

Натальченко Наталья Васильевна

педагог дополнительного образования

Малых Елена Ивановна

педагог дополнительного образования, педагог-психолог

Кравченко Юлия Николаевна

методист

МБУДО «Дом детского творчества»

г. Алексеевка, Белгородская область

АРТ-ТЕРАПИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ

НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Аннотация: в статье кратко раскрыта история возникновения и значение арт-терапии, а также рекомендованы для использования в работе некоторые приёмы арт-терапии для нормализации психоэмоционального состояния участников образовательного процесса.

Ключевые слова: арт-терапия, гармонизация душевного состояния, психология, внутренний мир, эмоции, умиротворение.

Термин «арт-терапия» появился сравнительно недавно, в 40 годы прошлого века. Его ввел английский врач и художник Адриан Хилл. Он заметил, что больные после творческого самовыражения начинают чувствовать себя лучше.

Арт-искусство

Терапия – лечение

Получается лечение с помощью искусства. А как же происходит лечение если не используются лекарственные препараты, спросите вы? В данном случае в роли лекарства у нас выступают; бумага, краски, кисти, карандаши.

Творя и фантазируя вы способны лучше понять себя и свой внутренний мир.

Благодаря арт-терапевтическим занятиям мы можем добиться гармонизации душевного состояния, раскрыть внутренний потенциал и активизировать внутренние ресурсы.

Сегодня арт-терапия – это отдельное направление в психологии. Оно использует различные виды искусства для исцеления души. Это может быть музыка, лепка, танцы всё что угодно. Всё то, через что мы можем себя выразить. Для занятий арт-терапией не надо быть профессионалом в каком-либо виде творчества. Это может даже помешать. Задача здесь в другом, выразить свой внутренний мир. Поэтому если вы не умеете рисовать профессионально, это большой плюс, это нам поможет.

Предлагаю перейти от теории к практике.

Перед каждым занятием и по завершении я рекомендую замерять свое внутреннее состояние. Для этого необходимо задать себе вопрос.

Как в данный момент я себя чую по 10-балльной шкале.

Это делается для того, чтобы мы могли понять, какие изменения с нами происходят на занятии.

Перед тем как мы начнём выражать свои эмоции на бумаге, важно с ними соприкоснуться. Для этого нужно погрузится в себя, ощутить эти эмоции, иногда они не совсем приятные. Но нужно перетерпеть, пережить, иначе мы не сможем их проработать.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, выдохов. Почувствуйте, где эта эмоция у вас находится, в какой части тела (живот, грудь, челюсти, руки, горло).

После этого обращаем внимание на краску.

Краску выбираем ощущениями, чувствами. Здесь нет правильного и неправильного. Здесь важно ощутить энергию цвета. Каждый цвет имеет свой характер.

Как вы чувствуете, так и правильно. Важно пережить эти чувства. Если в процессе рисования вам захочется плакать – плачьте, кричать – кричите. Важно

дать выход этим эмоциям. Процесс рисования длится индивидуально, у кого-то 5–10 мин, а у кого-то 1 час – 1,5 часа.

На заключительном этапе рисования вы должны почувствовать, пустоту, умиротворение. Вдруг неожиданно приходят новые идеи. Вы осознаете, как можно в ситуации поступить по-новому.

Если вдруг этого не произошло, я предлагаю поднять рисунок и покрутить его. Посмотреть на него под другим углом. Когда в жизненной ситуации мы смотрим на нее под другим углом, со стороны. У нас появляются другие ощущения, мнения. Так же и с рисунком. При взгляде со стороны появляются новые чувства. И эти новые чувства дадут понимание того, как можно относиться к ситуации по-другому. Чувство страха, боль, гнева уйдёт. Появится чувство душевной гармонии, появятся новые силы.

В заключение занятия я прошу ответить на ряд вопросов;

- как я выполнила упражнение, какие трудности у меня возникли;
- сколько образов я увидела в рисунке.

Я прошу ещё раз замерить ваше внутреннее состояние по 10-балльной шкале.

Сравните, пожалуйста, результаты, показания шкалы вначале и в конце.

Список литературы

1. Комарова Т.С. Методика обучения изобразительной деятельности и конструированию / Т.С. Комарова. – М., 1991.
2. Косминская В.Б. Теория и методика изобразительной деятельности в детском саду / В.Б. Косминская, Е.И. Васильева. – М., 1985.
3. Григорьева Г.Г. Изобразительная деятельность дошкольника / Г.Г. Григорьева. – М., 1999.
4. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду». – М., 1986.