

Арт-терапевтические занятия в начальной школе

Лебедева Людмила Дмитриевна, старший научный сотрудник Ульяновского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук. Тел. (8422)41-04-76(p).

Первые годы обучения — один из самых значимых периодов в развитии ребёнка. Формируется самая «молодая» функция психики — речь. Именно у младших школьников по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, вербализации чувств и мыслей. Однако они с удовольствием «говорят» невербально, посредством визуальной и пластической экспрессии, рисунка. Ещё К. Юнг утверждал, что изобразительная деятельность — это внутренняя потребность, своего рода инстинкт. Он считал, что символический язык изобразительного искусства более точный и ёмкий, чем слова. В работах одной из основателей арттерапии М. Наумбург также подчёркивается, что наиболее важные мысли и переживания человека как порождение бессознательного, проявляются прежде всего в виде образов.

Сказанное подтверждается многочисленными исследованиями отечественных психологов и педагогов, согласно которым детский рисунок — своеобразный аналог речи. Л. С. Выготский, к примеру, называл детское рисование графической речью.

Перечисленные особенности изобразительной деятельности принципиально значимы в арттерапевтической работе.

За рубежом к настоящему времени сложилась эффективная система разнообразных форм такой работы с детьми (2;5). В патологических случаях (например, умственная отсталость, аутизм и др.) она используется в медицинских учреждениях, специальных школах, интернатах как лечебная психотерапевтическая методика. В обычных учебных заведениях и социальных центрах работа арттерапевта направлена к психологическому оздоровлению, профилактике отклонений, коррекции личностного развития.

Отечественная наука и народная педагогика имеют давний опыт использования изобразительного творчества в работе с детьми. Однако становление педагогического направления арттерапии намечилось в нашей стране только в последние годы. Учёные рассматривают его как инструмент прогрессивной педагогики, развития потенциала психического здоровья детей и подростков, формирования здоровой, творческой личности (5). Специалисты подчёркивают роль арттерапевтического процесса в повышении адаптационных способностей человека (4;6). Считаем целесообразным в работе с младшими школьниками использовать некоторые арттерапевтические приёмы и техники.

Предлагаем вариант групповой тематически ориентированной арттерапии.

В зарубежной литературе период работы арттерапевта с одним или группой клиентов принято называть сессией. В русском языке это слово имеет иное, устоявшееся значение, поэтому мы используем термин «занятие». Хотя и оно не позволяет точно отобразить смысл арттерапевтического процесса, поскольку привносит в содержание понятия дидактический оттенок.

Однако при кажущемся внешнем сходстве такие занятия принципиально отличаются от уроков рисования. Обоснуем сказанное.

- Прежде всего, не совпадают приоритетные цели. На уроках рисования, как известно, главное — научить ребёнка основам изобразительной деятельности. Причём знания, умения, навыки должны соответствовать определённым для данного возрастного периода нормативам. Уровень их сформированности у каждого ребёнка оценивается в баллах.

На арттерапевтических занятиях основные цели — терапевтическая и коррекционная в сочетании с косвенной диагностикой и воспитательными задачами. За работу отметки не ставятся. Не применяются также оценочные суждения типа: красиво — некрасиво, похоже — непохоже, правильно — неправильно и т.п. Искренность, открытость, спонтанность в выражении своих чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона.

- На уроках рисования содержание и порядок деятельности учащихся задаётся и строго контролируется учителем.

Арттерапия, напротив, предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности. Так, участники могут определять замысел, форму, материалы, цвета в соответствии с выбранной темой, контролируют последовательность действий. За ребёнком остаётся право выбирать меру участия в групповой работе. Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

- Заметно отличается стиль общения, методы и приёмы воспитательного взаимодействия. Учитель на арттерапевтических занятиях — равноправный партнёр, «фасилитатор» (от англ. facilitate — облегчать, продвигать), говоря языком К.Роджерса. Арттерапевтические техники направлены к достижению желаемых изменений в психологическом самоощущении, к эмоциональной поддержке, выработке у детей гуманно-ориентированных моделей поведения.

Вмешательство учителя в творчество детей снижает терапевтический эффект занятия, особенно в случае авторитарного стиля взаимодействия. При гуманистической позиции учителя быстрее устанавливаются отношения доверия, взаимного принятия. Ведь именно педагог, как подчёркивает Н.Е.Щуркова, благодаря механизму взаимоотражения (зеркальности), может воспитывать у ребёнка доброжелательность, терпимость, эмпатию, другие положительные качества, которые сам проявляет по отношению к детям (7).

Сказанное можно представить в виде своеобразной памятки ведущему арттерапевтическое занятие.

- В арттерапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения.

- Ребёнок вправе выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе.

- Ребёнок может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения и т.п. («включённость» детей в групповую коммуникацию во многом определяются педагогической этикой и мастерством учителя.)

- Ребёнок имеет право просто наблюдать за деятельностью остальных участников или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

- В арттерапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

Таким образом, арттерапия позволяет каждому ребёнку оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными детьми, продвигаться в развитии сообразно своей природе. Она не провозглашает личностно-ориентированный подход, а представляет собой реальный и эффективный способ его воплощения на практике.

Обратимся к конкретным примерам.

Ниже описана методика занятия с условным названием куклотерапия с пальчиковыми куклами. Подобные занятия принято относить к куклотерапии как разновидности арттерапии. Созданные ребёнком персонажи не только его «партнёры» по коммуникации, но и своеобразная психологическая защита, позволяющая спрятаться за ролью. В спонтанном спектакле «актёру» кажется, что вовсе не он, а кукла что-то говорит, как-то себя ведёт, причём сам ребёнок за это вовсе не в ответе. Проявляющиеся в куклотерапии (разновидности арттерапии) механизмы переноса, проекции, идентификации и др. позволяют учителю получить важные диагностические данные о привычных способах поведения и общения, особенностях семейной ситуации, внутреннем мире ребёнка, его проблемах и т.д.

Приведём в качестве иллюстрации истории, которые поведали куклы восьмилетних братьев-близнецов (2).

Одинокая кукла (рассказ Димы)

Жила-была кукла на острове Синего моря. Её никак не звали. Она жила одна. Дом в два этажа из кирпичей, нет — из палок. Кукла жила на втором этаже. Окна из тряпок.

Однажды подул ветер. Дом снесло, и она уплыла далеко-далеко. Вода была чёрная, страшная. Вернулась кукла через много лет. Её не узнали и выгнали. Так и осталась она одна, без семьи, без родителей. Потом, правда, стала жить с друзьями.

Семья и Дед Мороз (рассказ Ромы)

Жила-была кукла по имени Паша со своей семьёй. Однажды куклу забрала бабушка на несколько дней. Вернулся Паша, а дома никого нет. Всех съел Серый волк. Как кукла об этом узнала? — Вокруг валялись кости. Паша очень расстроился и пошёл к Деду Морозу просить, чтобы он вернул семью. Дед Мороз выполнил желание. И ещё Паша попросил у Деда Мороза, чтобы на свете не было волков.

Рассказы мальчиков, как и облик созданных ими кукольных персонажей, образны и информативны. Как видно, оба брата-близнеца испытывают высокую тревожность, незащищённость, страх, потребность в эмоциональной поддержке, принятии.

Подчеркнём, что арттерапевтические занятия такого типа эффективны в системе коррекции различных коммуникативных отклонений, в том числе и избирательного мутизма (3)*. Они облегчают процесс адаптации к школе застенчивых, замкнутых, тревожных детей. Занятия актуальны и для первоклассников, не посещавших дошкольные учреждения. Ведь именно в арттерапевтическом процессе создаются благоприятные условия для развития навыков группового общения в соответствии с нормами межличностного взаимодействия.

* Мутизм (от лат. mutus — немой) — отказ от речевого общения при сохранности речевого аппарата.

Избирательный мутизм проявляется только в определённых ситуациях. Это — невротическое отклонение, при котором ребёнок вступает в словесный контакт, как правило, лишь с некоторыми, значимыми для него людьми.

Общие замечания

Методика предназначена для групповой работы. Однако может быть адаптирована для индивидуальных занятий, а также использоваться в семейной арттерапии. Сценарий заранее не планируется. Его придумывают участники в процессе спонтанной игры с «пальчиковыми» куклами. Педагог при необходимости может включаться в театрализацию, направляя развитие сюжета на достижение коррекционного, терапевтического, воспитательного эффектов.

В самом общем виде этапы занятия следующие: игровые изобразительные техники для настроя на творческую деятельность; изготовление одной или нескольких «пальчиковых» кукол из бумаги и(или) лоскутков материи; придумывание сюжета и постановка импровизированного спектакля; рефлексивный анализ.

Отметим, что чётко выраженная структура, заданность содержания каждого элемента и темы в целом задают арттерапевтическому занятию направленность и некоторую директивность. Однако по стилю психотерапевтических отношений, эмоциональной атмосфере арттерапевтическая работа демократична, подлинно гуманна и личностно-ориентирована.

Арттерапевтическое пространство включает круг из стульев, персональные рабочие места (парта и стул) для индивидуального творчества.

Важно заранее продумать разнообразные способы включения детей в коммуникативный процесс. Так, мы используем игровой приём с условным названием «Обет молчания». После того как изготовлены куклы и каждой из них предстоит, например, встреча с волшебником, которого можно попросить о чём-то сокровенном, начинает действовать правило молчания. Все дети в кругу пытаются договориться о том, чья кукла не участвует в этой театрализации.

Как правило, на первых занятиях немало желающих принять «обет молчания». Застен-

чивые и тревожные дети обычно предпочитают наблюдать за происходящим. Хотя некоторые из них всё же пытаются установить с учителем невербальный контакт. Манипулируя своей куклой, молчуны стремятся обратить на себя внимание, увидеть знаки заинтересованности, получить похвалу. На последующих занятиях нежелающих говорить становится всё меньше, и в конце концов дети с удовольствием отводят эту роль учителю, ревностно наблюдая за исполнением правила молчания.

Отметим, что запрет на разговоры особенно эффективен в случае проявления негативизма.

Несомненно, успех приёма зависит и от содержания коммуникативных заданий на этапе настроения. Например, можно предложить участникам разделиться на пары, по секрету от всех договориться, какое животное или птицу они собираются нарисовать. Остальные дети с помощью косвенных вопросов должны догадаться об их замысле.

В случае, если ребёнок с интересом выполняет индивидуальные задания, связанные с изобразительной творческой деятельностью, но при этом всё-таки отказывается от вербальной коммуникации, хорошо помогает педагогический метод «многого безразличия». Главное, не заставлять. Сам факт того, что ребёнок приходит на групповые занятия и выполняет некоторые задания, уже свидетельствует о положительном сдвиге в коррекционном процессе.

Материалы

Различные по фактуре и цвету кусочки ткани в форме равностороннего треугольника (сторона ребра — 8 см).

Резиновые колечки для укрепления лоскутков на пальце в виде косынки. Плотная бумага для рисования, карандаши, фломастеры, краски, ластик, клей, ножницы.

Заметим, что диагностические возможности данной арттерапевтической техники усиливаются при использовании цветовой гаммы в соответствии с сокращённым вариантом теста Люшера. Для этого каждому ребёнку необходимо предоставить набор лоскутков восьми цветов (синий, зелёный, красный, жёлтый, фиолетовый, коричневый, чёрный, серый).

Основные процедуры

(Инструкции для участников арттерапии выделены курсивом)

1-й этап. Настрой («разогрев»)

Каждому ребёнку предлагается занять место за столом. Приготовить бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

— *Возьми карандаш (фломастер, краску, пастельные мелки и др., по желанию), закрой глаза и попробуй рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивай движения руки. Можно просто «калякать».*

— *Рассмотри свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сделай это.*

— *Возьми другой лист бумаги, карандаш другого цвета, который в данный момент соответствует твоему настроению, и снова нарисуй «каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойди с рисунком к любому из участников группы и предложи дополнить его таким образом, чтобы получилось узнаваемое изображение.*

Эти упражнения, по мнению авторов (М. Ричардсон «Техника закрытых глаз» и Д. Винникотта «Каракули»), стимулируют спонтанное самовыражение детей, помогая лучше настроиться на свой внутренний мир.

На этом этапе интересны разнообразные тематические индивидуальные задания. Например, нарисовать молчаливого человечка и его альтернативу, а потом — себя (или персону, похожую на тебя).

Такие рисунки, по мнению психологов, можно отнести к проективным тестам с большим диагностическим потенциалом. В частности, сравниваются повторяющиеся элементы и цвета во всех трёх изображениях человека. Иными словами, учителю нетрудно увидеть, с каким (отрицательным или положительным) персонажем ребёнок себя идентифицирует, как оценивает, видит свою проблему. Большую ценность в этом плане имеют творческие работы по темам: «Молчание», «Одиночество», «Добро» и др.

2-й этап. Активизации коммуникации

Участникам группы предлагается сесть в круг, на полу разложить рисунки, чтобы все могли их рассмотреть. Далее желающие рассказывают о замысле, сюжете, своих чувствах, настроении.

На этом этапе нередко возникают ситуации, когда необходимо проявить сочувствие и сопереживание другому человеку. Учителю важно использовать воспитательные возможности таких ситуаций. И несомненно, самому быть примером корректного, бережного отношения и поведения.

Завершить этот этап желательно взаимными подарками своих рисунков с добрыми пожеланиями на память.

3-й этап. Индивидуальная работа

Каждому ребёнку необходимо выбрать один из восьми предложенных ему лоскутков ткани. Закрепить его с помощью резинового кольца в виде косынки на любом пальчике левой руки.

— *Внимательно рассмотрите забавную куколку, представьте выражение лица, характер придуманного персонажа. Какой он: добрый, злой, трусливый, смелый или?..*

— *Нарисуйте подходящее по размерам лицо, вырежьте ножницами и вставьте в овал, образованный косынкой. При желании для куклы можно нарисовать и вырезать одежду.*

На основе собственного опыта заметим, что активизировать процесс вербального общения на этом этапе всегда удаётся с помощью приёма, условно названного нами «Фото-робот». Педагог делает из ткани собственную куклу большого размера и просит ребят придумать для неё необычное лицо.

Чтобы все дети участвовали в работе, каждому предлагается нарисовать несколько вариантов какой-либо одной детали (глаза различной формы и размера, брови, рот и др.). Затем в процессе коллективного обсуждения создаётся целостный образ. Выбранные части лица наклеиваются на бумагу.

К общению также побуждает и подбор имени для куклы.

4-й этап. Этап вербализации и кукольной театрализации

Придумайте историю, которую кукла непременно хотела бы рассказать о себе. Если для маленького спектакля необходимы другие персонажи, вы можете сделать ещё одну или несколько куколок.

При желании обратитесь к участникам группы с просьбой, чтобы их куклы сыграли задуманные вами роли.

Таким образом, ребёнок может выбрать комфортную для себя «дозу» коммуникативного участия.

Диагностическими индикаторами служат цвет ткани для косынки, особенности сотрудничества с другими детьми (социометрический выбор), характер проявления эмоций, образ и содержание рассказа от имени куклы, а также её лицо, нарисованное на бумаге. Оно может «сообщить» дополнительную информацию о личности «рисовальщика». Интересно, что выбор фактуры ткани (гладкая или ворсистая поверхность) во многом определяется доминирующими в данный момент чувствами.

Другими словами, для получения дополнительных сведений о ребёнке используются элементы социометрии, цветового теста Люшера, основы проективных рисуночных мето-

дов.

5-й этап. Заключительный

Каждому участнику группы вновь предлагается выбрать лоскуток ткани любого цвета и закрепить его на пальце. (Это позволит учителю по цветовому выбору оценить, как изменилось настроение и эмоциональное самочувствие ребёнка за время занятия.) Кукла (без лица), если хочет, может поблагодарить всех присутствующих, поделиться впечатлениями, задать вопрос и т.д. Желательно напомнить детям, что куклы, вероятно, говорят своими особыми, кукольными голосами, поэтому человеческий голос надо постараться изменить до неузнаваемости. Такое предложение вызывает интерес даже самых застенчивых, и они с удовольствием включаются в общение. Особенно, если говорить надо в масках, из-за ширмы, из коробки, из шкафа и т.п. Например, двум-трём участникам занятия предлагается спрятаться за занавес. Затем кто-нибудь из них громко шепчет, а остальные пытаются отгадать, кому принадлежит голос.

Таким образом, на заключительном этапе используются разнообразные приёмы, побуждающие ребёнка к вербальной коммуникации в благоприятной атмосфере взаимного принятия и доверия. Это способствует выработке необходимых навыков общения, формированию уверенности, воспитывает уважение к чувствам и переживаниям другого человека.

Постепенно приобретается позитивный коммуникативный опыт, складываются гармоничные отношения со сверстниками и взрослыми, личность нравственно развивается.

Сказанное позволяет, по нашему мнению, рассматривать арттерапию как сохраняющую здоровье детей педагогическую инновационную технологию.

Литература

1. Беккер-Глош В. Арттерапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера // Исцеляющее искусство. 1999. № 1. С. 42–51.
2. Лебедева Л.Д. Лечение с увлечением. (Советы арттерапевта) // Школьный психолог. 2000. № 4. С.12–13.
3. Лебедева Л.Д. Не всякое молчание — золото. (Арттерапия избирательного мутизма) // Школьный психолог. 2000. № 22. С.14–15.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 1999. 752 с.
5. Практикум по арттерапии/ Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2000. 444 с.
6. Рудестам Р. Групповая психотерапия. СПб., 1999. С.384.
7. Щуркова Н.Е. Ценностные отношения// Воспитание школьников. 1999. № 3. С.17–22.