

УДК 371.39

Листовская Л.В. – старший преподаватель

E-mail: llistovskaya@yandex.ru

Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Адрес организации: 420043, Россия, г. Казань, ул. Зеленая, д. 1

«Арттерапия» – форма организации творческого процесса**Аннотация**

В статье освещены исторические аспекты возникновения арттерапии, проведен анализ существующей ситуации применения метода арттерапии в различных областях деятельности человека. Рассмотрены возможности и способы использования метода арттерапии в организации творческого процесса на примере занятий курсов декорирования, изложена структура ведения занятий курсов, особенности различных этапов. Обозначена важность роли педагога в процессе обучения творчеству. Сделаны выводы о значимости применения метода арттерапии в учебном процессе.

Ключевые слова: арттерапия, организация творческого процесса, метод арттерапии в обучении творчеству.

Все люди талантливы от природы, но не всем удается раскрыть свой талант. Существует большое количество объективных причин, которые мешают этому. Не внимательное отношение родителей в детстве, не очень удачно выбранная профессия, насыщенный темп жизни, большая психологическая нагрузка и связанная с этим усталость. В связи с этим возникает общая неудовлетворенность, в том числе и качеством жизни. Каждый человек интуитивно пытается решить эту проблему. Возникает желание эмоционально разгрузиться не за счет физических занятий, а посредством творческой деятельности.

Метод арттерапии или терапии искусством известен с давних времен и является наиболее качественной формой коррекции эмоциональных состояний. Многие люди пользуются этим способом самостоятельно, чтобы снять напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Первый опыт применения арттерапии связан с упражнениями по коррекции эмоционально-личностных проблем детей, бывших узников фашистских лагерей, вывезенных в США во время второй мировой войны.

Термин «арттерапия» ввел в употребление британский врач и художник Адриан Хилл в 40-е годы прошлого века при описании своей работы с туберкулезными больными. Он заметил, что больные, занимающиеся творчеством, быстрее идут на поправку. Пациенты отвлекались от своих проблем, переживаний и боли, у них значительно улучшалось настроение.

До недавнего времени понятие арттерапия использовалось по отношению ко всем видам занятий искусством, проводившихся в больницах и центрах психического здоровья. Это особая форма психотерапии, основанная на творческой деятельности и в первую очередь на изобразительном искусстве.

В послевоенное время появился интерес к детскому и примитивному искусству, главной ценностью которого было свободное выражение эмоций, не сдерживаемое рамками условностей. Постепенно приемы свободного художественного выражения стали применять в качестве вспомогательных занятий для людей с неустойчивой психикой, для детей с отставанием в развитии. Однако, до недавнего времени арттерапией занимались только врачи-психиатры и психотерапевты. Поскольку она направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем и строится на использовании творческого начала человека.

Последнее время арттерапия, получив широкое распространение, используется как самостоятельный метод. Например, арттерапию активно используют в работе по социальной адаптации инвалидов. Это очень серьезная проблема современного общества. Инвалидам и не только им не хватает общения. Арттерапия позволяет более активно и

самостоятельно участвовать в жизни общества. Арттерапия в основном использует средства невербального общения, т.е. неречевые и неязыковые средства. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах. Развитие мелкой моторики рук активизирует и совершенствует работу мозга, когда человек находится в возрасте малого ребёнка. Когда же он взрослеет, активация мелкой моторики занимается уже другой работой – не обучением, а исцелением.

В наше время отмечается большой интерес как к психотерапии в целом, так и к арттерапии в частности. Внимание арттерапии начали уделять не только специалисты и их пациенты, но и преподаватели творческих профессий и их ученики, да и просто обыкновенные люди. А связано это с очень большими возможностями арттерапии.

Покинув кабинет психотерапевта, арттерапия вышла в самые широкие народные массы. Она дает понять эмоциональное состояние человека, лечит его и приносит позитивные ощущения, которые принято называть «счастьем». Арттерапия удовлетворяет самую главную потребность человека – стремление к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Большинство людей, проживая внешне вполне благополучную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, вызывая тем самым хроническую неудовлетворённость собой, что и делает их в итоге несчастливыми. Каждый человек способен выражать себя творчески, но, взрослея, эта способность утрачивается. Мы запрещаем себе рисовать «потому что это будет выглядеть смешно», лепить «потому что мы уже не дети», танцевать просто так, ради того, что бы почувствовать радость от движения и т.д. Мы блокируем свой творческий потенциал и ограничиваем свою жизнь, лишая себя позитивных эмоциональных проявлений. А ведь возможность творчески выразить себя дает человеку способность испытать сильнейшие созидательные чувства и стать еще более счастливым.

Арттерапия способствует выходу внутренних конфликтов и способствует повышению самооценки, дает возможность в полной мере осознать свои ощущения, развивает чувственность и художественные способности. Арттерапия имеет и образовательную ценность, так как развивает познавательные и созидательные навыки. Выражение мыслей и ощущений средствами изобразительного искусства может способствовать улучшению партнерских отношений.

Уже давно сложилось мнение, что арттерапия – это не только лечение, но и развитие и гармонизация личности, помогающие в решении различных проблем.

Направления арттерапии соответствуют видам искусств. Поэтому техник, применяемых в арттерапии, существует огромное количество. Выделяют две формы арттерапии: пассивная и активная. При пассивной форме человек использует уже существующие художественные произведения, прослушивая музыкальные произведения, читая книги, рассматривая картины. При активной форме арттерапии человек сам превращается в творца: рисует, лепит, вырезает, сочиняет, поет и т.д.

Цель творческого процесса – побуждение к самостоятельному творчеству под влиянием преподавателя, владеющего различными видами художественного творчества. Главная роль в арттерапии отводится педагогу, его взаимоотношениям с учениками в процессе обучения творчеству. Основная задача педагога на первых этапах – преодоление неуверенности обучающегося, его робости или страха перед непривычными занятиями. Нередко сопротивление бывает сильным и его приходится очень деликатно преодолевать. Работа педагога достаточно сложный процесс и методики меняются в зависимости от конкретной ситуации.

Педагогу необходимо владеть всеми видами работ, поскольку на занятиях приходится не только рассказывать, но и обязательно показывать и обучать различным творческим приемам. Быть примером для подражания. Обязанностью педагога является создание особой доброжелательной атмосферы, способствующей проявлению творчества и самораскрытия. Порой преподаватель становится «эмоциональным донором» и сам испытывает серьезную психологическую нагрузку. Поэтому для педагога важен хороший эмоциональный настрой и самое главное он должен очень любить свое дело.

Очень важен момент, когда внутри группы обучающихся появляются отстающие. В данном случае необходимо ненавязчиво помочь им, тем самым повысить самооценку. В

итоге все должны быть победителями. А они таковыми и являются. Поскольку в группе все обучающиеся, выполняя одну и ту же работу, делают это по-разному, то очень полезно всем видеть результат творчества своих товарищей. Это очень хороший опыт, когда человек не ущемляя своего самолюбия, может получить интересную информацию. Работа в группе стимулирует воображение, разрешает конфликты и помогает налаживать отношения между курсантами.

Многолетний опыт проведения курсов декорирования показал, насколько талантливы обычные люди. Состав курсантов различен как по возрасту, так и по профессиональной принадлежности. И в основном, это люди, не имеющие художественной подготовки. Есть студенты, желающие получить новые знания, которые могут повлиять на их будущую профессиональную деятельность. Приходят и люди пенсионного возраста с желанием научиться приятному времяпровождению и получить возможность заинтересовать своих внуков, увлеченных виртуальным общением. Но в основном это работающие семейные женщины, которые приходят с надеждой отключиться от обыденной суеты, научиться делать интересные необычные вещи, обрести новых знакомых.

На первых занятиях в действиях курсантов наблюдается робость и беспокойство по поводу «получится – не получится» или «как они выглядят на фоне других». То есть, вначале есть некоторое напряжение, которое очень быстро нивелируется и формируется хорошая доброжелательная обстановка. Все занимаются творчеством, получают большое удовольствие от творчества, помогают друг-другу советами и даже спокойно относятся к критике. Это замечательный период занятий – полная свобода от стереотипов и полное погружение в творческий процесс. Почти все курсанты отмечают появившуюся способность во время негативных ситуаций в течение дня переключаться на приятные размышления о том, что они делали на занятиях и о возможных вариантах реализации своих творческих идей. Активная творческая деятельность способствует расслаблению, снятию напряженности.

В рамках курса осваиваются параллельно несколько техник декорирования – декупаж, создание фактурных поверхностей, патинирование, старение поверхностей, имитация витража, смешанные техники декорирования мебели. С освоением той или иной техники курсанты каждый раз проходят этап становления. Происходит смена лидеров. Во время каждого занятия все проходят состояние лидерства и отставания, побед и поражений. Но к концу курса все выходят победителями, поскольку самым главным является ощущения радости от своего творчества и своих безграничных возможностей.

Занятия строятся следующим образом. Рассказывается о виде техники, в которой предстоит работать. Порядок предлагаемых к освоению техник располагается по нарастающей, от простых к сложным. Очень важно, что бы на начальном этапе никто не ощущал дискомфорта и разочарования от своего неумения. Показываются образцы сделанные профессионалами, самим преподавателем и курсантами из предыдущих групп. Это сложный момент, когда человек сначала растерян, полон сомнений «сможет ли он», затем появляется надежда «ведь рядом преподаватель, который может и покажет, как это сделать» и, в конце – концов, «такие же, как я смогли и я смогу».

Далее идет обсуждение и выявляется наиболее интересный ход решений с каждым курсантом. В этом процессе могут участвовать все – это объединяет группу. Далее идет этап реализации задуманного. Как правило, не все получается с первого раза и это порой серьезный удар по самолюбию. Но задача преподавателя нивелировать такие моменты, чтобы человек не разочаровался в своих способностях и возможностях. Опыт показывает, что именно в этот период происходит творческое раскрепощение и курсант получает свободу в выражении своих идей. Всегда результат в виде неординарной и единственной в данном исполнении работе представляет собой некое чудо. Человек, не умеющий и не владеющей в совершенстве той или иной техникой, создает уникальное произведение и самое главное – это ему доставляет огромное удовольствие и приносит удовлетворение. Это придает уверенности в том, что он может многое и не только в творчестве.

Сравнивая курсантов в начале занятий и в конце, можно отметить значительное улучшение эмоционального состояния, повышение самооценки и уверенности. Немаловажный момент – это приобретение новых знакомств, что в дальнейшем позволяет поддерживать творческие контакты и не только.

У многих оканчивающих курсы появляются планы на реализацию очень серьезных работ. Кто-то хочет перейти с декорирования мелких предметов на более крупные. Например, декорировать мебель в своем доме, тем самым изменить что-то в своей жизни. А есть люди, настроенные на более серьезные перемены – поменять свою профессию, продолжить учиться декорированию дальше и стать профессиональным декоратором.

Это замечательно – ощущать, что я могу изменить себя и свою жизнь и самое главное – я могу быть свободным в своих действиях, тем самым, делая себя более счастливым. Это новый опыт, делающий жизнь богаче, интересней.

Список библиографических ссылок

1. Спиркина Е.А. Психоанализ и искусство. – М.: Изд-во Когито-Центр, 2011. – 176 с.
2. Любард Т., Муширу К., Торджман С., Зенасни Ф. Психология креативности. Учебное пособие. Перевод с франц. Люсин Д. – М.: Изд-во Когито-Центр, 2011. – 176 с.
3. Копытин А.И. Арт-терапия женских проблем. – М.: Изд-во Когито-Центр, 2010. – 270 с.
4. Пурнис Н.Е. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии. – СПб.: Изд-во Речь, 2008. – 298 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Изд-во Речь, 2001. – 400 с.
6. Богданович В.Н. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы. – М.: Изд-во Золотое Сечение, 2008 – 224 с.
7. Арт-терапия. // liveand-learn.ru: психологический портал «Психология изменений», 2014. URL: <http://live-and-learn.ru/Art-terapiya.html> (дата обращения 17.03.2014).
8. Арт-терапия. Свойства и польза арт-терапии. Применение арт-терапии. // inflora.ru: женский журнал, 2014. URL: <http://www.inflora.ru/diet/diet177.html> (дата обращения: 17.03.2014).
9. Арт-терапия. Обучение арттерапевтическим методикам. // psyinst. Ru: институт психотерапии клинической психологии, 2000-2012. URL: <http://www.psyinst.ru/napr.php?id=1> (дата обращения: 17.03.2014).

Listovskaya L.V. – senior lecturer

E-mail: llistovskaya@yandex.ru

Kazan State University of Architecture and Engineering

The organization address: 420043, Russia, Kazan, Zelenaya st., 1

«Art therapy» – the form of the organization of creative process

Resume

The method of art therapy or therapy by art has been known for a long time and is the most qualitative form of correction of emotional states. Many people use this way independently to remove stress, calm down and concentrate.

Until recently, the concept of art therapy has been used in relation to all kinds of art classes, conducted in hospitals and community centers for mental health improvement. This is a special form of psychotherapy based on creativity and, above all, on the visual art.

Recently there has been great interest in psychotherapy in general and in art therapy in particular. Attention of art therapy have started to give not only experts and their patients, but also teachers of creative trades and their students.

Art therapy promotes the release of internal conflicts and promotes self-esteem, gives you the opportunity to understand their feelings fully, develop sensitivity and artistic ability. Art therapy has also educational value as it develops informative and creative skills. Fine arts can improve the relationships with a partner with the help of expressing thoughts and feelings.

Classes, based on the method of the art therapy, allow to change themselves and their lives. The method essence is to give the chance to the person to be free in actions, more confident at professional and household levels.

Keywords: art therapy, the organisation of creative process, an art therapy method in training for creativity.

Reference list

1. Spirkina E.A. Psihoanaliz and art. – M.: Publishing house the Kogito-centre, 2011. – 176 p.
2. Lubart T., Myshuru K., Tordgman C., Zenansy F. Creativity psychology. The manual. Translation from French. Lusin D. – M.: Publishing house the Kogito-centre, 2011. – 176 p.
3. Kopytin A.I. Art therapy of female problems. – M.: Publishing house the Kogito-centre, 2010. – 270 p.
4. Purnis N.E. Art therapy. Aspects of transpersonal psychology. – SPb.: Publishing house Rech, 2008. – 298 p.
5. Zinkevich-Evstigneeva T.D., Grabenko T.M. Practical work on creative therapy. – SPb.: Publishing house Rech, 2001. – 400 p.
6. Bogdanovich V.N. The newest art therapy. About what critics are silent. – M: Publishing house Gold Section, 2008. – 224 p.
7. Art-therapy // liveand-learn.ru: a psychological portal «Psychology of changes», 2014. URL: <http://live-and-learn.ru/Art-erapiya.html> (reference date: 17.03.2014).
8. Art therapy. Properties and advantage of arttherapy. Art therapy application.//inflora.ru: female magazine, 2014. URL: <http://www.inflora.ru/diet/diet177.html> (reference date: 17.03.2014).
9. Art therapy. Training to art therapeutic.//psyinst. Ru: institute of psychotherapy and clinical psychology, 2000-2012. URL: <http://www.psyinst.ru/napr.php?id=1> (reference date: 17.03.2014).