

Застосування артметодів у роботі з молодшими школярами



Keywords: emotions, emotionality, feelings, emotional comfort, art therapy, art methods.

Постановка питання. Одним із видів шкільної дезадаптації як порушення емоційної рівноваги та відносин між дитиною і шкільним середовищем є емоційна дезадаптація. Це психічний стан, спричинений стійким тривалим напруженням, що проявляється в дисфункції механізмів саморегуляції, зниженні продуктивності пізнавальних процесів і загостренні комунікативних проблем. Емоційна дезадаптація найчастіше проявляється на початку шкільного навчання, оскільки саме емоційний компонент переважає на цьому віковому етапі. Критеріями емоційної дезадаптації молодших школярів є стійкий стан емоційної напруженості (тривожність, замкненість, страх) і порушення саморегуляції (підвищена рухова активність або ж надмірна пасивність).

Молодші школярі ще не готові повноцінно керувати своїми емоціями та почуттями, що може призвести до імпульсивності, ускладнень у спілкуванні як з однолітками, так і з дорослими. Чим молодший школяр, тим емоційніше він ставиться до всього навколишнього, тим більше на його стані здоров'я, самопочутті відбивається емоційний дискомфорт.

Негативні емоції можуть стати запуском механізмом небажаних наслідків. Лише в міру особистісного розвитку в молодшого школяра поступово формується здатність усвідомлення, осмислення та контролювання своїх переживань.

Розкрито тему ефективності застосування артметодів у роботі з молодшими школярами, які мають емоційні порушення. Висвітлено основні функції арттерапії та розглянуто особливості застосування різних артметодів у роботі з ними.

Ключові слова: емоції, емоційність, почуття, емоційний комфорт, арттерапія, артметоди.

Tetiana Yundak. The Application of Art Methods in Working with Younger School Students.

The article discusses the topic of the effectiveness of the use of art methods in working with younger schoolchildren who have emotional disorders. The main functions of art therapy are highlighted and the features of the use of various art methods in working with younger schoolchildren are considered.

Молодший школяр за сприятливих умов намагається розуміти емоційний стан інших людей і як наслідок відбувається розвиток емоційно зрілої, впевненої, цілеспрямованої особистості, а почуття стають більш стійкими і глибокими. Діти, які здобувають знання для розпізнавання своїх емоцій та почуттів, зможуть відчувати емоційний стан навколишніх та сприяти доброзичливим стосункам з ними, а це гарантує загальне психічне оздоровлення дітей, удосконалення вміння аналізувати та здатність оцінювати вчинки людей для успішної соціалізації.

У більшості випадків у молодших школярів у різні періоди та під впливом різних ситуацій виникають порушення емоційної сфери або емоційної поведінки, які зумовлюють виникнення негативних емоційних станів. Це є наслідком беземоційного спілкування або ж довготривалого доступу, наприклад, до інтернету, і раптова заборона призводить до порушень в емоційному стані. У деяких дітей 6–7-річного віку, якщо ці порушення проявляються досить часто і стійко, зазвичай спричиняють психічні розлади. У тих випадках, коли молодший школяр страждає від недостатнього спілкування з дорослими та від їхнього недобррозичливого ставлення і при цьому порушується його емоційна сфера, вже неможливо говорити про наявність емоційного благополуччя дитини. Звідси походить значна кількість порушень та недоліків у загальному особистісному та поведінковому розвитку школяра.

Найбільш комфортним та захопливим напрямком у психології задля корекції емоційного стану вважається арттерапія.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія – це лікування мистецтвом. Це метод психотерапії, який за допомогою творчості дає змогу зазирнути всередину себе для корекції емоційного стану. Саме вона сприяє забезпеченню своєчасної корекції небажаної поведінки за допомогою різних арттерапевтичних технік. Також арттерапія сприяє розвитку різних властивостей дитячої психіки: уваги, спостережливості, різних видів пам'яті, уяви, фантазії, мовлення і культури спілкування.

Основою арттерапії є використання арттерапевтичної техніки для сприяння творчого самовиявлення, всебічного розвитку особи й формування адекватного уявлення про себе. Заняття з використанням арттерапії позитивно впливають на емоційний стан дитини, створюють сприятливу атмосферу для активного фізичного та інтелектуального розвитку, розвивають продуктивне творче мислення й пізнавальну активність. Окрім цього, арттерапія здатна допомагати змінити щось у житті в бік гармонізації, розвитку глибинної впевненості в собі, підвищення гнучкості мислення, контролю емоційного стану, створюючи атмосферу доброзичливості.

Питання арттерапії досліджується у працях Н. Кальки, З. Ковальчук, Т. Логвиненко, І. Скрипник та ін. Сьогодні все більше фахівців звертаються до думки, що в розв'язанні проблем з емоційними порушеннями арттерапія є одним із пріоритетних інструментів. Адже, арттерапія є однією із найбільш ефективних та конструктивних форм і засобів корекції емоційних порушень. Використання елементів арттерапії у процесі заняття дає можливість краще візуалізувати та висловлювати внутрішні почуття, переживання, сумніви, усувати конфлікти, переживати важливі події в найбільш прийнятній формі [2, с. 8].

Арттерапія включає в себе різні методи: пісочну терапію, казко-, лялько-, музико-, мандалотерапію, танцювально-рухову та вправи для релаксації. Артметоди – це швидше мистецтво психологічної допомоги, яке дозволяє виявити неусвідомлені мотиви власної поведінки та знайти конструктивні вирішення проблем на візуальному рівні.

Аналіз вищесказаного показує, в чому ж важливість проведення корекційно-розвиткових занять із застосуванням артметодів для молодших школярів. По-перше, щоб забезпечити своєчасне виявлення та корекцію небажаної поведінки в емоційній сфері молодшого школяра за допомогою арттерапевтичних методів. По-друге, створити емоційний комфорт, почуття захищеності та атмосфери безпеки в групі однолітків і встановлювати довірливі стосунки між учасниками розвиваючи здатність до емпатії. По-третє, знижувати емоційне напруження та стабілізувати

емоційний стан, підвищуючи рівень контролю своїх емоцій, а також розвивати навички самоконтролю та саморегуляції, прийомів саморелаксації для закріплення отриманих знань і навичок рефлексії.

На сьогодні, в умовах, спричинених війною в Україні, надзвичайно актуальною проблемою є збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я дитини та її емоційного благополуччя. Тому є потреба матеріалу, який допоможе виявляти в емоційній сфері молодших школярів розлади, які призводять до порушень у їх поведінці, та забезпечити своєчасну корекцію небажаної поведінки психолого-педагогічними засобами різних арттерапевтичних технік. Такі заняття позитивно впливають на емоційний стан дитини, створюють сприятливу атмосферу для активного фізичного та інтелектуального розвитку, розвивають продуктивне творче мислення й сприяють пізнавальній активності дитини.

Особливого значення у проектуванні арттерапевтичної роботи зі школярами набуває вибір педагогом певних форм організації впливу. Одним із методів корекції молодших школярів є казкотерапія. В. Сухомлинський зазначив: «Казка для дітей – не просто розповідь про фантастичні події, це – цілий світ, в якому дитина живе, бореться, протиставляє злу свою добру волю. Без казок немислимий повноцінний розумовий розвиток дітей». Казкотерапія пробуджує творчу уяву та активність дитини, налаштовує її на проведення образу героїв казки через себе. Саме казка створює особливу атмосферу, яка робить мрію дитини дійсністю та дозволяє приймати правильні рішення надалі. Дозволяє вступити в боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Надає почуття впевненості й захищеності. Використовується для розвитку мовлення. Знімає емоційну напругу та зменшує агресивність.

Основні прийоми роботи з казкою: аналіз, розповідання, читання, переписування або дописування казок; складання казки за схемою; інсценування епізодів; демонстрація за допомогою мультимедійних засобів; малювання за мотивами; складання власних казок (терапевтична казка).

Як створити терапевтичну казку?

1. Необхідно обрати героя, близького дитині за статтю, віком, характером, щоб навіть його ім'я було схожим.

2. Описуємо життя героя у казці так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.

3. Відтворюємо в оповіді проблемну ситуацію, відповідну до реальної, яку переживає дитина.

4. Шукаємо з героєм способи розв'язання проблеми. Коли дитина «проживає» казку, утворюються зв'язки між казковими подіями і поведінкою в реальному житті. Якщо обговорювати з дитиною прочитані казки – життєві уроки швидше засвоюються, сприяють подальшому гармонійному

розвитку та успішній самореалізації. Якщо казки не обговорюються, життєві уроки та цінності засвоюються пасивно.

Усі казки мають щасливий кінець. Це дуже важливо для дитини молодшого шкільного віку – бути впевненою, що і в її житті все буде гаразд.

До ефективних різновидів артметодів належать музикотерапія і танцювально-рухова терапія – психологічна практика застосування мелодій та звуків для покращення психофізичного стану дитини й відновлення емоційної рівноваги [3, с. 5]. Діти, які мають емоційні порушення, вчать сприймати своє тіло за допомогою засобів музичної виразності (ритму, темпу, динаміки), завдання ритмічно рухатися відповідно до загального характеру музики й художніх образів твору. Музично-рухові вправи містять різні види ходьби, бігу, вправи на орієнтування у просторі, перешикування, танцювальні кроки, елементи танців, вправи з атрибутами [5, с. 21].

Ефективним артметодом є ізотерапія – це творче, спонтанне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому дитина може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів, кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до навколишньої дійсності.

Ізотерапевтичні прийоми у роботі з дітьми: малювання пальцями, долонями, на склі, мокрому папері, піпеткою, предметами (м'ятим папером, кубиками, губками, зубними щітками, нитками, свічкою), ліплення, декорування, аплікування («Чарівний клубок»), техніка каракуль, розмальовка-антистрес, за номерами («Знайди та обведи»), «Дзеркальне малювання», лабіринти. Малювання по опорних крапках.

Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними для отримання результату й задоволення від процесу. Школярам не дається конкретних вказівок щодо виконання малюнка, учні самостійно добирають елементи художньої форми: колір, пляма, композиція тощо [2, с. 74].

Ще один цікавий артметод – лялькотерапія, яка має на меті допомогти дитині ліквідувати хворобливі

переживання, зміцнити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, навчити розв'язувати конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Функції лялькотерапії:

– Релаксаційна – зняття емоційної напруги, відчуття повної безпеки («це не я, це лялька»).

– Комунікативна – розвиток спілкування, встановлення атмосфери взаємної довіри.

– Навчальна – отримання інформації про навколишнє середовище.

– Розвивальна – розвиток пам'яті, уваги, моторики, сприйняття, мовлення тощо.

– Виховна – корегування тих чи інших проявів поведінки, вироблення бажаної поведінки.

Застосування артметодів створює умови емоційного благополуччя не лише для молодших школярів, а й для дітей з особливими освітніми потребами для успішного розкриття їх творчого потенціалу та гармонізації особистості.

Висновки. Отже, для сучасної психолого-педагогічної науки залишається пріоритетним пошук ефективних технологій, завдяки яким можна оптимізувати процеси виховання, формування системи цінностей, готовності до самореалізації в суспільстві. Однією з таких перспективних технологій є артпедагогіка, що передбачає широке використання в навчально-виховному процесі різних засобів мистецтва.

Проведення занять з артметодами для молодших школярів сприятиме підвищенню інтересу до нових та цікавих форм роботи, які допоможуть сформувати вміння безконфліктної взаємодії в учнівському колективі й оволодіння навичок емоційної рівноваженості. Артметоди налаштовують учнів на позитивне ставлення до людей навколо, створюючи атмосферу довіри та доброзичливості й таким чином для гармонізації, впевненої в собі особи, яка вмітиме контролювати свій емоційний стан, емоційну стабільність.

Важливо використовувати правильно дібрані артметоди, що сприятимуть усуненню, запобіганню та подоланню дитячих емоційних порушень, а також виконують важливу роль у всебічному розвитку особистості [6, с. 67].

Використані джерела

1. Арт-терапія у роботі з замкненими та тривожними дітьми. *Психолог*. 2012. № 13/14. С. 1–113.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Недериця С. Музична терапія як засіб лікувального та розвивального впливу на дітей. *Музичний керівник*. 2011. № 5. С. 4–9.
4. Неісалова Н. А. Арт-терапія – зцілення мистецтвом. *Виховна робота в школі*. 2018. № 2. С. 31–35.
5. Павук І. Лікування мистецтвом: арт-терапія для учнів з особливими освітніми потребами. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 20–27.
6. Пушкар Т. П. Арт-терапії в навчанні дітей з особливими освітніми проблемами. *Початкове навчання та виховання*. 2020. № 1/2/3. С. 67–88.