

## **АКТУАЛЬНО**

УДК 371.12.036

### **ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

**И.Л. Самусенко, О.В. Сусоева**

Тверской государственный университет

В статье подчеркивается значимость психопрофилактической деятельности специалистов образования; рассматриваются различные виды терапии искусством – рисуночная, музыкальная, сказкотерапия, имаготерапия – применительно к деятельности учителя, направленной на сохранение и укрепление психического здоровья детей. В основе терапии искусством – свободное творчество ребенка, в процессе которого ему удастся избавиться от страхов, тревожности, напряженности, агрессии и других негативных психических состояний личности.

***Ключевые слова:** здоровье детей, включение педагога в психопрофилактическую деятельность, специфика терапии искусством.*

Двусторонняя связь между психикой и телом, безусловно, существует и это доказано учеными. Чем младше дети, тем это очевиднее. Фактически каждый больной ребенок одновременно страдает и от соматических и от нервно-психических расстройств. Постоянно переживаемые детьми эмоциональные стрессы нередко приводят к психосоматическим расстройствам. Они негативно переживаются формирующейся личностью и тем самым усугубляют возникающие нарушения здоровья. Защитные механизмы у детей еще недостаточно зрелые, и они не способны справиться с этой патологией. В результате она становится препятствием для нормального развития или дает начало серьезным заболеваниям [7, с. 163; 5, с. 60; 10, с. 26-28]. Безусловно, важно лечить возникшие у ребенка нарушения здоровья, но не менее важно осуществлять своевременную их профилактику [3, с. 4; 10, с. 6; 13, с. 4]

В охране и профилактике психического здоровья детей призвана участвовать медицинская и психологическая служба, которая в образовательных учреждениях повсеместно расширяется. Тем не менее значимым действующим лицом в системе образования остается педагог (воспитатель, учитель), и решать проблемы психологических затруднений, таких, как трудности эмоционального развития,

депрессии, эмоциональная депривация, эмоциональное отвержение, чувство одиночества, наличие конфликтных межличностных отношений, повышенная тревожность, страхи, фобические реакции, негативная «Я-концепция», искаженная самооценка и другие последствия эмоционального стресса, нередко приводящие к стойким невротическим нарушениям, – зачастую приходится педагогу.

Педагог к специфической психопрофилактической деятельности, безусловно, должен быть подготовлен. Одним из эффективных инновационных методов психопрофилактической направленности, доступных для освоения педагогом, может стать арттерапия – терапия искусством [9, с. 150].

В терапии искусством ребенок выполняет деятельность, в результате которой получается продукт. Но и сама эта деятельность, ее продукт интересуют специалиста не с точки зрения искусства или произведения искусства, а с точки зрения психического здоровья ребенка. Согласно психоанализу, конечный продукт творчества ребенка, будь то что-то нарисованное карандашом, написанное красками, выполненное или сконструированное, расценивается как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике.

Психологическая коррекция посредством изобразительного искусства, по убеждению психоаналитиков, представляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой форме и разрядки напряжения, облегчает выражение подсознательных конфликтов и переживаний с помощью зрительных образов, а также позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми, интенсивными и часто отражают негативные переживания [8]. Глубокие переживания являются источником негативных психических состояний личности ребенка, способствуют возникновению чувств внутреннего контроля и порядка, развивают и усиливают внимание к чувствам, ощущение собственной личностной ценности и др.

Выросшая из психоанализа и преодолевшая его рамки, арттерапия в настоящее время используется представителями почти всех подходов как метод психотерапии, психологического тренинга и лечебной социальной педагогики. Так, в гештальттерапии рисование и лепка рассматриваются как такой опыт, который является функцией постоянного процесса осознания каждым участником своего настоящего. Терапевт помогает участникам психокоррекционных групп раскрыть свои перспективы, осознать переживания.

В настоящее время в психолого-педагогической литературе все чаще встречается термин «арт-педагогика», новую трактовку которого ввел в научный оборот В.П. Анисимов [1; 2]. Буквальное значение термина – «искусство ведения дитя». Искусство в данном случае, с

позиции трактовки автора, понимается как «творческая деятельность усвоения способов художественной деятельности по созданию безоценочной и психологически комфортной атмосферы креативного поиска новых смыслов образования – созидание образа себя, Образа-Я» [1, с. 8]. Данное прочтение термина подтверждает терапевтический и тем более психопрофилактический эффект арттерапии, который является общепризнанным в психологии и медицине.

Психопрофилактический эффект обеспечивается сплавом катарсиса, инсайта, десенсибилизации, суггестии, символического отреагирования и совладания, обучения, терапевтического моделирования и, как результат, перестройки отношений и личностного роста [5, с. 370]. Посредством арттерапии ребенку удается избавиться от страхов, тревожности, психической напряженности, агрессивности и от других негативных психических состояний личности [6, с. 308-313]. В процессе свободного творчества ребенок к тому же становится более уверенным в себе, повышается его самооценка.

Различают следующие ее виды: имаготерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, рисуночная терапия, танцевальная терапия, библиотерапия, драмтерапия и др.

Направленная (тематическая) рисуночная терапия рекомендуется А.И. Захаровым для коррекции ярко выраженных страхов – предвестников невроза у детей. Психотерапия посредством рисования наиболее эффективна у детей 4-11 лет. Рисование снижает внутренне сопротивление личности ребенка, способствует концентрации внимания на переживаемых трудностях, улучшает их понимание и отреагирование [5, с. 371].

Безграничными возможностями психокоррекционного воздействия на детей с агрессивным поведением, часто являющимся показателем предневротических состояний, обладает сказка. Психокоррекционная сказка дает возможность ребенку побыть наедине с самим собой и подумать. Эффективным приемом работы с детьми является разыгрывание сюжета сказки с помощью кукол, рисунков, миниатюрных фигур. Основным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора как ядро сказки [15, с. 86-87].

Музыкотерапия является одним из древних методов безлекарственной терапии и профилактики широкого спектра заболеваний, синдромов, как у детей, так и у взрослых. Остановимся более подробно на данной области психотерапевтического знания, так как применение музыки с терапевтическими целями имеет почти двухтысячелетнюю историю. В греческой истории упоминаются Эскулап, Орфей и Тимотей, применявшие музыку для лечения различных заболеваний. Их успеху, несомненно, способствовало то, что

они были также хорошими музыкантами. Великие мыслители древности не обошли вниманием воспитательные и целебные свойства музыки. Аристотель считал, что музыка через катарсис (очищение) снимает тяжелые психические переживания, что ее воздействие равносильно сильнодействующим лекарствам. Сократ больше подчеркивал благотворное воздействие музыки, которая продолжает еще сильнее действовать после окончания ее звучания. Лечебное воздействие музыки Пифагор называл «Музыкальной медициной». Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на лечебную и профилактическую силу воздействия музыки [15, с. 2-3].

В XX в., особенно во второй половине, музыкальная терапия как независимая дисциплина стала широко практиковаться в различных странах Европы, в Австралии, Японии, Новой Зеландии и др. Более чем в 20 странах есть профессиональные ассоциации музыкальной терапии. Российские ученые (профессор С. Шушарджан, В. Петрушин и др.) внесли свою лепту в изучение аспектов воздействия музыки на живые системы различного уровня, разработку новых методов, технологий и подходов [15].

В результате клинических наблюдений и специальных исследований установлено, что способность музыки непосредственно воздействовать на эмоциональный мир ребенка – изменить его настроение, снижать тревогу и напряженность – делает музыкотерапию важным средством психотерапевтического воздействия.

Очень эффективна музыкотерапия в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам. Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы воздействия на неокрепшую психику ребенка исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован. Музыка может изменить пространство помещения – пустое и страшное для тревожного ребенка, оно может стать тёплым и более плотным, почти осязаемым. Совпадение ритма с собственным внутренним состоянием облегчает движение, понимание содержания – диалог, актуализацию зрительных представлений [12, с.78].

В плане профилактики детских неврозов весьма полезным представляется современный вариант арттерапии – имаготерапия. Имаготерапию можно считать интегративным методом психопрофилактики и психокоррекции, включающим в себя элементы рисуночной терапии, сказкотерапии, музыкальной терапии (можно дополнить и танцевальной, телесноориентированной, эмоционально-образной терапией). Название метода «имаготерапия» происходит от слова «образ» [3, с. 61]. В основу имаготерапии легли теоретические

положения об образе, включающем в себя динамический облик человека, формирующийся под влиянием социальных факторов и всей системы жизненных отношений человека, а также о единстве личности и образа, в связи с чем систематическое целенаправленное влияние на динамику образа человека означает и влияние в той или иной мере на его личность.

Цели и задачи имаготерапии:

1. Воспитание способности адекватно реагировать на возникающие неблагоприятные ситуации, а также способности входить в роль, соответствующую ходу событий, – принимать адекватный образ и «уходить» таким путем от образа своего «Я», зачастую деформированного.

2. Укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей. Вступая во взаимоотношения с другими людьми на сцене, дети имеют возможность пробовать новые формы коммуникации, что само по себе является полезным и важным для расширения способов бытия в мире.

3. Развитие способности к творческому воспроизведению специально показанному «лечебного» образа, что приобретает самостоятельное значение в оздоровлении личности.

4. Тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент, воспитание у себя волевых качеств, способности к саморегуляции.

5. Создание в процессе имаготерапии определенного творческого интереса, обогащающего жизнь новым содержанием.

Для использования имаготерапии существуют различные технические приемы, которые могут применяться как последовательно, так и самостоятельно: пересказ того или иного прозаического литературного произведения, фиксированный диалог, который отражает и развивает изложенную ситуацию, импровизированный диалог, импровизация заданной ситуации, пересказ и драматизация сказки, театрализация рассказа, воспроизведение фрагментов классической и современной драматургии, выступление в спектакле и др.

Сочетание различных методов и приемов позволяет:

- обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование, открыть возможности и преобразования негативных эмоций, возникающих у ребенка, в позитивные;

- облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных детей;

- создать благоприятные условия для развития произвольности и способности к самореализации;

- оказать дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний;

- существенно повысить личностную ценность, содействуя формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Все эти факторы выступают важнейшими предпосылками сохранения и укрепления психического здоровья, а следовательно, обеспечение воздействия этих факторов во всей их совокупности в процессе терапии искусством в условиях современных образовательных учреждений представляет собой суть соответствующей профилактической работы педагога (учителя, воспитателя).

### **Список литературы**

1. Анисимов В.П. Арт-педагогика нравственности: монография. Тверь, 2010. 320 с.
2. Анисимов В.П., Сметанина А.Ю. Арт-педагогическое сопровождение духовно-нравственного развития личности: монография. Тверь, 2008. 280 с.
3. Глоточкин А. Д., Коваленко И.Л. Психологическая профилактика психических заболеваний младших школьников: монография. Тверь, 2005. 160 с.
4. Исаев Д. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб., 2005. 400 с.
5. Коваленко И.Л. Коррекция личностного развития детей и подростков, испытывающих страхи и тревожность, посредством сказочных персонажей // Детская литература и воспитание: сб. тр. Междунар. науч. конф. «Детская литература и воспитание» (Тверь, 11-13 мая 2006 г.). Тверь: Твер. гос. ун-т, 2006. С. 308-314.
6. Королюк Е.Г., Аронов А.Б. Влияние хронического социального стресса на здоровье современных подростков // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с междунар. участием. Тверь: Твер.гос.ун-т, 2012. С. 163-166.
7. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.
8. Самусенко И.Л. Арттерапия как эффективный метод профилактики психосоматических расстройств детей // Актуальные вопросы неотложной помощи школьникам: методологические, социально-психологические и медицинские аспекты: Сб. материалов межрегион. конф. / под ред. проф. Л.А. Кудрич. Тверь, 2008. С. 150-154.

9. Самусенко И.Л. Психологическая профилактика психических болезней детей и подростков: учеб. пособие. Тверь, 2008. 120 с.
10. Сусоева О.В. Музыкалотерапия-направление и метод современной терапии // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2013. Вып. 12, ч. 2. С. 78-80.
11. Травина С.А. Взаимодействие психолога и учителя в профилактике агрессивного поведения младших школьников: монография. Тверь, 2008. 156 с.
12. Шушарджан С.В. Руководство по музыкальной терапии. М.: Медицина, 2005. 363 с.

## **THERAPY ART AND ITS APPLICATION IN THE PSYCHO ACTIVITY OF SPECIALISTS OF EDUCATION**

**I.L. Samusenko, O.V. Susoeva**

Tver State University

The article stresses the importance of psycho activity of specialists of education; various kinds of art therapy: drawing, music, tale therapy, imagetype relation to teacher's activity aimed at preserving and promoting mental health of children. In the basis of art therapy is the free creativity of the child, in which he manages to overcome fears, anxiety, tension, aggression and other negative mental States of a personality.

**Keywords:** *children's health, the inclusion of a teacher in psycho preventive activities, the specifics of art therapy.*

*Об авторах:*

САМУСЕНКО Ирина Леопольдовна – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии начального образования ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170100, г.Тверь, ул.Желябова, 33), e-mail: sileor@yandex.ru

СУСОЕВА Ольга Валентиновна – кандидат психологических наук, профессор, заведующая кафедрой музыкального образования ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170100, г.Тверь, ул.Желябова, 33), e-mail: marina.ma5555@yandex.ru