


Центр позашкільної роботи Святошинського району міста Києва
Відділ декоративно-прикладного та образотворчого мистецтва



Використання арт-терапії на заняттях образотворчого мистецтва

Добірка практичних завдань і вправ

Упорядник – викладач
образотворчого мистецтва у
ТО «Фантазія» – Боклан С.В.



КИЇВ-2021

Анотація. У добірці висвітлені практичні завдання і вправи з арт-терапії, які можна використовувати на заняттях образотворчого мистецтва. Також, пояснюється важливість впровадження арт-терапії в освітню діяльність.

Зміст або тематичний план:

- I. Вступ. Актуальність впровадження арт-терапії в освітню діяльність.
- II. Основна частина (добірка практичних завдань та вправ з арт-терапії)
- III. Висновки

Вступ

У час, коли проблема збереження здоров'я дитини є першочерговою, я вважаю, що застосування арт-терапії на заняттях є необхідним і актуальним. Це допомагає звільнити заняття від емоційної напруги, формувати творчу, гармонійну і здорову особистість, що є актуальним у концепції сучасної освіти. Така система сприяє не лише запобіганню перевтоми, але й підвищенню продуктивності діяльності учнів.

Термін «терапія» використовується все частіше в освітній діяльності і, на думку психологів, відповідає основній ідеї гуманістичної педагогіки – розвитку творчого потенціалу та сили особистості. Поняття «терапія», перекладається як «лікування», а також як «догляд, турбота». На цій підставі можливе застосування арт-терапії педагогами, які не мають спеціальної підготовки в галузі психологічного консультування, психотерапії та арт-терапії.

В умовах шкільного життя діти часто відчують внутрішню напруженість, почувають себе втомленими і роздратованими. Будь-яке внутрішнє напруження гальмує творче самовираження. На жаль, деякі педагоги найчастіше будують своє навчання і виховання на почутті провини і страху, вони вважають своїм обов'язком вказати дитині, що вона здійснює щось таке, що не відповідає деяким загальноприйнятим нормам і стандартам. Однак, постійно повчаючи, акцентуючи увагу на промахах і недоліках, вчитель формує в дитини стійке почуття провини, що веде до розвитку установки особистості на її неповноцінність.

Тому сучасні технології навчання і виховання, орієнтовані на зміцнення здоров'я повинні будуватися не на почутті провини і сорому, а на стимулюванні, насамперед позитивних почуттів: успіху, оптимізму і віри в свої сили і здібності.

Формування і зміцнення психологічного здоров'я учнів (вихованців), підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості здійснюється завдяки різноманітним соціально-психологічним тренінгам, корекційним програмам, психотерапевтичним методам, спрямованим на зміцнення і розвиток духовного, особистісного здоров'я учнів.

Прийнято вважати, що образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння. При їх словесному описі у дитини можуть виникнути труднощі. Тому саме невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань.

Арт-терапія – це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття. За допомогою методів арт-терапії можна впоратися з різними негативними станами, такими як - тривожність, страхи, депресія, агресивність і багатьма іншими психологічними проблемами, які заважають людині жити і гальмують її розвиток. Можна за допомогою арт-терапії контролювати свій психологічний стан, адже, як відомо, він може дуже змінюватися, особливо, якщо в житті присутні стресові ситуації.

Тому арт-терапія є одним з важливих компонентів під час проведення занять.

Основна частина

Ізо-терапія є одним з найбільш поширених видів арт-терапії. За формою організації вона може бути індивідуальною і груповою. Малюнкова терапія розглядається, в першу чергу, як проекція особистості дитини, як символічне вираження її ставлення до світу. У зв'язку з цим важливим і відповідальним завданням для педагога, який проводить ізо-терапію, є задача поділу в дитячому малюнку тих його особливостей, які відображають рівень розумового розвитку дитини і ступінь оволодіння нею технікою малювання, з одного боку, і особливостями малюнка, що відбивають особистісні характеристики, з іншого.

В результаті роботи в арт-терапевтичному напрямку педагог отримує: позитивний емоційний настрій групи, полегшує невербальний викид негативних емоцій, зняття тривоги, викид агресії і злості, пошуки ресурсів для подальшого розвитку, через колективну діяльність допомагають прояснити учасникам свої ефективні та неефективні способи комунікації, дозволяють розвивати рефлексію

своїх думок, почуттів, вчинків, сприяють творчому самовираженню, розвитку уяви, естетичного досвіду, знижують стомлюваність, розвивають потенціал особистості і підвищують групову згуртованість.

Застосування елементів арт-терапії на заняттях з образотворчого мистецтва:

Вправа «Золота рибка» на організаційному етапі та етапі рефлексії.

Мета: підняти настрій та визначити очікування від заняття, налаштуватися на подальшу роботу.

Обладнання: зображення великої золотої рибки (намальоване на дошці, роздруковане на ватмані тощо); стікери (для бажань).

Хід вправи: кожен із вихованців записує на стікерах очікування від уроку, озвучує написане та закріплює аркуш на дошці (на місці луски). Можливі варіанти бажань: розвинути креативне мислення, обмінятися досвідом роботи, отримати «порцію» натхнення тощо. Наприкінці уроку вчитель та гуртківці перечитують бажання й аналізують, що справдилося, а що ні, та чому.

Вправа «Автопортрет-колаж» на етапі творчої роботи.

Мета: підвищення самооцінки, розвиток самосвідомості, розвиток мислення та уяви, закріплення технік колажування.

Матеріали: папір, журнали, ножиці, клей, фломастери.

Хід вправи: подивіться на своє відображення в дзеркалі, подумайте про свої добрі вчинки і свої сильні сторони характеру, а далі приступайте до створення автопортрета-колажу. Виберіть в журналах картинки, які можуть відноситися до вас і характеризувати вас з позитивного боку. Виріжте ці картинки і розкладіть на аркуші, щоб вийшов гарний плакат. Туди ж можна додати записи або малюнки. Презентація робіт.

Альтернативною діяльністю є вибір зображень тварин (робота з метафоричними картками «Тотемна тварина»). Тоді в цій вправі учні вибирають тварину, яка

найкраще представить їх. Міркують, які якості цієї тварини притаманні їм самим (педагог може підказати деякі позитивні якості, якщо дитина вагається з вибором). Потім діти вибирають відповідні картинки в журналах, створюють колаж-середовище для своєї тварини та презентують роботи.

Вправа «Шалені ідеї архітектора» на етапі творчої роботи та кульмінації.

Мета: розвивати дивергентне мислення, шукати нестандартні рішення, вдосконалювати техніку малювання.

Обладнання: альбоми, кольорові олівці або фарби.

Хід вправи: учні записують будь-які десять іменників, що першими спадають на думку. Наприклад: квітка, вода, апельсин, тигр, дельфін і т.д. Це забаганки замовника, для якого «архітектор» створює проект будівлі. Далі кожен із гуртківців (або група дітей) створює архітектурну композицію, використовуючи всі слова. Наприклад: малює дім: стіни будинку мають помаранчевий колір (апельсин), на одному із фасадів зображені квіти, перед будівлею знаходиться фонтан (вода) зі скульптурами у вигляді дельфіна та тигра. Чим дивнішою буде ідея, тим краще. Готовий проект вихованці презентують та пояснюють, що було легко реалізувати, а з чим виникали складнощі.

Вправа «Маска» на етапі творчої роботи.

Мета: вчити самоаналізу та саморегуляції, розвивати уяву, просторове мислення, дати можливість спробувати нові ролі, відпрацювати ситуації, що турбують.

Обладнання: картон, кольоровий папір, фломастери, дрібні деталі для прикраси маски, гумка для кріплення маски, ножиці.

Хід вправи: потрібно уявити, що вас запросили на бал-маскарад. Яку б маску ви одягнули? Оберіть матеріали і створіть свою маску. Далі діти розігрують історію, яка могла б статися на балу з цими масками.

Вправа «Нова інтерпретація» на етапі актуалізації.

Мета: навчити по-новому сприймати звичні речі, бачити незвичайне у буденному.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Хід вправи: вихованці мають візуалізувати абстрактні слова (зобразити їх у вигляді малюнків на аркушах). Наприклад: лінь, вірність, кохання, щастя, свобода і т.д. Далі гуртківець пояснює, чому на його думку саме такий вигляд має абстрактне слово. Тут важливо звернути увагу на те, що одне й те ж саме поняття кожна дитина наповнює своїм змістом.

Висновки

Застосовуючи методи та прийоми арт-терапії в освітньому процесі, учитель може не тільки покращити атмосферу занять, значно пожвавити процес навчання, знайти нові підходи до роботи, а й вберегти себе від професійного вигорання! Вихованці ж набувають цінний досвід позитивних змін, поступово відбувається поглиблене самопізнання, прийняття себе, гармонізація особистості, особистісний ріст, розвивається рефлексія і аналіз своєї поведінки, думок і почуттів, поліпшується загальна атмосфера в колективі, розширюються зв'язки з іншими дітьми через переживання сильних емоцій, завдяки подоланню труднощів дитина стає більш терпимою і мудрішою по відношенню до інших.

Використання мистецтва в якості терапевтичного чинника найбільш доступно для педагога, тим більше що спеціальних медичних знань при цьому не вимагається.