

Использование приемов арт-терапии в практике неформального образования



Ирина Орлова

Ирина Орлова — МОО “Образование без границ”. e-mail: orlova2000@mail.ru

Участие в различных образовательных мероприятиях показывает, что, как среди тренеров, так и среди участников, популярностью пользуются такие приемы и методы работы, которые предполагают использование различных изобразительных материалов — красок, карандашей, восковых мелков, журналов, обоев, бумажных салфеток, фольги, глины, пластилина, скотча, клея и т.д. Такие приемы относятся к арт-терапии.

В информационном бюллетене Американской арт-терапевтической ассоциации арт-терапия описывается как “профессия, связанная с использованием различных изобразительных материалов и созданием образов, процессом изобразительного творчества и реакциями субъекта на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие его способности, личностные характеристики, интересы и т.д.”. Многообразие подходов к арт-терапии порождает множество ее пониманий и содержаний. Так, арт-терапия понимается следующим образом:

- **один из методов психологической работы**, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека;
- **знание о себе**: любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисованием, тем самым дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности;
- **путь к установлению отношений**: средствами искусства человек может больше узнать о себе и о других людях, он получает новый опыт, который может нести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми;
- **процесс осознания себя и мира**: в творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения, это развитие, интеллектуальное, эмоциональное, раскрытие творческого потенциала, возможность преодолеть ограничения;
- **творческий поиск**, переживание которого дает силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов;
- **способ социальной адаптации**, который позволяет развивать новые навыки и умения, расширять диапазон социального и профессионального выбора, принимать решения, более успешно строить свою жизнь.

Словами М.Е.Бурно арт-терапия — это способ творческого самовыражения любыми приемлемыми способами. В данном смысле автор имеет в виду, конечно же,



не только использование изобразительных, графических материалов. Сегодня описывается множество направлений арт-терапии, среди которых:

- **изотерапия** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, а также работа с репродукциями, различным художественным материалом — глиной, пластилином, соломой (декоративно-прикладное искусство) и т.д.;
- **музыкальная терапия** — это контролируемое использование музыки в образовании и воспитании детей и взрослых;
- **драматерапия** — воздействие через театр, образы, а также использование готовых материалов (фильмы, спектакли);
- **сказкотерапия** — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром;
- **кинезитерапия** — это все, что связано с движением: ритмопластика, танцевально-двигательная терапия;
- **фототерапия** — применение фотографии (слайдов) для развития и гармонизации личности, а также работа с готовыми фотоматериалами или создание оригинальных авторских снимков;
- **песочная терапия** — форма активного воображения, предполагающая игру с песком и миниатюрными фигурками, что, в свою очередь, позволяет активизировать фантазию и выразить возникающие при этом образы средствами художественной экспрессии.

Арт-терапия имеет ряд особенностей, описание которым дал А.И.Копытин:

1. В процессе изобразительной деятельности в гораздо меньшей степени язык выступает в качестве основного средства общения, поскольку приоритет отдается визуальным образам. Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо напротив чрезмерно связан с речевым общением. Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

2. Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый человек, будучи ребенком, рисовал, лепил, играл. Поэтому метод арт-терапии практически не имеет возрастных ограничений в использовании: тренер может использовать приемы арт-терапии в работе с беременными женщинами, стариками и т.д. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе.

3. Арт-терапия имеет много продуктов деятельности (гуашь, пластилин, карандаш, книга, акварель, глина, фотография, маска и т.д.).

4. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет "инсайт-ориентированный" характер; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

5. Арт-терапия предполагает наличие "зеркал", т.е. имеется возможность рефлексивно относиться к себе, информация, как правило, носит метафоричный характер.

6. Арт-терапия по своим свойствам экологична, т.е. каждый участник арт-терапевтического процесса эмоционально защищен, что снижает риск "сгорания", возрастает доверие внутри группы.

7. Последняя и очень важна особенность — это привлекательность действия, поскольку арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации: раскрытие широкого спектра возможностей человека и утверждение им своего индивидуально-неповторимого способа бытия в мире.

Использование арт-терапии особенно эффективно в групповой работе, поскольку предполагает особую "демократичную" атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности каждого участника группы, а также меньшую степень их зависимости от ведущего. Совместная работа во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способности адаптироваться к

групповым "нормам". М. Либман (Liebmann, 1987), например, указывает, что использование приемов арт-терапии в групповой работе имеет ряд важных моментов:

- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- связано с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Современная арт-терапия активно развивается, используется не только психологами, психотерапевтами, но и педагогами, социальными работниками, волонтерами и т.д. В методологии современной арт-терапии в качестве инновационных направлений описываются: мультикультурное направление, феминистский подход, интегративное, экологическое и нарративное направления.

Сегодня востребовано интегративное направление, поскольку оно предполагает сочетание изобразительной работы с такими формами творческого самовыражения, как музыкальная терапия, драматерапия, танцевально-игровая терапия и т.д. В рамках проведения Фестиваля неформального образования была попытка объединить изобразительное творчество участников с драматерапией. Участники получили опыт участия в таких приемах, как "Коллаж" и "Перформанс".

"Коллаж"



Задачи: отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности.



Время: 45–60 минут.



Необходимые материалы: листы бумаги и картона большого формата, журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, скотч и т.д.



Ход работы: В рамках проведения мастер-класса участником было предложено разбиться на две малые группы. Каждая группа получила собственную тему для работы, которая послужила контекстом для последующего создания перформанса. Так, первая группа работала над созданием коллажа на тему "Формальное образование", а вторая группа — над темой "Неформальное образование".

Разойдясь по комнате, каждая группа получила листы бумаги, все необходимое для рисования, ножницы, журналы, газеты, клей и т.д. Участникам мастер-класса было предложено вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на предложенную тему. Если для завершения композиции не хватало материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), разрешалось дорисовать ее фломастерами и карандашами.

Подбор материала осуществлялся по-разному: некоторые участники, не обсуждая с другими, вырезали из предложенных материалов то, что им казалось наиболее соответствующим теме, а другие — активно осуществляли коммуникацию, структурируя предлагаемый материал. Каждая группа собранный материал наклеивала по мере совместного обсуждения.



Примечание: Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место тот или иной материал. Или, наоборот, группа обсуждает свою тему и различные возможности ее наглядного представления.

Темы могут быть использованы самые разные. Допускается проведение этой работы как в индивидуальном, так и в групповом режиме. Что касается коллективного творчества, то это хорошая возможность поработать над раскрытием заданной темы, что также способствует сплочению группы.



Варианты: Группа выбирает определенный цвет, и для коллажа используются материалы только данного цвета. Это ограничивает возможности выбора, но в итоге создает сильный эффект.

“Перформанс”



Задачи: ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.



Тема: “Формальное и неформальное образование”.



Время: 30 минут.



Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага, скотч, грим, маски, музыкальные инструменты, кассеты, CD — диски, парики и т.д.



Ход работы: Ведущий в течение некоторого времени рассказывает участникам о том, что же такое перформанс и какие он имеет особенности.

Перформанс (от англ. *performance*, *представление, исполнение, действие, спектакль*) — вид творчества, приближенный к театральному представлению, или спонтанное театральное действие, направленное на глубокое выражение темы. Перформанс имеет ряд особенностей:

- в перформансе всецело доминирует сам художник, объектом творчества которого является не создаваемое им произведение, а он сам, и главным оказывается не результат его работы (картина, скульптура и т.п.), а процесс этой работы;
- перформанс предполагает реальность действий и предметов, а также спонтанность в работе;
- перформанс не имеет известного сценария, может быть индивидуальным и групповым. Очень важной особенностью перформанса является то, что тема перформанса всегда задается.

Затем ведущий объявляет тему перформанса. Тема может быть самой разной: например, “Молодость и ста-

рость”, “Добро и зло”, “Демократия и диктатура” и т.д. В рамках Фестиваля участникам была предложена следующая тема: “Формальное и неформальное образование”.

Подготовка к проведению перформанса и сам показ были представлены следующими этапами:

1. Предварительный “разогрев” и настройка членов группы на последующее более активное взаимодействие: в рамках Фестиваля участники в некоторой степени были уже “разогреты”, поскольку имели возможность прочитать информацию о планируемом мастер-классе, настроиться на заданную тему и т.д. В качестве “разогрева” в любой другой ситуации можно предложить упражнения “Шанхайцы”, “Встреча”.

“Шанхайцы”



Время: 15 минут.



Материалы: веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.



Ход работы: Эта игра получила название по явлению, которое имело место в 19 веке. Тогда капитаны кораблей стремились любым путем пополнить команду матросами, прибегая к помощи разных уловок. Особенно славился обманными способами шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть “Шанхайцами”. Особенно важной будет символика данного упражнения для тех, кто пришел в группу под давлением, а не по своей воле.

1. Сначала просим группу принять нужную позу. Для этого все встают в шеренгу и берут друг друга за руки. Затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится “спираль”, которую тренер плотно обматывает веревкой на уровне бедер, чтобы звенья “спирали” почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.

2. Задание: в этом положении участники должны пройти некоторое расстояние по определенной траектории. Необходимо обеспечить безопасность.

3. По пути каждый участник должен представиться и рассказать о себе что-нибудь необычное. Несмотря на необычный способ передвижения, каждый должен запомнить все, что будут говорить другие.

4. Когда цель будет достигнута — веревка развязывается. Участники встают в круг. Ведущий просит рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Можно показывать на кого-то и спрашивать, что именно этот участник рассказал во время движения.

“Встреча”



Время: 15 минут.



Ход работы: Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое отношение к собственному имени в данный момент. При этом

тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа пытается догадаться, какое чувство сейчас хотел выразить выступавший.



2. Активизация воображения участников непосредственно в ходе изобразительной работы (можно также использовать специальные техники, например, направленная или простая визуализация). В рамках проводимого мастер-класса изобразительная работа по созданию коллажа послужила, с одной стороны, инструментом активизации воображения участников, а с другой стороны, контекстом для создания перформанса.

3. Формирование контекста взаимодействия членов группы.

4. Идентификация участников с художественными образами, друг другом, различными ролями и ситуациями.

5. Ориентация участников на межличностное взаимодействие и общегрупповые процессы: как отмечает автор концепции исцеляющего театра Сью Дженнингс (S.Jennings), происходит переход в драматическую реальность, пребывание в которой в значительной степени связано с активизацией воображения и идентификацией участников с различными образами и ситуациями.

6. Презентация перформанса с использованием широкого спектра различных способов коммуникации, включая вербальный, проективно-символический, драматически-ролевой, что способствует более полному выражению переживаний участников и их активному взаимодействию.

7. Выход из драматической реальности: переодевание, смена голоса, мытье рук и т.д. Осознание участниками условности происходящего.



Примечание: Важным моментом перформанса является наличие поляриностей, что создает или обостряет конфликт. Поэтому важным представляется “объединяющий” момент, создание “объединяющего” перформанса в конце занятия, которое проводится, как правило, по просьбе участников.

Перспективами дальнейшего развития идей арт-терапии в образовании выступают ее образовательные возможности в работе с людьми разного возраста, с различными социальными группами и т.д.

Список литературы:

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И.Копытина. — СПб., 2002.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М., 1999.
3. Копытин А.И. Основы Арт-терапии. — СПб., 1999.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. — М., 2003.

WWW-АДУКАЦЫЯ



www.dzietki.org

Стваральнікі гэтага беларускамоўнага партала называюць свой праект ласкава — **Нашыя Дзеткі**. Гэта рэсурс, створаны ў дапамогу сем'ям, якія гадуюць дзяцей па-беларуску. Вядома, што гадаваць дзяцей няпроста. Гадаваць дзяцей па-беларуску ў Беларусі — складаней у разы. Таму стваральнікі сайта звяртаюцца да ўсіх шанюных бацькоў беларускамоўных дзетак: “Калі дзесьці ёсць мы, і недзе ёсць вы — чаму б нам з вамі не згуртавацца адной вясёлай талакой ды не стварыць утульны свет для сябе і сваіх малых?”, — і запрашаюць на <http://www.dzietki.org>. На гэтай пляцоўцы можна збірацца ў любы прыдатны час, любой колькасцю ды любым складам! Каб падзяліцца ўласным досведам і запытаць парады, пахваліцца чарговымі дасягненнямі і знайсці падтрымку ў часовай няўдачы, распавесці нешта значна-карыснае і легкадушна памяташыць. Проста таму, што “часам трэба ведаць, што ты не адна такая”. Менавіта гэтакімі словамі адміністратарка Нашых Дзетак некалі распачала праект разам з “групай ініцыятыўных мамашак”. Балазе, ініцыятыўныя таткі таксама не спалі ў шапку, ды і патэнцыйныя (пакуль што) бацькі далучыліся — атрымалася тое, што атрымалася! Такім чынам, расцем беларусамі!

Адметнасць партала — сума трох складнікаў:

- **Беларускасць:** ён прапанаваў выключна беларускамоўную, арыентаваную на мясцовага спажыўца інфармацыю. Аўтарска-рэдактарская каманда Нашых Дзетак піша, перакладае, адаптуе змест матэрыялаў да тутэйшых рэаліяў — менавіта для нас з вамі!
- **Сучаснасць:** Нашыя Дзеткі — для актыўных і самастойных, любых і закаханых! Партал імкнецца давесці памылкасць стэрэатыпаў пра беларушчыню як пра састарэлую, вясковую, непрыдатную для цяперашняга паўсядзённага жыцця з'яву.
- **Рэальнасць:** дзеткі — не тамагочы, гадуюцца не ў камп'ютары! Партал спрыяе жывой камунікацыі сапраўдных сяброў: ладзяцца сумесныя гуляння і вандроўкі, святы і фотасэсіі, гурткі і шkolкі паскоранага развіцця.

Змест сайта складаюць наступныя раздзелы:

- арыгінальныя і адаптаваныя артыкулы пра:
 - цяжарнасць;
 - дзіцячае ды рэпрадукцыйнае здароўе;
 - немаўленчае, дашкольнае і школьнае гадаванне;
 - традыцыйную культуру;
 - мову;
 - дом і сям'ю;
 - кар'еру, яе ролю ў жыцці сучаснай жанчыны;
- гульні ды забаўкі (тэксты дзіцячай літаратуры, музыка, слайды, флэш-анімацыя);
- даведкавая інфармацыя пра ўстановы дашкольнай, школьнай і пазашкольнай адукацыі;
- кансультацыі адмыслоўцаў: знаўцаў груднога кармлення, медыкаў, праўнікаў, мовазнаўцаў ды інш.;
- звесткі пра тавары ды паслугі, водгукі спажыўцоў;
- форум для сумеснага абмеркавання надзённых праблемаў;
- афіша падзеяў і імпрэзаў;
- анансаванне ды справязачы пра рэальныя сустрэчы, фотасэсіі ды інш.;
- віншаванні, прыватныя паведамленні ды інш.;
- супольныя і прыватныя фотагалерэі;
- спасылкі на рэсурсы дзіцячай ды беларускай тэматыкі;
- бонусы сайта: беларускія подлісы да форумаў, конкурсы ды інш.

Нашыя дзеткі — цалкам адкрыты праект, таму стваральнікам партала вельмі не хацелася б, каб сябры Нашых Дзетак падбіраліся выключна па моўнай прыкмеце. Шкада, але беларусы “з пялошак” пакуль што рэдка сустракаюцца ў прыродзе. Многія прыйшлі да беларускасці праз творы Караткевіча і песні “Мроі” ўжо дарослымі. Хтосьці не здолеў пазбавіцца моўнага комплексу, але ўсё ж прагне, каб яго дзеткі гутарылі па-беларуску. Некаторыя, наадварот, размаўляюць самі — але пакуль не пераканалі сямейнікаў. Можам дадаваць малых у розныя садочки і школы, карыстацца рознымі правапісамі, вызнаваць розныя веры, жыць у Менску і Вільні, Празе і Чыкага — але сяброўма і шукайма адказы на пытанні разам!

