

Консультация для педагогов «ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ И ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ»

Русский фольклор — это целая система интегрированной арт-терапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие малышам. Арт-терапия на уроках музыки

Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арт-терапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности

Термин «арт-терапия» (art therapy – исцеление искусством) означает исцеление посредством творчества с целью выражения человеком своего психоэмоционального состояния.

Принципы воздействия произведений искусства на людей интересовали ученых во все времена. В разных странах имеются различные модели и школы арт-терапии, рассмотрим различные примеры и подходы.

Согласно одной из трактовок международной классификации, терапия искусством представлена четырьмя направлениями: собственно арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).

Основоположником российской школы арт-терапии, по праву, можно считать А.И. Копытина - кандидата медицинских наук, президента Арт-терапевтической ассоциации, руководителя программы базовой подготовки специалистов в области арт-терапии и других направлений терапии творческим самовыражением. В его разработках целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения путем реализации психокоррекционного, диагностического и психопрофилактического потенциала. Он, считает, что в некоторых случаях арт-терапия может быть исполь-

зована в образовании в качестве инструмента развития определенных психологических и личностных качеств учащихся. Решение задач развития должно рассматриваться при этом в тесной связи с задачами сохранения и восстановления их здоровья.

Последователи арт-терапевтической школы А.В. Копытина – Гришина А., Лебедева Е., Медведева, Левченко И., Комиссарова Л. и Добровольская Т., представили первую в нашей стране попытку обобщения опыта применения искусства в качестве средства комплексного воспитательного, развивающего и коррекционного воздействия на детей с нарушениями в развитии (дети с проблемами слуха, зрения, речи, задержкой психического развития, нарушениями поведения, умственной отсталостью, нарушением опорно-двигательного аппарата). При этом авторы рассматривают арт-терапию как совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства и позволяющих путем стимулирования художественно-творческих проявлений осуществлять психокоррекцию. Соответственно такому пониманию арт-терапии они включают в нее такие частные ее формы, как изотерапию, библиотерапию, кинезиотерапию, музыкотерапию, психодраму и некоторые другие.

Современная музыкотерапия основана, прежде всего, на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Ещё в XIX веке учёные установили, что эмоции вызывают изменения пульса, дыхания, скорости, реакции, мускульной силы и т.д. Известно, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций ослабевает иммунитет человека, в результате – он чаще болеет. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции, и соответственно, разные биохимические процессы.

Так, мажорная музыка обычно вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью, печалью. Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания, может способствовать активизации физиологических процессов и вызывать активное состояние.

Кроме тональности на слушателя оказывает мощное воздействие темп, ритм и динамика музыкального произведения.

По мнению В.И. Петрушина, сочетание лада и темпа в наибольшей степени, по сравнению с другими средствами музыкальной выразительности, определяет эмоциональный «заряд» того или иного произведения. Специально подобранные музыкальные произведения позволяют учителю дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка. Поэтому музыкотерапия может использоваться в процессе, как слушания музыки, так и музицирования.

Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Так в практике упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать её не только ушами, но вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своём языке, ощущать кожей, самому становиться звуком так,

чтобы музыка пронизывала от кончиков пальцев ног до корней волос. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение, не отпуская её из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдёт и посетит самые потаённые уголки души – как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Средства музыкальной терапии способствуют гармонизации личности с природой и социальной средой. Дело в том, что музыка имеет такие фундаментальные начала всего живого, как ритм и звук. С помощью музыки можно учить ребёнка чувствовать ритмы природы и человеческой жизни, ощущать многообразие звуков и созвучий окружающего мира, представлять своеобразие собственных биоритмов, выявлять характерные особенности звучания своего голоса, а через него – своей неповторимой индивидуальности.

Установлено, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребёнка.

Исследователи рекомендуют использовать в работе с детьми широкий спектр музыкальных инструментов и виды музыки, воздействующие на различные функции организма. Например, для укрепления и оздоровления дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (глиняные свистульки, свирели, игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты и др.), при слабой мелкой моторике пальцев – клавишные инструменты (игрушечное пианино или детский синтезатор), при эмоциональных проблемах, для снятия стресса или, напротив активизации эмоциональной сферы личности ребёнка – прослушивание музыки для релаксации, а также записей шумов природы (звуков моря, леса, грозы и др.).

Составными частями музыкальной терапии являются вокальная и дыхательная терапии.

Основой вокалотерапии являются принципы классического пения, а главными средствами выступают специально разработанные вокальные упражнения и адекватные уровню и состоянию пациентов вокальные произведения. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Такой своеобразный вибрационный массаж внутренних органов при умелом использовании может прекрасно стимулировать их работу. В этом состоит одно из положительных свойств пения для здоровья.

Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, многое могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос – «говорящий музыкальный инструмент».

Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Следовательно, можно по голосу определять некоторые состояния организма, а также через голосовые упражнения влиять на эти состояния.

Процесс пения – сложнейший психофизиологический акт, в котором сочетаются дыхание с одновременными колебаниями голосовых связок. На фазе выдоха голосовые связки, расположенные в гортани, собственно, и являются источником звукообразования.

Органы, которые участвуют в процессе звукообразования – это гортань, трахея, бронхи, лёгкие, рот (называемый в вокальной литературе артикуляционным аппаратом) и диафрагма.

Основной целью вокалотерапии является повышение адаптационных и резервных возможностей человеческого организма.

И, конечно же, трудно переоценить значение пения как явления художественного и как средства самовыражения личности. Общеизвестно и о положительном воздействии пения на психоэмоциональный фон человеческого организма. Наверное, именно сочетанием большого количества положительных свойств объясняется то, что профессия певцов является по существу профессией долгожителей.

Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхание – это синоним жизни. Правильное дыхание является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни.

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Ведь искусство пения – это ещё и искусство дыхания.

Говоря о музыкальной терапии, нельзя не сказать о процессе музыкально-творческой деятельности. Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т.е. ученик учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. Выполнение творческих заданий в системе музыкальной терапии является одним из наиболее эффективных, но в то же время и наиболее сложным приёмом. Любой вид творчества является спасительным средством при попадании в тяжёлую жизненную ситуацию. Поисковая активность является залогом устойчивости человека в самых разных стрессовых ситуациях. Занимаясь музыкальным творчеством, человек творит не только музыку, но и, прежде всего, себя; научившийся создавать осмысленную музыкальную фразу, выражающую его отношение к жизни, становится качественно иным по сравнению с самим собой, не умевшим делать этого раньше. Б. Асафьев в своё время писал, что человек, испытавший радость творчества даже в самой ми-

нимальной степени, углубляет свой жизненный опыт и становится иным по психическому складу, чем человек, только подражающий актам других. Осваивая в собственных музыкально-творческих опытах самые разные явления жизни, начиная от природных и кончая социальными, человек глубже понимает свою сущность и неотделимость от окружающего природного и социального мира. А именно из-за оторванности существования от жизни природы и других людей возникают наши печали и беды на жизненном пути.

Человек делает то, что он делает, а делает он то, что он мыслит. Как мы мыслим, так мы и живём. Плохие мысли и хорошие, но плохо продуманные, влекут за собой неудачные действия, которые по обратной связи могут повлечь за собой плохие чувства – это депрессия и уныние, заниженная самооценка, неверие в свои силы или злость и агрессия, раздражительность и нетерпимость. Формирование в учащемся оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения, с которым бы он мог жить, побеждая и радуясь, вот та цель, что преследуется музыкальной терапией во время исполнения специальных формул музыкального самовнушения, которые оказывают положительное воздействие.

Слушание музыки, её восприятие, музицирование, вокальная и дыхательная терапии, музыкально-творческая деятельность, исполнение формул музыкального самовнушения – составляющие музыкальной терапии.

Фольклорная терапия. Музыкальный фольклор (народные песни и наигрыши на народных инструментах) изначально был неотъемлемой частью древних магических, религиозных обрядов и праздников. В рамках древней празднично-обрядовой культуры музыка бытовала в синтезе с народными танцами, играми, сценками, народным декоративно-прикладным творчеством (народные костюмы, украшения, ритуальные маски) и народными музыкальными инструментами (бубен, барабан и др.).

Таким образом, в музыкальном фольклоре изначально присутствовала интеграция разных видов художественно-творческой деятельности, которая является сегодня одним из главных направлений в разработке арт-терапевтических методик.

Традиционные свойства фольклора – коллективный характер творчества, вариативность, импровизационность – открывают широкий простор как для регуляции межличностного общения в классе, так и для раскрытия творческих способностей личности.

Специфика фольклора состоит в том, что он воплощает этнические образы мира, а также этнические ценности, идеалы и нормы поведения. В фольклоре сохранились те устойчивые нормы поведения и взаимодействия человека с природной средой и окружающими людьми, которые способствовали сохранению его физического и душевного здоровья. Эти нормы передавались от поколения к поколению в форме выверенных веками стереотипов поведения.

Песни, созданные народом, играли в жизни крестьянской семьи особую роль, придавая ей ту или иную эмоциональную «окраску». Они сопровождали каждого от рождения и до самых последних дней: колыбельные, игровые,

шуточные, лирические, плясовые, хороводные, трудовые, свадебные, солдатские, песни-плачи, исторические и др. Неоспорима роль музыки в развитии и оздоровлении детей с древних времён. Детский фольклор помогал детям расти здоровыми (пестушки), весёлыми (прибаутки, пестушки, потешки), спокойными (колыбельные). Одновременно с помощью песен детей учили добру, красоте, народной мудрости, остроумию, а также любви к природе, животным, своей семье, родному краю, Родине.

Методика старинных русских песен, порой построенная на двух-трёх нотах, поражает разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучия, учит гармонизации внешнего и внутреннего мира человека, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами природы.

В русском песенном фольклоре существует большое количество «неровных» песен, темп которых может возрастать и снижаться очень сильно (напряжение – расслабление – сброс). Хроническое мышечное напряжение, препятствующее качественному проживанию ситуаций, за счёт таких перепадов постепенно снимается.

Музыкальная терапия связана со **сказкотерапией**, прежде всего, через музыкальные образы сказочных героев, сказочные темы и сюжеты в музыке. Специалисты в области сказкотерапии, прежде всего Т.Д. Зинкевич, отмечают, что сказка так же многогранна, как и жизнь. Именно это делает сказку эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством. Народная сказка несёт в себе культуру создавшего её этноса, а следовательно – национальный образ мира, национальные ценности и идеалы, традиционные модели и стереотипы поведения.

Танцевально-двигательная терапия. Включаемые в уроки музыки разнообразные движения, пластические импровизации, танцы под музыку также могут быть средством арт-терапии. Общеизвестно, что движения контролируются центральной нервной системой, именно она координирует движения мышц и согласованную работу органов. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь. Арт-терапевты относятся к телу и разуму как к единому целому, определяя их взаимодействие как залог здоровой психики.

Помогая детям проявлять в движениях под музыку свободу их тела, учитель тем самым предоставляет им возможность ощутить и духовную свободу, свободу действий и самовыражения.

Цветотерапия и терапия изобразительного искусства. Цвет и звук, изобразительное искусство и музыка имеют глубинные связи не только в истории художественной культуры (в древних мистериях, магических обрядах, народных праздниках, в изобретении цветомузыки и т.д.), но и в арт-терапии.

Ещё в древности люди заметили, что цвет, как и музыка, может быть индикатором и регулятором эмоциональных состояний человека. Попытки изменения сознания и поведения людей с помощью цвета известны с древних времён.

Различные средства художественной выразительности (композиция, форма, ритм и др.) группируются вокруг общих закономерностей художественно-образного языка музыки и изобразительного искусства.

На возможность интегрированного подхода к цвету и звуку, изобразительному искусству и музыке как средствам изменения эмоциональных состояний человека обращали внимание некоторые известные художники. Так, В.В. Кандинский в своей работе «О духовном в искусстве» отмечал способность цвета вызывать душевную «вибрацию». Для него цвет был клавишей, глаз – молоточком, душа – многострунным роялем. В.В. Кандинский не исключал возможность человека видеть звуки и музыкально слышать краски. М.К. Чюрлёнис своим картинам часто давал музыкальные названия: четырёхчастные «Соната весны», «Соната солнца» и др., диптих «Прелюдия» и «Фуга».

Итак, обобщая вышеизложенное, можно с уверенностью констатировать, что арт-терапия становится эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают не только учащихся, но и учителей. Растут нервно-психологические нагрузки и перегрузки, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Поэтому учащиеся школ сегодня должны владеть не только хорошими навыками в области интеллектуальных операций, но и знать, как справляться и преодолевать субъективные трудности, неминуемо возникающие на жизненном пути каждого человека. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. Одним из таких средств и является арт-терапия.

Список используемой литературы:

1. Алпарова Н.Н., Николаев В.А. В зимнем лесу: музыкально-игровой материал для дошкольников и младших школьников. – М.: 2002.
2. Бакланова Т.И., Сокольникова Н.М., Степакова В.В., Шпикалова Т.Я. Искусство: программа интегрированного курса. 1-9 кл. – М.: 1997.
3. Бакланова Т.И. Программа по музыке 1-4 классы. – М.: 2010.
4. Вайкль Б. О пении и прочем умении. – М.: 2002.
5. Кожохина С.К Путешествие в мир искусства. – М.: 2002.
6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб: 2003.
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М.: 2000.
8. Практикум по арт-терапии/ под.ред. А.И. Копытина. – СПб: 2000.
9. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / пер. с англ. М. Папуш – М.: 2000.