

METHODS OF ART THERAPY AS A WAY OF SELF-EXPRESSION THROUGH CREATIVITY

Kremneva Ya. V. (Russian Federation)

*Kremneva Yana Vladimirovna – undergraduate,
DEPARTMENT OF FINE ARTS, TEACHING METHODS AND DESIGN,
HUMANITARIAN–PEDAGOGICAL ACADEMY (BRANCH)
FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION
HIGHER EDUCATION CRIMEAN FEDERAL UNIVERSITY NAMED AFTER V. I. VERNADSKY, YALTA*

Abstract: *the article analyzes the methods of Art–therapeutic influence on the formation of creative abilities, as well as the study and application of methods of Art-therapy as a technique of personal development by means of art. Understand the most appropriate methods of Art-therapy to reveal creative potential. Art-therapy - a treatment, "plastic fine art." This prevention and correction of negative psychological states of a child and an adult (fear, fatigue, aggressiveness, irritability, and so on.) with the help of art. It aims to teach techniques of self-control, reflection and correction of his psychological state.*

Keywords: *methods, emotions, creativity, expression, potential, ability.*

МЕТОДЫ АРТ–ТЕРАПИИ КАК СПОСОБ САМОВЫРАЖЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

Кремнёва Я. В. (Российская Федерация)

*Кремнёва Яна Владимировна – магистрант,
кафедра изобразительного искусства, методики преподавания и дизайна,
Гуманитарно–педагогическая академия (филиал),
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Крымский
федеральный университет им. В. И. Вернадского, г. Ялта*

Аннотация: *в статье анализируются методы арт–терапевтического воздействия на формирование творческих способностей, а также изучение и применение методик арт–терапии как методики развития личности средствами искусства. Разбираются наиболее подходящие методы арт–терапии для раскрытия творческого потенциала. Арт–терапия – это лечение «пластическим изобразительным творчеством». Это профилактика и коррекция негативных психологических состояний у ребенка и взрослого человека (страх, усталость, агрессивность, раздражительность, и т. д.) с помощью искусства. Она ставит своей целью обучить приемам саморегуляции, рефлексии и коррекции своего психологического состояния.*

Ключевые слова: *методы, эмоции, творчество, самовыражение, потенциал, способности.*

Методы и техники арт–терапии направлены на обеспечение личностного роста и творческого самовыражения без определенных умений и навыков в изобразительном и декоративном искусстве. Это обусловлено в свободном выражении своего внутреннего «Я», в выражении мыслей и чувств на плоскости или в пространстве. Она строится на основе принципа трансформации интеллектуальной проблемы в эмоциональную, с учетом принципов развивающего обучения [1, с. 96, 142].

Новым подходом в современном художественном образовании стало применение методов арт–терапии. Термин «арт–терапия» впервые начали использовать в англоязычных странах примерно в 40–е годы XX века. Им обозначались разные по форме и теоретическому обоснованию варианты лечебной и реабилитационной практики. Некоторые практики были созданы художниками и реализовывались преимущественно в студиях, организованных в крупных больницах (например, художественная мастерская Адриана Хилла в Великобритании). Другие допускали элементы психоаналитической трактовки изобразительной продукции пациентов и акцентировали внимание на их отношениях с аналитиком (работы Маргарет Наумбург в США).

Это зависит от того, что в самом начале обучения художественному творчеству необходимо относиться с особым вниманием к развитию у ребенка способности эмоционально переживать сотворенное им действие и одновременно выражать и сопереживать в созданной им или коллективной работе, собственные эмоции и чувства.

Арт–терапия помогает сформировать способность нестандартного видения людей и предметного мира, творчески воплотить его с помощью любых материалов и художественных средств в произведение искусства. Она развивает эмоционально–чувственный мир человека, его воображение и направлена на овладение различными способами изображения, способствующими коррекции его различных

эмоциональных состояний. Такая терапия способствует развитию личности средствами искусства (самопознание, саморазвитие, самотерапия).

Она делает акцент на свободном самовыражении посредством любых художественных материалов и средств, имеющихся в распоряжении. Свободное самовыражение необходимо, чтобы помочь устранить проявления его негативного психоэмоционального состояния, разрешить внутренние (связанные с самочувствием, настроениями) или внешние (связанные с взаимоотношениями с окружающими) проблемы, улучшить общее состояние и т.д. [5, с. 60].

Арт–терапевтические задания предлагается выполнять на бумаге разного формата (белой, цветной и тонированной) акварелью, гуашью, мелками, фломастерами, гелиевыми ручками и др. Как правило, педагог предлагает художественные материалы и техники, наиболее подходящие для выполнения задания. Рекомендуется применение коллажа и нетрадиционных материалов изобразительного и декоративного искусства (тесто, песок, камни, веревки, упаковки и др.). Большим терапевтическим действием обладает техника «рваная аппликация» – возможность разорвать бумагу на мелкие кусочки дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей. Эмоционально «зажатых», тревожным детям необходимы материалы, требующие широких свободных движений, включающих все тело, а не только области кисти и пальцев. Им можно предложить рисовать на большом листе, рисовать углем или гуашью, большими кистями, возможно двумя руками сразу.

Для реализации подобных заданий, существует ряд методов, основные из них рассмотрим ниже.

Методика «Эффект присутствия» отождествление себя с тем, что рисуешь, разговор со своим рисунком, является неотъемлемой частью данного метода, что позволяет наиболее полно вживаться в образы. При подведении итогов полезно предложить ребенку оценить работу товарища от имени изображенного предмета или героя.

Методика «Вхождения в картину» рекомендуется для использования на уроках в 1 – 2 курсов. В ходе использования этого приема задают вопросы наподобие «Что бы ты увидел и услышал, если бы вошел в картину, огляделся и прислушался?», «Что бы увидел впереди себя или позади себя?» и т.п. Подобные вопросы активизируют воображение, побуждают войти в игровую ситуацию и в ней осваивать художественно–выразительные средства.

Методика «Словесное рисование». Она направлена на конкретизацию замысла, развитие воображения.

Методика «Ведомое рисование». Работа с подсознанием. Рисование без замысла, следуя за рукой, рисовать то, что она захочет.

Методика «Ассоциированное рисование». В процессе этого рисования дети учатся выражать свои чувства, эмоции, вкусовые и тактильные ощущения в абстрактных (формальных) и изобразительных композициях. Кроме этого, даются задания отразить в рисунках нехарактерные качества объекта.

Методика «Терапевтическая работа с природным материалом». Рекомендуется работа с такими материалами, как речной песок, вода, снег, семена, шишки, соломка и др.

Методика «Коллективное рисование». Она особенно эффективна на начальных этапах обучения, так как способствует сплочению коллектива и установлению между ними доверительных отношений. [6, с. 230]

В практике чаще всего применяют такие методы, как ниткографию, монотипию, метод портрета. Практика педагогов показывает, что чем выше у студента уровень художественных вкусов, интересов и потребностей, тем выше и уровень психокоррекционных знаний, умений и навыков.

В комплексе с перечисленными арт–терапевтическими методиками можно использовать также ландшафтотерапию, песочную терапию, фототерапию, этнотерапию, театротерапию, и многие другие.

Изучение методов арт–терапии показало, что эта деятельность достаточно актуальна, не имеет противопоказаний, но предполагают тактичное руководство. Методики достаточно интересны, широко мотивируют обучающегося на творческую деятельность и развитие личности. Эти методики требуют от педагога большого мастерства, умения экспериментировать, хорошей психолого–педагогической подготовки и определенного таланта.

Список литературы / References

1. *Копытин А. И.* Арт-терапия новые горизонты. М.: Когито–Центр, 2006. 336 с.
2. *Куненко Л. О.* Использование арт педагогических методов в коррекционной педагогике. М.: 2009. № 95 С. 47–50.
3. *Мухина В. С.* Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М.: 1981. 245 с.
4. *Пятницкая-Позднякова И. С.* Арт-терапевтические возможности видов искусства // Научные работы, 2009. № 95. С. 36–42.

5. Романова Е. С. Потемкина С. Ф. Графические методы в психологической диагностик. М., 1992. 471 с.
6. Сокольникова Н. М. Изобразительное искусство и методика его преподавания в начальной школе. М.: Академия, 2012. 256 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Копытин А. И. Art-terapija nowye gorizonty [Art therapy new horizons]. Moscow: Kogito–Tsentr, 2006. 336. P. 4 [in Russian].
2. Куненко Л. О. Ispol'sowanie art pedagogitscheckich metodow w korekzionnoj pedagogike [the Use of art teaching methods in correctional pedagogy]. Research, 2009. № 95. P. 47 – 50 [in Russian].
3. Mukhina V. S. Isobrasitel'naja dejatel'noct' rebenka kak forma ucwoeniya cozial'nogo opyta [the representational activities of the child as a form of assimilation of social experience]. М., 1981. 245 p. [in Russian].
4. Pyatnitskaya–Pozdnyakova I. S. Art-terapewtitscheckie wozmozhnocti widow ickucctwa [Art – therapeutic possibilities of art] // Nautschny raboty [Science work], 2009 № 95. P. 36 – 42 [in Russian].
5. Romanova E. S. Potemkin S. F. Gravitscheckie metody w psichologitscheckoj diagnostik [Graphics methods in psychological diagnostics]. М., 1992. 471 p. [in Russian].
6. Sokolnikova N. M. Isobrasitel'noe ickucctwo i metodika ego prepodawanija w natschal'noj schkole [Visual art and methods of teaching in the elementary school]. М.: Academy, 2012. 256 p. [in Russian].