

ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ В АРТ-ТЕРАПИЮ

В дошкольном учреждении № 88 г. Орла проводился очередной семинар для руководителей. Очередной, но необычный. Не было привычных докладов, показательных занятий с детьми. Новая форма семинара представляла собой семь мастерских, в которых заведующие детсадами и специалисты из районных отделов образования работали с методами арт-терапии. Автор структуры мастерских - Людмила Дмитриевна Назарова, кандидат педагогических наук, доцент ОрелГТУ. Она же подготовила ведущих мастерских, в числе которых были воспитатели, музработник, преподаватель физкультуры и методист детсада № 88.



Учитель "умирает" два раза в год

Когда-то я пришла к выводу, что это случается первый раз в конце года, второй - в начале.

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются такие интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты, которые не идут ни в какое сравнение с прочими видами деятельности человека, потому что в данном случае речь идет об ответственности за растущего человека. Мы строим будущее, вкладывая в него все самое лучшее, в том числе - свои собственные

усилия психосоматических заболеваний, то есть заболеваний, своим происхождением напрямую связанных с состоянием души человека.

От "стесненных обстоятельств души" резко ухудшается здоровье педагогов, а это напрямую влияет на качество обучения. Сделать детей свободными личностями, проявляющими себя в творчестве, может только свободный творческий человек, в меру здоровый и не обремененный постоянными мыслями о хлебе насущном.

Но надо признать, что если в системе образования и воспитания и появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует. У него только растет количество отчетной документации и контроль со стороны тех, кто очень давно находится вне реальных условий работы с детьми. Таким образом, педагог остается наедине со своими проблемами.

Кто поможет?

Современное общество, как мы видим, не желает поднять педагога на достойную высоту и сформировать к нему соответствующее отношение. Поэтому встает вопрос: кто и как способен реально помочь людям, чья судьба связана с обучением и воспитанием детей?

На Западе с ними уже давно работают психологи и психотерапевты, созданы реабилитационные центры. А у нас... Остается только вручить педагогам методику самовосстановления тела, души и духа, чтобы они умели оказывать себе помощь самостоятельно.

Совершенно замечательным инструментом в этом отношении является так называемая арт-терапия, то есть излечение искусством.

Искусство - это та непреходящая ценность человеческой культуры, которая существует со времен древнего человека и сопровождает нас от рождения до самой смерти. Меняются правительства и границы стран - народ все равно поет и танцует. Люди рождаются и умирают, но по-прежнему звучат музыка и поэзия. Музыка, пение, танец, театр, поэзия, свет и цвет изобразительного искусства, прикладное творчество - все это помимо

прочего у каждого из нас еще крепко ассоциируется с детством - тем временем, когда были беззаботны и существовали в мире легко и радостно.

Именно по этой причине за последние 70 лет арт-терапия нашла в мире такое широкое применение в самых разных областях деятельности человека - психологии, психиатрии, бизнесе, медицине и образовании. В России арт-терапия начала распространяться с начала девяностых годов, и в настоящее время институты практической психологии готовят психологов, работающих с применением методов арт-терапии. В Санкт-Петербурге существует Арт-терапевтическая ассоциация, издается большое количество литературы, поскольку она оказывается очень востребованной.

Арт-терапия не только создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения педагога, ее можно использовать для коррекции черт личности человека. Во всяком случае, многими учеными получены данные, подтверждающие позитивные изменения общего состояния организма и психики взрослого человека после занятий арт-терапией.

Рисуем настроение...

Помните, каким таинственным, загадочным казался этот мир, когда мы были детьми? Он и остался таким! Нам просто некогда остановиться, открыв глаза, объятия и сердце. Арт-терапия помогает это сделать.

Проводимый семинар предложил каждому выбрать себе те методы, которые окажут на него самое благоприятное воздействие.

Цель встречи - улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, то есть стать на путь снятия хронической усталости и эмоциональной опустошенности; а также раскрыть творческий потенциал, укрепить работоспособность и позитивное отношение к профессии. И это реально осуществить как с помощью работы над собственным имиджем, так и посредством качественного, гуманного, нетравмирующего общения и творчества.

Всего мастерских было семь:

- фольклорная арт-терапия "Взаимы у мудрости древних";
- ароматерапия "Аромат и образ";
- драматерапия "Весь мир - театр";
- цветотерапия "Цвет моей судьбы";
- музыкотерапия "Жизнь как ритм и движение";
- натуротерапия "Душа читает тексты природы";
- специальная мастерская для управленцев "Лицом к лицу с самим собой".

Конечно, вначале это был почти шок.

- Я никогда не смогу так петь, тем более при всех, - говорила Лариса Геннадьевна, методист детсада.

- А вдруг меня "перекроет", и я не скажу ни слова? - саму себя спрашивала Ольга Михайловна, музыкальный работник, которой предстояло организовать не только спонтанный оркестр, но и аутентичный танец, а также танец структурированный. Плюс рисунок настроения, плюс рефлексия ощущений, плюс взаимодействие между членами группы.

Но все прошло замечательно, главные специалисты управления образования работали с улыбкой.

В телерепортаже, который по результатам семинара вышел на канале ОГТРК, диктор задал провокационный вопрос:

- Взрослые играют, как дети. А нужно ли это?

Не нужно. Просто необходимо. Ведь игра, как уже доказано, лежит в основе здоровой психики человека, его естества. Хотите быть здоровыми и естественными?

Людмила НАЗАРОВА. Фото автора.

Назарова, Л. Взрослые игры в арт-терапию / Л. Назарова // Орловский комсомолец. – 2007. - № 61 . – С. 9.