрагменты).*

Музыкотерапия рассматривается как один из самых эффективных методов коррекции разного рода расстройств человеческой психики, в том числе речевых и двигательных. В ходе эволюции человеческого рода накопилось достаточно традиций использования музыкальных воздействий. Пение колыбельных песен помогает успокоить ребёнка перед сном, обеспечить скорейшее его засыпание. Танцевальная музыка несёт импульс энергии, радости, маршевая – организованности, мужественности, праздничности. Ритм гармонизирует взаимодействие человека с природой, так как всё на планете подчинено определённым ритмам. Потому каждый праздник в любой стране мира имеет музыкальную составляющую. Карнавалы, свадьбы, религиозные праздники (такие, как Рождество, Пасха), современные календарные обряды несут в себе музыку всеобъемлющей любви и позитивных, возвышенных эмоциональных состояний. Музыкальная канва раскрепощает людей в ситуациях общения, позволяет быть ближе друг к другу, настроившись на одну волну переживаний. В постижении сущностных сил музыки нет возрастных ограничений, не обязателен путь от простого содержания к сложному. Настоящая музыка пробуждает сердца представителей каждой возрастной группы согласно индивидуальным возможностям восприятия, находит отклик, резонанс в душе. Неоценимы психотерапевтические возможности музыки в ситуации стресса. Возможность дать выход своим отрицательным, разрушающим чувствам происходит через переживание драматургии музыкального произведения. Очищение от стра-

даний происходит по-разному, но лучшим способом является организация эмоционального совпадения с музыкой с последующим выведением из тревожных, драматических и безысходных ощущений через постепенную смену художественных образов к просветлению, жизнеутверждению. Потому в ситуации похорон исполняется похоронный марш, что как бы воспроизводит картину самого похоронного шествия.

Самым эффективным способом лечения с помощью музыкотерапии является непосредственно исполнение и сочинение музыки. Один из универсальных музыкальных инструментов находится с человеком постоянно – это его голос. Вокальное исполнение можно приравнивать к игре на духовых инструментах, где в полной мере задействована дыхательная система. Тренировка лёгких, обеспечение снабжения кровеносной системы необходимой порцией кислорода, вибрация всего организма от колебания голосовых связок несут профилактический эффект, помогают противостоять многим болезням. При пении освобождается духовная энергия, что является стимулом возобновления энергетического обмена. Результативное самовыражение в исполнительской деятельности повышает самооценку личности, уверенность в себе, устойчивость позитивного настроения. Было бы замечательно, если бы каждый человек выбрал себе инструмент для музицирования: гитару, цимбалы, фортепиано, баян, аккордеон, флейту, скрипку, ударные и т. д. Среди музыкальных инструментов мира всегда можно найти тот тембр, который по своей окраске наиболее приятен. Для гиперактивных детей можно выбирать игру на инструментах, требующую физической выносливости (растягивание меха, движение смычком и др.). Музыкотерапия позволяет успешно решать задачи по нормализации психических состояний личности и укреплению физического здоровья.

*На диске см. пример № 6. Свободное дирижирование: исполнительская интерпретация симфонии Л. ван Бетховена ребёнком.*

Интересным и завораживающим является восприятие музыки в сочетании с другими видами искусства – живописью, художественной фотографией, литературой. Активизация не только слуховых, но и зрительных представлений помогает всецело погрузиться в прекраснейшие художественные переживания, воспринять красоту мира. Грамотно и со вкусом выполненные музыкально-живописные и музыкально-литературные композиции помогают глубже понять и почувствовать искусство и природе, испытать психоэмоциональные состояния разных оттенков, радость от плодотворной и конструктивной работы души при восприятии таких комплексных произведений. Визуализация звуковых образов может компенсировать недостаточную развитость у отдельных людей способности к слуховым представлениям.

*На диске см. примеры № 8: «Времена года» П. И. Чайковского, «Подснежник (Апрель)»; № 9: картины известных художников, «Лето красное», «Времена года» П. И. Чайковского, «Баркаролла (Июнь)»; № 7: картины известных художников, «Времена года» П. И. Чайковского, «Осень (Октябрь)».*

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

позитивно влияет на психику, способствует снятию стресса.

Методику использования ритмической гимнастики в воспитании и развитии личности представил в своей книге «Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства» швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз ещё в начале XX в. Его рекомендации по приобщению начинающих к музыкальному искусству также основывались на принципе переживания и практического исполнения ритмов в движении. Постигание ритмов организует человека, ведёт его к ощущению космических энергий.

*На диске см. пример № 10. Великолепные танцы представлены Грузинским национальным балетом «Сухливили». Молодость, одухотворённость лиц танцоров, яркий темперамент зажигают сердца и заставляют поддаваться порыву оптимизма. При этом не оставляют равнодушными дизайн костюмов, их цветовая гамма и национальный колорит, позитивность эмоций.*

Особенно важна методика насыщения искусством для детей. Развитие ребёнка в условиях постоянной подпитки энергией искусства, его совершенствование в процессе занятий искусством оказывается незаменимой здоровьесберегающей педагогической технологией в образовании и воспитании.

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

*На диске см. пример № 11. Улыбка маленьких лебедей.*

#### Список использованных источников

1. Ковалёв, Г. А. Об одной из форм психологической помощи учителям и родителям в совершенствовании общения с детьми / Г. А. Ковалёв, Л. А. Петровская, А. С. Спиваковская. – М., 2001. – 354 с.
2. Лечение или игры: сказкотерапия, арт-терапия, музыкотерапия [Электронный ресурс]. – Киев, 2010. – Режим доступа: <http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art-vospitanie&art=music-art-therapy>. – Дата доступа: 18.03.2016.