

АРТ-ТЕРАПИЯТА – ЧАСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Диана Василева Шотева

Средно училище „Поп Минчо Кънчев“

Резюме: Известно е, че арт-терапията е ефективна интервенция за деца със социални, емоционални и психични затруднения, но процесите на вграждане и постигане на резултати от арт терапевтични интервенции в началното училище все още не са добре проучени. Настоящата статия има за цел да проучи възприеманата ефективност на училищната арт терапия за деца със социални, емоционални и психични затруднения, както и въпросите, свързани с прилагането на политиката/практиката при предоставянето на арт терапия в начално училище.

Ключови думи: арт-терапия, обучение, изобразително изкуство, начална училищна възраст

ART THERAPY AS PART OF THE FINE ART TRAINING

Diana Vasileva Shoteva

Abstract: Art therapy is known to be an effective intervention for children with social, emotional and mental health difficulties, however the processes of embedding and delivering outcomes for art therapy interventions in mainstream schools are not yet well researched. The present study sought to and investigate the perceived effectiveness of school based art therapy for children with social, emotional and mental health difficulties and explore the policy/practice implementation issues of delivering art therapy in a primary school setting.

Keywords: art therapy, training, fine arts, primary school age

Увод

Арт терапията е интердисциплинарен метод, подход или средство на въздействие върху личността на детето, която съчетава специфични познавателни и практико-приложни дейности от различни области на познанието: психология, медицина, педагогика, изкуство- музика, изобразително изкуство, драма, танцово изкуство и др. Тя е част от комплексната психо-социална рехабилитация при множество заболявания свързани с нарушение на психо-физическите способности и социална интеграция.

Училищната арт-терапия се развива с течение на времето, като проучванията на практиката в тази област се увеличават през последните години. Въпреки това, няма контролирани проучвания за нейните ефекти върху обучението в училище или постиженията на учениците (McDonald, 2018).

Обосновано теоретично проучване на Deboys et al., през 2017 , изследва опита на децата в арт- терапията, отчитайки повишена ангажираност в ученето, като и учителите, и децата описват подобрена концентрация, академичен напредък и намалени поведенчески затруднения (Deboys, 2017).

В рамките на сесиите по арт-терапия се смята, че физическото действие, свързано с използването на арт-материали, помага на децата да обработват емоционални и сензорни данни и правенето на изкуство се разглежда като относително безопасен начин за изследване на емоциите. След това може да насърчи ментализацията с цел увеличаване на социалното познание и способността на детето да идентифицира и отразява своите емоции и тези на другите. Тук изкуството се счита за част от комуникационна система в рамките на връзката между дете и арт-терапевт, като по този начин включва системата за привързаност. Czamanski-Cohen и Weihs сочат също така, че използването на изкуството от страна на детето, за да отразява емоциите си, повишава чувството му за свобода на действие. Фокусирано върху детето и училището, изкуството помага за увеличаване на свободата на избор на детето при справяне с трудностите и насърчава благоприятна училищна среда (Czamanski-Cohen, Weihs, 2016)

Основен текст

Терминът „арт-терапия“ („art“ – изкуство, „art-therapy“ – терапия чрез изкуство) има английски корен и означава най-често лечение чрез пластично изобразително творчество с цел изразяване на собственото психоемоционално състояние (Чешмеджиева 2011, стр.5).

Произходът на арт терапията датира от дълбоката древност. Хората са използвали изкуството като средство за общуване и изразяване още преди хиляди години, а самата арт терапия се заражда около средата на миналия век, когато за пръв път лекарите отбелязват, че хората страдащи от психични заболявания, често се изразяват посредством рисунки или други произведения на изкуството. Тогава вниманието се насочва към възможностите за използване на изкуството като вид терапия.

Принципите на въздействие на изкуството са били познати от древни времена от жреци, шамани, до лекари, философи, психолози и педагози по-късно. Историческите факти сочат, че лечебна му сила е използвана още в древен Египет, Китай, Индия и Гърция. Арт-терапията е широкоспектърен метод на психотерапия, който се използва за лечение и психотерапевтична корекция, чрез изкуство и творчество. Най-често се използват рисуване, гърнчарство, музика, фотография, писане, четене, актьорска игра и др., а спектърът от проблеми, при решаването на които се прилагат, е също достатъчно широк: от междуличностни конфликти, през реакции на загуби (посттравматично стресово разстройство), психосоматични разстройства, до различни заболявания и състояния при децата.

През 40-те и 50-те години на миналия век, едновременно в Англия и в Америка, започва да се говори за арт-терапия. В Европа, по-специално в Англия, методът започва да прониква чрез учителите по изобразително изкуство, които оставяйки децата да рисуват свободно виждат, че това има много благоприятен ефект върху цялостното им развитие. За основатели на арт терапевтичното направление се считат Адриан Хил и Хърбърт Рийт. А. Хил бил първият, който въвел понятието „арт-терапия“. Той е известен не само с работата си като арт-педагог в големите болници във Великобритания, но също и с активната популяризация на лечебно-реhabилитационни художествени практики чрез средствата на масовата информация. В България методът навлиза също през 80-те години с първите тренинги със специалисти в сферата на психичното здраве. Идват арт-терапевти от Англия и обучават първите арт-терапевти у нас, като постепенно през 2006 година се формира Българска асоциация по арт-терапия.

Основната цел на арт-терапията се състои в хармонизиране на развитието на личността чрез развитие на способността за себеизразяване и себепознание. Този вид терапия няма никакви ограничения и противопоказания (Бакълтър 2010,стр.10).

Арт-терапията се базира на познанието за човешкото развитие и се използва при различни случаи, свързани с него: засягане способността за учене, психодинамиката, нарушения в междуличностните отношения, дефицити на саморефлексията, социалните контакти, наличие на поведенчески проблеми, ниска самооценка, липса на социална активност, непълноценна социализация и др. Като цяло арт-терапията е ефективно средство при медицински, емоционални, образователни, умствени, рехабилитационни проблеми и такива, свързани с включване в социума. От услугите на арт-терапевтите се ползват хора по цял свят - от всяка възраст, пол, религия; индивидуално, семейно и групово. Изключително добри резултати се наблюдават при арт-терапевтична работа с деца (Жечев 2020, стр.11).

Арт-терапия може да се провежда в най-различни медицински, образователни, възпитателни или корекционно-възпитателни заведения, като всеки терапевт прилага собствени предпочитани методи за изграждане на терапията, свързани с набеязаните цели. Известният арт-терапевт С. Хоган, описва обхвата на задачите и ролите, които арт-терапевтите биха могли да приложат. Това включва взаимното допълване с лекари, експерти, членове на семейството и понякога дори членове на общността, които вероятно са важни в грижите за индивида (Hogan,2002).

Педагогическата арт-терапия и арт-педагогиката се занимават предимно с проблемите на социализацията и възпитанието на личността на детето чрез изкуство и творческа дейност, което може да бъде един от факторите за поддържане на здравето и успешна психосоциална адаптация. Често се съчетава с други форми на алтернативно лечение като груповая терапия или когнитивно-поведенческа терапия. Сред приложенията на арт-терапията са: деца със специални образователни потребности; деца с поведенчески или социални проблеми; деца претърпели сексуално насилие, психични заболявания, мозъчни увреждания; хранителни разстройства; деца с хронични заболявания; деца със заболявания от аутистичния спектър, деца в неравностойно положение; инвалиди и много други.

Една най-обща характеристика на типична арт-терапевтична сесия включва като начало проучване на детето по материали, разкази и художествени продукти, създадени по време на сесия. Някои съвременни арт-терапевти смятат, че е от жизнено важно значение за терапевтичната връзка е да се гарантира, че всяка сесия с клиент се провежда в едно и също пространство и в същото време всяка седмица - подобна идея принадлежи на психологията като цяло. В допълнение, арт-терапията, се предлага на индивидуално или групово ниво в зависимост от това, кое е по-добре за индивида, въз основа на предварителна оценка.

Съвременната арт-терапия има множество направления и видове, чиято основа са различните изкуства:

- Изотерапия /рисувателна терапия/ - работа с цветове и бои, работа с пластилин, глина, хартия, природни материали, преди и т.н.;
- Музикотерапия - въздействие чрез силата и красотата на музиката;
- Танцотерапия - използва движението на тялото и неговото отражение за физическото и психическо състояние;
- Библиотерапия - чрез четене на литературни произведения и литературни съчинения;
- Театро и драматерапия - разиграването на даден сюжет, като начин на лечение;
- Ритмотерапия - вид активна музикотерапия и кинезитерапия, която използва въздействието на ритъма и музиката върху двигателните способности на човека;

- Хореотерапия - лечение чрез танц, включващо активна работа върху тялото чрез танца и движението под музикален съпровод;
- Терапия с приказки - въздействие посредством приказки, притчи, басни, скоропоговорки;
- Игрова терапия - използване на ролевите игри, като силно въздействащи върху личността;
- Пясъчна терапия - чрез различни пясъчни форми;
- Куклотерапия - основана на процеса идентификация на детето с героите от приказките, анимационните филмчета, и любими играчки;
- Фототерапия - чрез използване на цифровата и дигитална фотография, като начин на изразяване на чувства, мисли и емоции;
- Цветотерапия - въздействието на цветовете и влиянието им върху психо-емоционалното състояние на детето.

Включването на арт-терапевтични средства като част от иновативните образователни технологии в областта на рехабилитационната практика е доказан и ефективен метод за подобряване и поддържане на здравето на децата със специални образователни потребности и тези без увреждания, както и за повишаване на тяхната способност за адаптация в обществото посредством различни средства за творческа изява.

Тук ще спомена два от най-типичните примери за арт-терапия при деца, а именно:

КУКЛОТЕРАПИЯ

Куклотерапията е игра с кукли и тя е много ефективна при работата с деца, защото детето обича да играе и така тя се явява много естествен и спонтанен метод за въздействие. Много от потиснатите емоции на детето като гняв, агресия, страх, враждебност и ревност, които могат да бъдат опасни за развитието му, лесно ще бъдат освободени и канализирани чрез играта с кукли. Затова се казва, че играта има терапевтична стойност.

ПРИКАЗКОТЕРАПИЯ

Приказкотерапията е част от арт-терапията, считаща се за един от най-ефективните методи, използвани от психолози и учители по време на работа с деца. Чрез своето творчество, децата въплъщават емоции си и своите страхове и желания, което дава възможност да се научи нещо ново за тях. Освен това с помощта на изкуството, детето може както да се изразява, така и да опознава света около себе си, което допринася за социалната му адаптация.

Приказната терапия е един от видовете арт терапии, в които се използват приказки за деца. При този метод основното средство за психологическо въздействие е метафората.

Арт-терапията се различава от други форми на психотерапия по това, че е налице тристранен процес между детето, терапевта и образа или създадения продукт. По този начин предлага възможност за изразяване и комуникация и може да бъде изключително полезен метод за хора, които трудно изразяват мисли и чувства вербално. Правенето на изкуството се счита за възможност за изразяване на себе си автентично и спонтанно, използвайки въображение, преживяване, което с времето може да доведе до себеосъществяване, емоционално коригиране и възстановяване. Именно тези ефекти постигнати чрез приложение на различни арт-терапевтични техники, биха могли да

спомогнат за осъществяването на превантивни програми в училищна среда. Възможността учениците да имат „достъп“ до емоционалните си преживявания, през работата с различни материали от изобразителното изкуство е в основата на емоционалното здраве.

По света в системата на образование все по-често се акцентира върху развитието на програми способстващи развитието на емоционална интелигентност сред децата и преподавателите. Под емоционална интелигентност (ЕИ) се разбира способността или умението да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции, да се разграничават различните емоции и да се назовават и определят, както и да се използва емоционалната информация, за да бъдат ръководени чрез това мисленето и поведението. Това определение е широко достъпно, но реалните дейности способстващи за реализирането му на практика са в начален етап за страната ни.

Американският психолог и автор на книги по тази тема Даниел Голман, описва няколко основни характеристики на подобен тип програми развиващи емоционални умения

- Идентифициране и назоваване на чувствата.
- Изразяване на чувствата.
- Оценка на интензивността на чувствата.
- Управление на чувствата.
- Отлагане на възнаграждението.
- Контрол върху импулсите.
- Намаляване на стреса.
- Осъзнаване на разликата между чувства и действия

В този план обучението в емоционална интелигентност с помощта на арт-терапевтични програми би спомогнало за управлението на емоциите. Да разбираш какво се крие зад дадено чувство, да се научиш да се справяш с тревоги, с гняв и тъга. Набляга се и на поемането на отговорност за едно или друго решение или действие, както и за изпълнение на поетите ангажименти. Подпомага се развитието емпатията – умението да разбираш чувствата на другите, да възприемаш нещата от тяхната гледна точка и да уважаваш разликите в начина, по който хората усещат нещата. Взаимоотношенията с другите също са обект на внимание, включително да се научиш да изслушваш и да задаваш правилните въпроси, да правиш разлика между думите и действията на другите и собствените си реакции и преценки, да утвърждаваш гледната си точка спокойно, вместо да прибегваш до гняв и агресия, да се научиш да си сътрудничиш с другите, да разрешаваш конфликти и да постигаш компромиси.

Отново Даниел Голман изнася информация, че програмите за емоционална интелигентност подобряват академичното представяне на децата в училище. Което според него не е изолирано откритие, а е почти задължителен елемент при такива проучвания (Голман, 2011). Във време, в което твърде много деца нямат необходимите умения, за да се справят със собствените си тревоги, да слушат или да се съсредоточават, да обуздават импулсите си, да се чувстват отговорни за работата си или да ги е грижа за ученето, всичко, което им помага в това отношение, помага и на обучението им. В този смисъл емоционалната интелигентност /ЕИ/ подхранва способността на училището да учи. В подобен ред на мисли, описанието за това, как работи арт-терапията, направено от Жения Георгиева, арт-психотерапевт и една от

основателите на Българска асоциация по арт-терапия, дава широки перспективи за приложението ѝ в образователната система чрез структурирани превантивни програми. Арт-терапията според нея дава възможност за изразяване на сложния, противоречив характер на чувствата, психичните състояния и неповторимото единство, цялостност, което представлява личността. Отпада необходимостта от представянето им по победен, едностранчив начин, който предлага ежедневието език, съпроводено с по-ниско ниво на напрежение от себеразкриването. Образно-метафоричният характер на експресията създава приемлив канал за отреагиране на чувства като яд, гняв и др., чието поведенческо изразяване е ограничено или често дори недопустимо в реалното конкретно обкръжение на индивида. В творческия продукт се обединява вътрешното, фантазното и външната действителност. Арт-терапията създава възможност за една форма на невербална „аналогова“ комуникация, което е особено ценно терапевтично средство при лица с по-изразени разстройства в общуването, затруднения в словесната експресия, бедни социални контакти, нарушения във възприятията и др.

Осъществяването на взаимодействие насочено не директно към дефицита на детето, стимулира спонтанното му желание да разкаже за себе си и своите потребности чрез рисунката.

Както е посочено по-горе съществуват множество арт-терапевтични методи, които могат да бъдат използвани при деца с различни увреждания и не само. Всичко зависи от състоянието на детето, естеството на неговите проблеми, възможности, интереси и т.н., включително и неговото настроение. Добрият, предварително снет психологически и логопедичен статус на детето дава по-добра възможност да се идентифицират неговите проблеми – дали те са психологически или невротични, логопедични и др. и да се даде възможност на арт терапевта да направи избор от методи, с които да работи с него (Жечев, 2020).

Заклучение

Психосоматичните проблеми при децата в началната училищна възраст са доста често срещано явление, особено в съвременните реалности, когато по време на постъпване в училище децата носят голяма отговорност и значителна тежест. Това се дължи на факта, че в по-голямата част от случаите, влизайки в първи клас на общообразователно училище, децата влизат и в различни институции за допълнително образование. Това създава много благоприятни условия за повишаване нивото на тревожност, както при учениците с нормално интелектуално развитие, така и при децата с увреждания.

Корекцията на интелектуалното развитие при по-малките ученици може да се извърши с различни методи - в съвременната психологическа литература се срещат много такива методи. Арт-терапията обаче е най-ефективното средство за корекция. Арт-терапията се разглежда като психологическо средство за корекция, което може да се приложи към всяко дете, тъй като в начална училищна възраст всяко дете може да се занимава с творчество, което е най-интересно за него. Приложението ѝ в цялостната възпитателна работа при деца с нарушения в интелектуалното развитие за профилактика, подпомага тяхното личностно развитие, социалната им адаптация и функциониране в процеса на приобщаване. Стимулирането на откриване и приемане на нови аспекти от собствената личност помага да се разберат конкретните начини, по които човек влияе или реагира на някои черти от своето обкръжение. В този смисъл приложението на арт-терапията в контекста на образователна среда, придобива особена стойност, както, като съставна част от систематично организирани превантивни програми, така и самостоятелно под

формата на тренинги, курсове или чрез различни други форми съответстващи на профила и нуждите на образователната институция.

Библиография:

Бакълтър, С. (2010). Практическа арт терапия. София: Център за психосоциална подкрепа.

Голман, Д. (2011). Емоционална интелигентност. София: Изток-Запад.

Жечев, Ж.. (2020). Мотивация за социална активност на децата чрез изкуството. Шумен: Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“.

Чешмеджиева, П. (2011). Диагностика на експресивността при 5-6 годишните деца чрез рисунката – нови показатели за приложение в педагогическата и психологическата работа и социална практика. София: Сп.Педагогика-2

Интернет източници:

Блог на Жени Георгиева, психолог и психотерапевт:<https://jeanager.wordpress.com/about/>

Добри практики: https://rchaskovo.com/?page_id=1924

Deboys, R., Holtum, S.(2017). Processes of change in school-based art therapy with children: A systematic qualitative study. International Journal of Art Therapy, 22(3), 118–131. <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1262882>

McDonald, A.,Drey, N. S. J. (2018). Primary-school-based art therapy: a review of controlled studies. International Journal of Art Therapy: Inscape, 23(1). <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1338741>

Czamanski-Cohen, J., Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. The Arts in Psychotherapy, 51, 63–71. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2016.08.006>