

УДК 78.05

Шакирова А.И., студент

РФ, г. Уфа, ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»

Научный руководитель: Политаева Т.И., к.п.н, доцент

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ МУЗЫКИ

Аннотация: в данной статье рассматриваются арт-терапевтические средства, применяемых на уроках музыки, которые помогут в гармоничном развитии младших школьников.

Ключевые слова: арт-терапия, песочная терапия, гармония, музыкотерапия, гармоничное развитие.

Abstract: this article discusses the art-therapeutic tools used in music lessons that will help in the harmonious development of younger students.

Keywords: art therapy, sand therapy, harmony, music therapy, harmonious development.

В настоящее время все чаще в практике современного образования широко используются термин «арт-терапия», который определяется как терапия искусством. Это направление сегодня набирает все большую популярность, тем самым привлекая внимание работников в различных социально-общественных, культурных, медицинских и других сферах, ведь арт-терапия является доступным способом решения множества проблем, связанных с гармоничным развитием детей. Иными словами, в последние несколько десятилетий арт-терапия, синтезировав в себе достижения большинства психотерапевтических подходов, активно оформляется в самостоятельный метод с собственной методологией и разнообразным, высококодифференцированным инструментарием. Хотя накопление и

обобщение эмпирических данных, связанных с арт-терапией, несколько опережает развитие ее теории, применение некоторых теоретических представлений способствует выходу арт-терапии на уровень самостоятельного психотерапевтического метода.

Сегодня проблема перегрузки школьников актуальна как никогда: дети должны быть активными и инициативными, посещать школу, ряд дополнительных секций и кружков, участвовать в школьных мероприятиях и т.д. Несмотря на утверждение в приказе Министерства Образования Российской Федерации №220/11-12 от 22.02.99 «О недопустимости перегрузки обучающихся начальной школы», соблюдения норм учебной и внеурочной нагрузки, мы наблюдаем на практике совсем иную картину: детей существенно перегружают уроками, проектами, подготовкой к театральным и музыкальным представлениям [6]. От перегрузки и интеллектуального переутомления у школьников развивается дисгармония как на психологическом, так и на физическом уровнях. Чтобы решить данную проблему, мы считаем эффективно применять арт-терапию в различных комбинациях для стабилизации нервной системы, устранения эмоционального негативизма и гармоничного развития детей.

Основоположником российской школы арт-терапии можно считать А.И. Копытина – кандидата медицинских наук, президента Арт-терапевтической ассоциации. По его мнению, целью применения арт-терапии в образовании должно выступать сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения [3].

Что касается методов и видов арт-терапии, то возможно отметить следующее: существует множество видов искусства, на которые возможно опираться для качественной «перезагрузки» детей с помощью терапии творчеством. Прежде всего ребенок и педагог должны выбрать наиболее интересную сферу для обсуждения и занятий. Если ребенку не интересен тот или иной вид искусства, то сложно заставить его им заниматься.

Обучающийся должен сам сделать выбор из предложенных специалистом вариантов: живопись, музыка, песочная терапия и т.д. [2, с. 122].

Глобально направления арт-терапии можно разделить на группы:

- Скульптура и дизайн, предполагающее лепку из всевозможных материалов: глины, пластилина, специального теста, что дает возможность развить мелкую моторику рук, умение концентрироваться на процессе и приводит к общему расслаблению.

- Музыка и вокал, реализуемое через прослушивание классической музыки, пение и игру на музыкальных инструментах, что в значительной мере действуют расслабляющее и корректирует дефекты речи. После таких сеансов ребенок чувствует радость от возможности проявить себя.

- Литература и поэзия, так как чтение действует всегда отвлекающее и заставляет окунуться в мир фантазии и другого времени, и места. Сочинение стихов, небольших миниатюр, юморесок позволят специалисту понять глубину переживаний и проблем клиента, а в дальнейшем корректировать этими же методами внутреннее состояние [1, с. 67].

Одним из наиболее модных и актуальных направлений арт-терапии является также песочная терапия, которая способствует максимальной релаксации детей и стабилизации их эмоционального состояния. Сегодня специалисты уже доказали на практике эффективность применения метода песочной терапии для работы с разнообразной психологической проблематикой: разрешение семейных конфликтов, гармонизация детско-родительских отношений, стабилизация актуального психоэмоционального состояния и другие психокоррекционные задачи.

Для арт-терапевтической работы с песком необходимо иметь широкий выбор различных деталей и материалов: фигурки людей, животных, мебель, ракушки, камушки, бусины и т.д. Наряду с этими деталями зачастую употребляются также цветная бумага, ткани, фольга, пластилин, глянцевые листы журналов, глина, специальное тесто для лепки. Сегодня вполне

доступными становятся специальные столы для занятий с песком. Такие столы имеют разноцветную подсветку, ограничивающие бортики для песка, регулирующие ножки, что делает такие столы подходящими для детей разных возрастов. Важно также иметь музыкальную подборку разнообразных отрывков, возможность регулировать освещение в кабинете музыки для создания расслабляющей обстановки и гармонизации психоэмоционального состояния детей.

Следует принимать во внимание то, что выбор того или иного материала для арт-терапии может быть связан с особенностями состояния и личности ребенка, а также с динамикой арт-терапевтического процесса. Воспитанникам должна быть предоставлена возможность самим выбирать материал и средства для арт-терапевтической работы, потому что «выбор тех или иных средств может быть связан с потребностью человека в психологической защищенности» [5, с. 60]. На дальнейших этапах арт-терапевтического процесса школьники постепенно осваивают разнообразные материалы, в том числе музыку, пластилин, краски, которые, по мнению Б. Корта и А.И. Копытина, предоставляют им большие возможности для выражения различных переживаний и работы с собственными чувствами [3; 4].

Таким образом, преимущество арт-терапии, в частности песочной терапии, заключается в возможности более глубоко оценить поведение ребенка, составить мнение, в каком эмоциональном состоянии он находится. В рисунках, поделках, песочных композициях ребенка находят отражение не только сиюминутные мысли, но и его переживания, относящиеся к будущему и прошлому, а также подавленные и скрытые волнения. Физическое и физиологическое влияние арт-терапии проявляется в том, что арт-терапия, в частности песочная терапия, способствует улучшению координации движений, восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов.

Использованные источники:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2001. – 248 с.
2. Воронова, А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
3. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
4. Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии: учеб. пособие / Б. Корт, А.И. Копытин. – М.: ИПиКП, 2011. – 128 с.
5. Ляшенко, В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
6. Приказ Министерства Образования Российской Федерации №220/11-12 от 22.02.99 «О недопустимости перегрузки обучающихся начальной школы». – М.: Просвещение, 1999. – 34 с.