

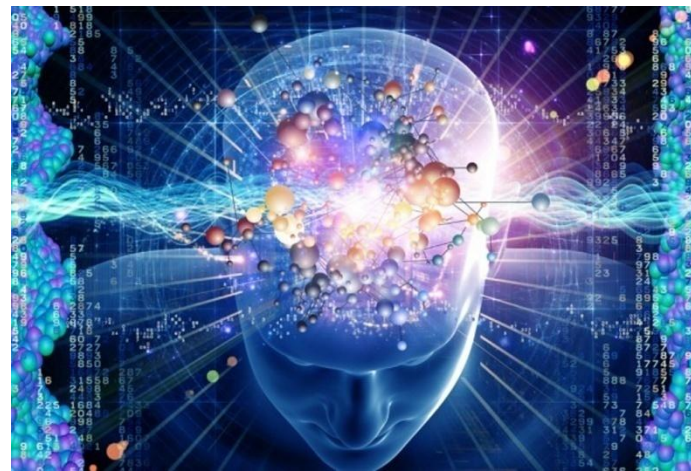
АРТ-ТЕРАПИЯ – ДАМЫТУ ЖӘНЕ ТҮЗЕТУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ



- I.Кіріспе
- II.Негізгі бөлім
 - 1. «Арт-терапия» ұғымы
 - 2. Арт-терапияның артықшылықтары
 - 3. Арт-терапияны жүргізу көрсетілімдері
- III. Қорытынды
- IV. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

Арт-терапия – бұл өнерге, ең алдымен бейнелеу және шығармашылық іс-әрекетке негізделген психотерапияның мамандандырылған түрі. Арт-терапия (ағылшын тілінен art – өнер, therapy – терапия, емдеу, күтім жасау, қамқорлық) – өнер мен шығармашылыққа негізделген психотерапия және психологиялық түзету түрі. Тар мағынадағы арт-терапия – пациенттің психоэмоционалды күйіне ықпал ету мақсатында бейнелеу шығармашылығына негізделген терапия.

«Арт-терапия» ұғымын 1938 жылы суретші Адриан Хилл санаторийдегі туберкулезбен ауыратын аурулармен жұмыстарын суреттеу кезінде енгізген. Бұл әдіс АҚШ екінші дүниежүзілік соғыс кезінде фашистік лагерьлерден әкелінген балалармен жұмыс жасауда қолданылған. Арт-терапия өзінің даму кезеңдерінде З.Фрейд, К.Г.Юнгтың психоаналитикалық көзқарастарын бейнеледі, психоаналитикада клиенттің көркемдік іс-әрекеті (сурет, мүсін, инсталляция) оның ұғынылмайтын психикалық процестерін бейнелейді. 1960 жылы Америкада Америкалық арт-терапиялық ассоциация құрылды.



Арт-терапия – бұл өнермен емдеу немесе өзін шығармашылық арқылы көрсетумен емдеу бағыттарының бірі. Арт-терапия – әртүрлі психикалық, физикалық аурулармен ауыратын адамдарға, тәуекелдік топтар өкілдеріне көмек көрсету, сондай-ақ ауырмайтын адамдарға тұлғалық өсу, потенциалын арттыру мақсатында бейнелеу құралдарын қолданады. Арт-терапия әдістері мазасыздықпен, агрессивтілікпен, қорқыныштармен және т.б. жағымсыз күйлермен күресуге көмектеседі.

Арт-терапияда шығармашылық үрдіс басты терапиялық механизм болып табылады, ол айрықша символикалық түрде шиеленіскен жарақаттаушы жағдаяттардан шығуға, оның шешімін табуға мүмкіндік береді. Сурет, ертегі, ойындар арқылы арт-терапия ішкі шиеленістерден және күшті эмоциялардан шығуға, өз сезімдері мен толғаныстарын ұғынуға көмектеседі, өзіндік бағалаудың артуына, босансуға, еркінсуге және күштенулерді, қысымды түсіруге мүмкіндік жасайды, шығармашылық қабілеттердің дамуына да игі ықпалын тигізеді. Арт-терапиялық әдістер қорқыныш мәселесімен жұмыс жасауда тиімді. Қорқыныш суретін салғызу тапсырмасының өзі балаларды өз қорқыныштарымен жұмыс жасауға жұмылдырады. Әрине, қорқынышты суреттеу оңайға соқпайды. Балаға бұл тапсырманы орындау үшін бірнеше күндер қажет етіледі. Осылайша, ішкі психологиялық кедергі – қорқыныштың қорқынышы жеңіледі. Сурет салуға бел байлау – өз қорқынышымен тікелей қақтығысу, онымен бетпе бет жүздесу және оның бейнесін суретке салып бітпегенше мақсатты түрде ерік күшін жұмсап, есте ұстап тұру – жарақаттаушы нәрселердің өздігінен азаюына мүмкіндік береді. Сурет салу үрдісінде қорқыныш объектісі санада қатып қалған психикалық түзілімді көрсетпейді, себебі ол көркемдік бейне ретінде шығармашылық тұрғыда қайта бейнеленеді. Сурет салу кезінде байқалатын қызығушылықтар қорқыныш эмоциясын біртіндеп бәсеңдетіп, оны орындап жатқан тапсырмаға ерік күшімен шоғырлануға және оған қанағаттануға алмастырады. Арт-терапия үрдісі балаға өз проблемаларын жандандыруға және оны түсінуге, сонымен қатар оны шешу жолдарын көруіне көмектеседі. Сурет салу – бала қиялын, ойлау орамдығын дамыту үшін табиғи мүмкіндік болып табылады. Шындығында сурет салуды ұнататын балалар ерекше фантазиясымен, сезімдерін тікелей жеткізе алуымен және ой-пікірлерінің орамдығымен ерекшеленеді. Олар өздерін суреттегі адамның немесе кейіпкердің орнына қоя біледі және оған деген өз қатынасын білдіре алады. Бала сурет сала отырып, өз сезімдері мен толғаныстарын, әсерлерін, қалаулары мен арманын көрсете алады, өзін қорқытатын жағымсыз, зақым келтіруші бейнелермен ешбір ауыртпалықсыз байланыса алады.

Арт-терапия – бұл бейнелеу өнерімен емдеу. Арт-терапия мақсаты – баланы сурет салуға үйрету емес, сурет салдыру арқылы шектен тыс эмоцияларды (көбіне сөйлей алмайды) тудыратын проблемаларды жеңуге, шығармашылық энергияның шығуына көмектеседі. Бала болашақта эмоциялық күштенуді жеңілдететін, өзіне қолайлы әрі ұнамды тәсілді меңгереді.

Бейнелеу тәсілдері бала іс-әрекетін түрткілендіреді, оның зейінін бағыттап, тұрақтандырады, сондай-ақ бала айрықша тәжірибе алады. Бейнелеу іс-әрекетінде бала өзін еркін көрсете алады. Бала үшін бастысы нәтиже емес, сурет салу үрдісі маңызды. Сондықтан, арт-терапия балалармен жұмыс жасауда осындай нәтижелерімен тиімді әрі пайдалы.

Шығыс даналығы бойынша «сурет мың сөзбен жеткізе алмайтынды жеткізеді». В.С. Мухина және басқа да зерттеушілердің айтуынша сурет бала үшін өнер емес, сөйлеу болып табылады. Суреттің әрбір сызығының, әрбір түсінің өзіндік сипаты, өзіндік көңіл-күйі бар. Олардың көмегімен бала өзінің ішкі әлемінде болып жатқан барлық дүниені жеткізеді. Мұның барлығы арт-терапияның баланың эмоциялық өрісінің дамуымен тығыз байланысты екендігін дәлелдейді. Бала сурет сала отырып, қуанышқа, өзара түсіністікке, табыстарға толы ғажайып ертегі әлеміне түседі

- Психолог Эдит Крамердің айтуынша арт-терапия – бұл адамның шығармашылық потенциалын ашумен және өзінің ішкі әлемін танумен байланысты әді.
- В.А. Сухомлинский: «... баланың денсаулығына қам жасау – бұл жай ғана санитарлы-гигиеналық нормалар мен ережелер кешені... күн тәртібіне, тамақтандыруға, рухани күштерге қойылатын талаптар жиынтығы емес, үйлесімділіктің алтын тәжі шығармашылық қуанышы», - деп жазды.
- Арт-терапия – өнердің адамның эмоциялық және тұлғалық-мағыналық өрісіне, қатынастар жүйесіне күшті әсеріне негізделген психотерапияның мамандандырылған түрі. Арт-терапия вербалды жеткізу қиын, терең проблемалық материалдың ашылуына және емделуіне көмектеседі. Арт-терапевтік техникалар эмоциялық қолдауға бағытталған.
- Арт-терапиялық техникалар мақсаты – баланы сурет салуға үйрету емес, сурет салу арқылы балада белгілі бір эмоциялар тудырып, сөзбен жеткізе алмайтын проблемаларды жеңуге, шығармашылық энергияның шығуына көмектесу. Бала үшін маңыздысы нәтиже емес, сурет салу үрдісі. Сондықтан, арт-терапия балалармен жұмыс жасауда аса тиімді.
- Л.Д. Мардер «Түрлі түсті әлем» атты еңбегінде былай жазады: «бала өскен сайын үлкендер оған зор үміт артып, одан көп жақсылықтарды (жетістіктерді) күтеді. Осыған байланысты балада өз іс-әрекеті жемісіне қатысты үлкендер реакциясына мазасыздығы артады, ата-аналардың да баласының жетістіктерін күтуіне байланысты мазасыздығы артады»

• **Арт-терапияның басқа түзету құралдарынан ерекшеленетін артықшылықтары:**

- арт-терапия құралы вербалды емес қарым-қатынаста тиімді болып табылады, бұл өз кезегінде мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасауда айрықша құнды;
- бейнелеу іс-әрекеті балаларды жақындастырудың күшті құралы;
- бейнелеу іс-әрекеті баланың жай-күйін оның жасаған жұмыстары арқылы бағалауға мол мүмкіндік береді;
- шығармашылық потенциалды және өзіндік бағалау мен сауығудың ішкі механизмдерін жұмылдыруға негізделеді.
- жұмыс жасауға барлығы бірдей қатыса алады, себебі ол көркемдік дағдыларды талап етпейді;
- көркемдік іс-әрекетке бірлесе қатысу – өзара қабылдау қатынастарына, эмпатияға мүмкіндік жасайды;
- баланың мәдени иденттілігін нығайтады, тілдік кедергілерді жеңуге (әсіресе көп ұлтты балабақшаларда, мектептерде) мүмкіндік береді;
- белгілі бір себептерге байланысты вербалды талқылауға қиындық тудыратын проблемалар мен фантазияға сүйенуге мүмкіндік жасайды;

- символикалық деңгейде әртүрлі сезімдерге тәжірибе жасап көруге, зерттеуге және оларды әлеуметтік тұрғыда танылған, лайық түрде көрсетуге көмектеседі;
- іштей бақылау сезімін дамытады, кинестетикалық және көру түйсіктерімен тәжірибе жасап көруге жағдай жасайды, сенсорлық ептіліктердің дамуын арттырады, интуицияға және кеңістікте бағдарлануға жауап беретін мидың оң жақ жарты шарын дамытады;
- өзін шығармашылық жағынан көрсетуге, қиялдың, эстетикалық тәжірибенің, көркемдік іс-әрекеттің практикалық дағдыларының, біртұтас көркемдік қабілеттердің дамуына жағдай жасайды;
- адамның күнделікті өмірге және балабақшаға, мектепке адаптациялық қабілеттерін арттырады. Шаршауды, жағымсыз эмоциялық күйлерді және оның оқумен байланысты туындауын азайтады;
- жеке дамудың әртүрлі ауытқушылықтары мен бұзылыстарын түзетуде тиімді. Тұлғаның сау потенциалына, өзіндік басқарудың және сауығудың ішкі механизмдеріне сүйенеді;
- баламен махаббат және өзара жақындастық негізінде қатынас орнатуға мүмкіндік береді.

- **Арт-терапия түрлері:**

- библиотерапия (соның ішінде, ертегі терапия) – әдеби шығармалар және әдеби туындыларды шығармашылық оқу;
- музыкотерапия;
- драматерапия;
- би терапиясы;
- қуыршақ терапия;
- мүсіндеу терапиясы.

- **Арт-терапияны жүргізу көрсетілімдері:**

- Эмоциялық даму қиындықтары, стресс, депрессия, көңіл-күйдің болмауы, селқостық, эмоциялық тұрақсыздық, эмоциялық реакциялар импульсивтілігі, өзге адамдардан эмоциялық шеттетуін уайымдау, жалғыздық сезімі, тұлғааралық жанжалдар, отбасылық қатынастарға қанағаттанбау, қызғаныш, аса мазасыздық, қорқыныштар, фобия, жағымсыз «Мен-концепциясы», өзіндік бағалаудың төмендігі.
- Арт-терапия – баланы бейнелеу кезіне дейін айналасын қоршаған атмосфераға әкеледі: риясыз қабылдау, баланың артықшылықтарын тану, қажеттіліктерін түсіну. Бала өзінің қажет екендігін сезінеді, ол баланың: «мен іске жарайды екенмін, қолымнан бір нәрсе келеді», «менің қабілеттерім бар», «мені басқалар біледі», «менің ойларымды ескереді», «мен қиындықтарды жеңе аламын», «мен қиындықтардан қашпаймын, алға ұмтыламын» т.б. сияқты ойларынан көрініс табады. Бала өзге балалармен өзара әрекеттесу барысында әлеуметтік қатынастардан күтілетін күтілімдерін өзгертеді: «мен басқа балалардың табыстарын көремін», «маған үлкендермен қарым-қатынасқа түсу оңай», «мені түсінеді», «маған көмектеседі, мені қолдайды».
- Арт – әдістер негізінде жұмыстарды қандай балалармен жүргізуге болады? Мұндай сабақтар қандай балаларға арналған? Бұл балалардың өзі туралы түсініктері бұрмаланған, ұнамсыз, өзін дұрыс бағалай білмейді, тым мазасыз, жасқаншақ, қорқады. Мұндай балалар айналасындағыларды агрессия, қарым-қатынасқа түсуден бас тарту, демонстративтілік сияқты қалыптасып қалған қорғану механизмдері көмегімен қабылдайды. Сондықтан, мұндай балалардың эмоциялық өрісін әртүрлі әдістер көмегімен ерте жастан дамыту аса маңызды.

- Сурет – балалар үшін өнер емес, сөйлеу болып табылады. Бұл – шын объектілерді көркемдік символдарға алмастырумен тәжірибе жасап көру. Сурет салы арқылы тұлғаның өзін-өзі көрсету қажеттілігі жүзеге асады.
- **Бейнелеу өнері құралдарымен түзету кезінде әртүрлі тәсілдерді қолдануға болады (А.И. Копытин). Олар:**
- Әртүрлі бейнелеу материалдарымен жұмыс жасауды көздейтін және жалпы белсендіру, сенсомоторлық сфераны дамыту (мысалы, саз балшықты езу, өз түйсіктеріне зейінін шоғырландыру) мақсаты бар жаттығулар.
- Балалардың проблемаларын зерттеуге және әртүрлі әсерленулерді, толғаныстарды бейнелеп, көрсетуге (еркін тақырыпқа немесе маңызды тақырыпқа «зұлымдық» және «мейірімділік», «қорқыныш» т.б. арналған суреттер) мүмкіндік беретін «жалпы» тақырыптар мен жаттығулар.
- Балалардың қарым-қатынас жүйесін зерттеуге және оның өзгеруіне жағымды ықпал етуге (автопортрет салу немесе соғып жасау; сені дос немесе дос емес адамдар қалай көретінін бейнелеу; өзінің жеке басына тән қасиеттерді бейнелейтін таңбасын салу т.б.) мүмкіндік жасайтын өзін-өзі қабылдаумен байланысты тақырыптар.
- Баланың мінез-құлық бұзылыстары себептерін анықтау және оны түзету (құмсалғыш және әртүрлі фигуралар көмегімен қандай да бір тұрмыстық көріністі құрастыру; отбасы мүшелерін жануарлар немесе заттар түрінде бейнелеу) мақсатында отбасындағы қатынастарды зерттеуге мүмкіндік беретін жаттығулар мен тақырыптар.
- Мектеп жасына дейінгі балалардың коммуникативті мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған жұптасқан жұмыс («Винникот қаракөлі» - бір қатысушы қаракөл салады да оны басқа адамға біртұтас бейне жасауға береді; бір қатысушы еркін немесе берілген тақырыпқа сурет салуды бастайды, басқасы оны аяқтайды; содан соң бірлескен жұмыс нәтижелері талқыланады).

- Әлеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған бірлескен топтық сурет салу («топтық коллаж» - үлкен қағаз бетіне бір уақытта немесе кезекпен сурет салады. Келесі тақырыптар болуы мүмкін: «топтағы өмір», «жорық», «туған күн», «айналадағы әлем»).
- Топтық бейнелеу ойындары («қызық жануар» - бір бала жануардың басының суретін салады, парақты бүктеп, келесі қатысушыға береді; екіншісі жануардың денесін салады, парақты бүктеп, оны ары қарай береді; соңында әрқайсысы суретті (ондағы салмаған фигураларды) өзі салып шыққандай бір адам атынан әңгімелейді.
- Визуализацияға бағытталған (қандай да бір көру бейнесі) бейнелеу жұмысы немесе түс көру материалы (балалар арт-терапевт көмегімен өзінде қандай да бір тақырыпқа бейне тудырады, мысалы, кілем-ұшақта саяхаттау немесе түс көруден бейне келтіру, балалар айрықша жарқын әсерлерін бейнелейді, кейін олар талқыланады).
- Бейнелеу өнерін шығармашылық жағынан өзін көрсетудің басқа түрлерімен байланыстыратын техникалар («Музыкалық пейзаж», «Метель» шығармаларын тыңдау үрдісінде сурет салу көмегімен әсерлерін жеткізу; өз атының дауыстаудан бейне жасау, музыканың сүйемелдеуімен билеген би туралы түйсіктерді бейнелеу, суретте немесе мүсінде өзінің қандай да бір қасиеттерін жекелеген кейіпкерлер түрінде бейнелеу және олардың арасында диалогты ойнап көрсету, поэтикалық шығармалардан әсерлерін суреттеу т.б.).
- Жанжалдық жағдаяттарды шешу кезінде көмектесетін немесе отбасында жанжалды мінез-құлықтың алдын алуға септігін тигізетін жаттығулар (жанжалды нақты немесе метафорлық түрде бейнелеу, кейін талқылау; «шторм», «жарылыс» тақырыптарына композиция жасау; малярлы қылқалам, губка т.б. қолдану арқылы жұмыс жасау)

- **Терапия сәтті, нәтижелі болу үшін не қажет?**
- Сіздің ашық қатысуыңыз және қолдауыңыз керек, алайда басшылық етіп, араласпау қажет.
- Арнайы таңдалған уақыт. Маңыздысы, сіздің уақытыңыз шектелмеуі тиіс, балада да қалағанынша жұмыс жасауға мүмкіндік болуы тиіс. Сабақты мынадай шартпен бастау керек: балалар жарты сағаттан соң сендер тамақтануларыңыз немесе ұйықтауларыңыз қажет деп ескерткен жөн.
- Алдын ала дайындалған кеңістік. Жұмыс жасалатын орын арнайы дайындалуы тиіс. Егер сурет салу жұмысы жасалатын болса, онда еденге төсеніш төседуі керек, балалар бүлдіруге болатын киім киюі қажет, ал бағалы заттарды жинап тастаған жөн.
- Сіздің жүргізілетін жұмыстардың балалардың қиындықтарын жеңеді деген сеніміңіз. Балалар оның шынымен де көмектесетініне сенеді. Сондықтан, балалардан өзіңіздің үйренгеніңіз жөн.

Тапсырма:

- Драматерапия және сахналық пластика арт-терапия әдісі ретінде / балалармен қалыпты және дамуында ауытқулары бар жұмыста драматерапия ерекшеліктері

- *Пайдаланылган әдебиеттер тізімі:*

- Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2002.
- Сидоренко М.Н. Возможности арт-терапии в развитии и коррекции эмоционально-поведенческой сферы детей дошкольного возраста // Интернет ресурс: <http://sibac.info/index.php>. Социальная сеть работников образования nsportal.ru
- Эдит Крамер. Арт-терапия с детьми. Издательство: «Генезис», 2013. – 320 с.
- Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007. – 143с.
- Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии. – СПб., 2002. – 384 с.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
- Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». ред. А.И. Копытина. – СПб., «Речь», 2005. – 141 с.
- Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: «Речь», 2007. – 160 с.
- Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. СПб.: Речь, 2007