

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

Н.А. Новикова, Т.А. Курц

**АРТ–ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ**

Смоленск

2016

УДК 376.2

ББК 65.272

Н 73

Рецензент: *Кузьмина К.Е., доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет», кандидат психологических наук, доцент*

Авторы-составители: Новикова Н.А., Курц Т.А.

Н 73 Арт–терапевтические технологии для работы с обучающимися с ОВЗ. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2016. – 64 с.

В настоящем пособии представлен набор арт-терапевтических технологий, история их возникновения, а также показана их эффективность для работы с обучающимися с ОВЗ.

Предложенные технологии могут быть использованы в групповой деятельности, а также большинство из них подходят и для индивидуальной работы.

Пособие рекомендуется для практических психологов, работающих в системе образования.

Редактирование авторское.

УДК 376.2

ББК 65.272

© ГАУ ДПО СОИРО, 2016

Введение

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества.

Сухомлинский Василий

Начиная с детства, каждый из нас ставит перед собой сложные жизненные вопросы о себе, о мире который нас окружает. А потом мы ищем на них ответы. «Творчество – это и есть путь, на котором ищут ответы на эти вопросы, и способы ответа и сам ответ. Переживание момента творения дает силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов» – пишет в своей работе «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий» Л.Д. Лебедева. А есть те, для кого ответы на эти вопросы будут сложнее, чем для других, ведь они «иные» – это наши дети с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья).

Кого мы называем детьми с ОВЗ? Это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. Синонимами данного понятия очень часто выступают следующие определения: «дети с проблемами», «дети с особыми нуждами», «нетипичные дети», «дети с трудностями в обучении», «аномальные дети», «исключительные дети». К сожалению, ОВЗ – ограничение, которое распространяется и на социальную жизнь. Психическое развитие, которое идет следом за физическим. Закономерность, которая не должна стать законом.

Проблему создания «...системы, в которой удалось бы органически увязать специальную педагогику с педагогикой нормального детства» поставил ещё Л.С. Выготский. Это и есть инклюзивное обучение, как педагогическая система, целью которой является создание условий для преодоления у детей социальных последствий генетических, биологических дефектов развития («социальных вывихов»).

Важным компонентом успешного обучения ребенка с ОВЗ в среде здоровых сверстников является психолого-педагогическое сопровождение его социализации. К тому же следует отметить, что у большинства учеников с ОВЗ отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя.

Задачами школьного образования, которые ставятся перед школой государством, не сводятся только к учебным вопросам. Важным является

раскрытие и развитие потенциала ребенка, создание благоприятных условий для гармонизации его личности.

Гармонизация личности ребенка или взрослого – и есть главная цель арт-терапии., поэтому значение этой технологии особенно возрастает, когда речь заходит о детях с ОВЗ. Через развитие возможностей самопознания и самовыражения средствами художественной деятельности можно изменить стереотипы поведения, повысить адаптационные способности, найти компенсаторные возможности такого ребенка и в конечном итоге – успешно интегрировать его в общество.

Благодаря арт-терапии создается необходимая безопасная среда, которая способствует самовыражению и спонтанной активности. «Творчество! Вот великое спасение от страданий, великое облегчение жизни!», так считал Ф. Ницше. Пожалуй, для таких детей это очень актуально.

Нужно учитывать много аспектов (в первую очередь возможности ребенка) когда подбираешь приемы и техники арт-терапии. Т.к. любые усилия такого ребенка ходе работы должны быть интересны, приятны ему и иметь результат.

При работе с арт-терапевтическими технологиями нужно соблюдать следующие моменты.

Первое – ребенок имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий и выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности.

Второе - взрослый должен избегать оценочных суждений и сравнений. Третье – основные цели арт-терапевтического занятия – психотерапевтическая и коррекционная, а не обучающая. Поэтому ориентироваться нужно, прежде всего, на процесс, а не результат. Искусство – лишь средство, которое помогает лучше понять себя, свой внутренний мир. И оно «должно быть средством воспитания, но цель его удовольствие», так считал Бертольд Брехт.

В настоящее время в развитых странах социализация людей с ОВЗ считается одним из средств их социальной интеграции.

Использование различных видов арт-терапевтических технологий позволит решить задачи развития познавательной, эмоционально-волевой сферы, творческих способностей, саморегуляции, мелкой моторики детей с ОВЗ. Этот метод будет способствовать формированию умения свободно и ясно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения и понимать позицию другого; адекватного межличностного поведения и самооценки, способности искать и раскрывать ресурсы детей с ОВЗ.

«Творчество... есть цельное, органическое свойство человеческой природы... Оно есть необходимая принадлежность человеческого духа. Оно так

же законно в человеке, пожалуй, как две руки, как две ноги, как желудок. Оно неотделимо от человека и составляет с ним целое», сказал великий Ф. М. Достоевский. Творчество необходимо абсолютно всем, но когда речь заходит об «иных» детях и людях, необходимо помнить, что для них – это практически единственный путь самовыражения.

Особенности социализации детей с ОВЗ

«Образование детей с особыми потребностями является одной из основных задач для страны. Это необходимое условие создания действительно инклюзивного общества, где каждый сможет чувствовать причастность и востребованность своих действий. Мы обязаны дать возможность каждому ребенку, независимо от его потребностей и других обстоятельств, полностью реализовать свой потенциал, приносить пользу обществу и стать полноценным его членом».

Дэвид Бланкет

В настоящее время в развитых странах социализация инвалидов считается одним из средств их социальной интеграции. Социализация детей с ограниченными возможностями имеет определенную специфику, определяемую как характером ограниченных возможностей ребенка, так и объемом реабилитационных ресурсов общества. Социокультурная реабилитация может сыграть особую роль в этом процессе, возможность ее позитивного воздействия как на отдельные навыки и свойства личности (мелкая моторика, коммуникативные навыки и др.) так и на личность в целом. Таким образом, в процессе формирования личности ребенка социокультурное направление реабилитации занимает ведущее место.

Особенности арт-терапевтических технологий

Арт-терапия – это один из самых мягких, безопасных видов психологической помощи, но все же имеющий противопоказаний. Выражая свои эмоции, состояния, переживания и изучая их после этого, человек сможет мягко обратиться к возможно новым знаниям о себе, к тому, что можно изменить или взять себе в помощь. Поддержка психолога в таком случае помогает преодолеть опасения, увидеть ситуацию с разных сторон и найти свое решение.

Возможности арт-терапии очень широки. Это и проблемы в семье, с близкими, с детьми – непонимание, конфликты, ссоры, несбывшиеся ожидания, разбившиеся иллюзии. Это может быть помощь при проживании тяжелых, травматичных ситуаций – потеря близкого человека, насилие, тяжелые события

в жизни, когда нужна особая поддержка. Обращаются к арт-терапии при работе со страхами, агрессивностью, застенчивостью, нерешительностью, а также с чувствами, которые невозможно или некому высказать. Мы знаем, что этот метод работает как со взрослыми, так и с детьми.

Следует отметить серьезное преимущество арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы:

- практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;

- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения и следовательно, это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний;

- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, что особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

- продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;

- арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;

- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;

- арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

- и главное, она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

Сегодня арт-терапия давно уже покинула кабинет медика-психотерапевта, а также врача-реабилитолога и вышла в самые широкие народные массы. Она и диагностирует состояние человека, и лечит, и приносит то глубокое позитивное «ощущение себя», которое мы называем «счастьем», потому, что арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека - потребность в самоактуализации. Не секрет, что очень многие люди в зрелом возрасте, и что самое страшное и дети, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую

неудовлетворённость своим бытием в мире.

Первая и главная заповедь арт-терапии.

Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Вторая заповедь арт-терапии.

Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором, если он взрослый, а если он еще ребенок, то с помощью психолога (желательно, имеющим специализацию и в области клинической психологии), а не медицинским специалистом. Дело в том, что арт-терапия является так называемой «инсайт-ориентированной» методикой, то есть она нацелена на достижение инсайта. Что же это такое? По-русски психологи перевели слово «инсайт» как «АГА-Эффект». Это значит, что анализируя своё творение, человек сам может понять кое-что о себе и своей проблеме. Это бывает не с первого раза и никогда сразу же после завершения рисунка. Но это бывает всегда. Поэтому созданный «шедевр» нужно откладывать в сторону и возвращаться к нему время от времени, рассматривая с разных ракурсов и в разном настроении.

Третья заповедь арт-терапии.

В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайта Вам ещё далеко, - помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Какие же существуют общие упражнения арт-терапии и рекомендации?

Рекомендации по арт-терапии.

Изначально существуют следующие показания для занятий арт-терапии в группах:

- снизить эмоциональную тревожность,
- повысить самооценку,
- развить коммуникативные навыки,
- способствовать развитию самосознания,
- улучшить детско-родительские отношения,
- способствовать закреплению положительных поведенческих реакций.

Все перечисленные выше проблемы присутствуют у детей с ОВЗ.

Если Вы занимаетесь индивидуально, то Вы должны учесть следующее.

Во-первых, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции — Вам всегда стоит предпочесть лепку. В этом случае

рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот - успокоит.

Во-вторых, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклеиванию декупажей, вырезанных из журналов. Создание декупажей, с одной стороны - это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «чёрная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием. Но если у ребенка плохо развита кисть руки, то это техника будет более уместна. И второе объяснение - если ребенок (или взрослый) совсем не умеет рисовать, а таких случаев становится все больше и больше.

В-третьих, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры — карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски. Потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению.

В-четвёртых, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.

В-пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов. Проективные тесты основаны всё-таки на общечеловеческих архетипах.

Виды арт-терапевтических технологий

Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми и взрослыми

Сказки любят читать не только дети, но и взрослые, тем более, если эта сказка о знакомой им жизни, у нее счастливый конец, призывающий не оглядываться назад, на неудачи, а смотреть вперед — где всех ждет успех. Взрослые иногда нуждаются в сказке даже больше, чем дети.

Олег Рой

Сказкотерапия — это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные и зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, И.В. Вачков, М. Осорина, Е. Лисина, Т. Зинкевич-Евстигнеева и другие.

Сказкотерапия — означает «лечение сказкой». Как пишет Вачков И.В., сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его

профессиональные задачи.

Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева пишет: «На семинарах по сказкотерапии нам часто задают вопросы о том, как работать с конкретными проблемами: страхами, энурезом, тиками, агрессивностью и т.д. Часто мы отвечаем старой психологической поговоркой: «Не покупайтесь на симптом, работайте с причиной».

Жанры, используемые в сказкотерапии

По определению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, в сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Находят применение и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтези и пр. Каждому клиенту подбирается соответствующий его интересам жанр.

Как пишет И.В. Вачков, главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, как основа любой сказки. Именно точность подобранной метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе как с «обычными» детьми и с взрослыми, так и с детьми с ОВЗ.

Остановимся на нескольких приемах, которые очень хорошо зарекомендовали в психологическом консультировании. Это работа с притчей и работа со сказкой. Для нас важно выявить функции притч и сказок.

Функция притч

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева утверждает: «Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован. Обычно одна притча посвящена одному уроку». Притчу можно использовать в работе, как с взрослыми, так и с подростками.

Н. Пезешкиан считает: «Истории могут оказывать самое различное воздействие на человека. Они имеют воспитательное и терапевтическое значение. Смысл каждой истории человек воспринимает по-своему, в

зависимости от своего образа мыслей».

Если истории и притчи при психологическом консультировании подобраны правильно, то они позволяют выбрать определенную дистанцию, чтобы по-иному взглянуть на собственные конфликты и найти способы разрешить конфликты.

Истории предлагают различные варианты действий.

После знакомства с семьей и выявлением ее актуальных проблем психолог выбирает в качестве темы для обсуждения ситуацию, историю, миф, притчу, которые бы отражали семейные проблемы.

Одна из важных функций истории – это хранение опыта, то есть после окончания психотерапевтической работы она продолжает оказывать свое действие на клиента и делает его более независимым от терапевта.

Функции сказок

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок.

1. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации:

- о жизненно важных явлениях;
- о жизненных ценностях;
- о постановке целей;
- о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том:

- как устроен этот мир, кто его создал;
- что происходит с человеком в разные периоды его жизни;
- какие этапы в процессе самореализации проходит женщина;
- какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина;
- какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться;
- как приобретать и ценить дружбу и любовь;
- какими ценностями руководствоваться в жизни;
- как строить отношения с родителями и детьми;
- как прощать.

Типологии сказок

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет шесть видов сказок:

художественные, народные, авторские народные, дидактические, психокоррекционные сказки и психотерапевтические сказки.

1. Художественные сказки.

К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами. В художественных сказках есть дидактический, психокоррекционный, и психотерапевтический аспекты. Изначально художественные сказки создавались вовсе не для психологического консультирования, но в настоящее время успешно используются многими психотерапевтами в психологическом консультировании.

2. Народные сказки.

Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок — единство человека и природы. Древнему сознанию было свойственно находить персоналии человеческим чувствам и отношениям: любви, горю, страданию и пр. Это явление мы также используем в психолого-педагогической практике сегодня.

В свою очередь несколько слов надо отдельно сказать о сюжетах сказок.

Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды.

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных. Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях. Поэтому бытовые сказки незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений. Например, одна из русских народных сказок «Кто заговорит первый?»

Сказки о преобразовании, трансформации. Примером такой сказки может служить сказка Г.Х. Андерсана "Гадкий утенок". Работа с этой сказкой подойдет с людьми, у которых по определенным причинам низкая самооценка. Эта же сказка подойдет и для работы с семьями, у кого есть приемный ребенок.

Страшные сказки. Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрывания» напряжения полезно использовать рассказывание страшилок в группе детей (старше 7 лет) и подростков. При этом обычно вводятся два правила: рассказывать историю нужно «страшным» голосом, протягивая гласные, «растягивая» интонацию; конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.

Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6–7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека.

Работа со сказками начинается с ее анализа, обсуждения. Когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны с реальными жизненными ситуациями, можно использовать и другие формы работы со сказками: изготовление кукол, драматизацию, рисование, песочную терапию.

3. Авторские художественные сказки.

Чтобы помочь пациенту осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ним авторскую сказку, несмотря на большое количество личностных проекций. Сказка Л.Пантелеева «Две лягушки» подойдет для работы с детьми и взрослыми. Эта сказка очень терапевтична при работе с целью, или когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы. Бороться за свою жизнь, свое здоровье, свои цели надо до последнего, т.к. у каждого из нас всегда есть тот единственный шанс, внутренние ресурсы, которые помогают справиться с любыми трудностями, стоящими на жизненном пути человека.

Дидактические сказки.

В форме дидактических сказок подаются учебные задания.

На сказкотерапевтических занятиях ребята учатся переписывать заданные на дом математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера – это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

Психокоррекционные сказки.

Ткач Р.М. считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной

последовательности:

Жили-были.

Начало сказки, встреча с ее героями.

И вдруг однажды...

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с проблемой ребенка.

Из-за этого...

Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация.

Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка.

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки...

Герои сказки извлекают уроки из своих действий. Их жизнь радикально изменяется.

По мнению Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д. психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.

Надо сказать, что применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11–13 лет) и проблематике.

Для создания психокоррекционной сказки можно использовать следующий алгоритм.

1. В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.

2. Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.

3. Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.

4. Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача терапевта — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.

5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Зарубежные психологи часто называют психокоррекционные сказки психотерапевтическими историями.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.

Психотерапевтические сказки

Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста. Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

В сказкотерапии, в зависимости от решаемых проблем, можно использовать как русские народные сказки, так и сказки русских и зарубежных авторов, где главным персонажем является девушка или женщина. Перечень может быть следующим: русские народные сказки «Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», сказка С.Т. Аксакова «Аленький цветочек», сказки зарубежных авторов «Золушка» и «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие.

Есть мужские сказки («Царевна-лягушка», где хотя и просматривается женский путь, но главным героем является мужчина). В работе с особыми детьми подойдет авторская сказка «Серая шейка» Мамин-Сибиряк Д.Н.

К детским сказкам условно можно отнести:

«Красную Шапочку» Ш. Перро, и русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», «Баба Яга» и ряд других сказок русских и зарубежных авторов.

Сказкотерапевтические методы

По мнению Чех Е.В. можно выделить несколько вариантов работы со сказкой:

- рассказывание сказки,
- рисование сказки,
- сочинение сказки,

- изготовление кукол,
- постановка сказки.

Ткач Р.М. описывает возможности психотерапевтического использования сказки по методу символдрамы.

Метод «Рассказывание и сочинение сказки»

Любое рассказывание сказки уже терапевтично само по себе. Лучше сказку именно рассказывать, а не читать, т.к. при этом терапевт может наблюдать, что происходит в процессе консультирования с клиентом [10].

Терапевт и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно.

Самостоятельное придумывание продолжения сказки и ее рассказывание ребенком позволяет выявить его спонтанные эмоциональные проявления, которые обычно не отмечаются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

Согласно Л. Дюсс, если ребенок прерывает рассказ и предлагает неожиданное окончание, отвечает торопливо, понизив голос, с признаком волнения на лице (покраснение, бледность, потливость, небольшие тики); оказывается отвечать на вопросы, у него появляется настойчивое желание опередить события или начать сказку сначала – все это следует рассматривать как признаки патологической реакции на тест и, соответственно невротического состояния.

Метод «Рисование сказки»

Желательно после этого сказку нарисовать, слепить или представить в виде аппликации. Рисуя или работая с цветным картоном, пластилином, клиент воплощает все, что его волнует, чувства и мысли. Тем самым освобождаясь от тревоги или другого чувства, которое беспокоило.

Качество изображения не имеет значения. При сильных чувствах возможно появление в рисунках ребенка или взрослого всяческих чудищ, огня или темных красок. Новый рисунок на тему той же сказки может быть уже спокойнее, краски будут уже более светлые.

Для рисования лучше взять карандаши (желательно гуашь, если рисуете что-то конкретное, акварель, если приходится рисовать свои ощущения, эмоции).

Как считает Чех Е.В. абсолютно все, что нас окружает, может быть описано языком сказки.

Метод «Изготовление кукол»

Стоит остановиться на одном из основных методов сказкотерапии: изготовление кукол. В сказкотерапии важен сам процесс изготовления куклы.

По мнению Гребенщиковой Л.Г., любое изготовление куклы – это своего рода медитация, т.к. в процессе шитья куклы происходит изменение личности. При этом у детей развивается мелкая моторика рук, воображение, способность к концентрации. В процессе изготовления куклы происходит включение у клиентов механизмов проекции, идентификации или замещения, что и позволяет добиться определенных результатов.

С позиции психоаналитической теории, куклы исполняют роль тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека.

С точки зрения З.Фрейда, все поведение людей направлено на уменьшение бессознательного напряжения.

Изготовление куклы приверженцы юнгианского подхода связывают с реализацией самоисцеляющих возможностей психики.

Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения.

Манипулирование куклами позволяет снять нервное напряжение.

Проблемы, которые можно решить с помощью использования кукол

1. Проведение психодиагностики.
2. Достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции.
3. Приобретение важных социальных навыков, опыта социального взаимодействия.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Развитие самосознания.
6. Развитие грубой и мелкой моторики.
7. Разрешение внутренних конфликтов.
8. Профилактика и коррекция страхов.
9. Развитие речи.
10. Поиск внутренних механизмов сопротивления болезни.
11. Коррекция отношений в семье.
12. Становление психосоциальной идентичности мальчиков и девочек.

Метод использования карт «Мастер сказок»

В работе используются архетипические карты, разработанные на основании концепции Универсальных Архетипов. Автором архетипических карт «Мастера сказок» является Зинкевич-Евстегнеева Т.Д.

Всего используется 50 сюжетов сказок на основании 10 архетипов:

- Дорога
- Государство
- Помощник
- Творец
- Сезонность

- Доброе сердце - холодное сердце
- Тело боли
- Авгиевы конюшни
- Распутье
- Божественное вымя.

В колоде используется 50 цветных карт, каждая из которых имеет свое название. В инструкции по применению этих карт дается общее значение карты, вопросы для размышления, задания для взрослых и детей.

Музыкальная терапия

Музыкальная терапия вместе с арт-терапией, т. е. терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще, особенно когда речь заходит о детях с ОВЗ.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

- Контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.
- Системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства.;
- Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы.

Музыкотерапия в целом развивается как интегративная дисциплина на стыке нейрофизиологии, психологии, психотерапии, рефлексотерапии, музыкальной психологии, музыковедения и др. Она всё более утверждается в статусе универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития человека в сложных условиях современной общественной жизни.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства психологической коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия

(прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнением музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решить серьезную проблему – социализация детей с ОВЗ. В этой связи представляются уникальными возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения.

Музыкально-рациональная психология в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приёмов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных младшему школьнику переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и артотерапия – лечение идеалами.

Творчество требует от ребёнка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет. Великое значение сказки (сказкотерапия) для поддержания душевного мира детей. Огромные возможности для психического здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке, которая широко представлена в музыкальном репертуаре уроков музыки.

В современной образовательной ситуации проблема коррекционно-развивающей работы приобретает всё большее значение. Среди задач музыкального образования наиболее целесообразно наметить основные векторы коррекционно-развивающей работы, которые направлены на развитие эмоциональной сферы и активной стороны личности младшего школьника, связанной с освоением различных видов музыкальной деятельности.

Вовлечение школьников в творческую деятельность в рамках учебной программы, когда ребёнку представляются неограниченные возможности для творческого самовыражения, благотворно влияет на его эмоциональное и познавательное развитие.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времён терапевтических возможностей музыкального искусства.

О целебных свойствах музыки человечество узнало ещё из Библии. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-

медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение за считанные секунды убивает тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но ещё академик Б.В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки. Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка - анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и называли – «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В XIX столетии французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские — при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться и в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после второй мировой войны.

В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления,

частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арт-терапией термин «музыкотерапия». Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой. В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя своё психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

В музыкотерапии в XX веке сформировалось несколько школ.

- Шведская школа (основоположник – А. Понтвик) – выдвинула концепцию психорезонанса, исходящую из того, что именно музыка способна проникнуть в глубинные пласты человеческого сознания, которые могут вступать в резонанс с озвученной музыкальной гармонией и проявляться наружу для анализа и понимания. Лечебный эффект шведского направления музыкальной психотерапии основывается на идеях традиционного психоанализа. Во время сеанса психотерапевт с помощью музыки доводит пациента до катарсисной разрядки и этим облегчает его состояние. В связи с этим большое значение имеет подбор музыкальных произведений, вызывающих необходимые переживания.

- Американские музыкотерапевты разработали обширные каталоги лечебных музыкальных произведений самых разных жанров и стилей с учетом стимулирующего или успокаивающего лечебного действия.

- Немецкая школа (Швабе, Келер, Кениг), исходя из тезиса психофизического единства человека, основное внимание направила на развитие различных форм комплексного использования целительного воздействия разных видов искусств.

- В России, первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX-начале XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова появились данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание,

кровообращение и газообмен. Оригинальную концепцию музыкально-рациональной психотерапии разработал Валентин Петрушин (Москва). Его практический опыт синтезирует известные древние методики и современные научные достижения. Подходя к человеку целостно, В. Петрушин стимулирует пациентов не только к физическому, но и к психологическому и интеллектуальному выздоровлению (работа с телом, чувствами, мыслями). Ведь заболевания часто имеют причину не в физических слабостях организма, а в особенностях характера, которые в свою очередь являются производными от мировоззрения человека.

Особенности интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
- воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений;

Следует подчеркнуть, что России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Россия также взяла на вооружение этот опыт. При Российской Академии Музыки имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арт-терапией, т. е. терапия средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. В этой связи представляются уникальными возможностями урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

Формы музыкальной терапии

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

• **Рецептивная музыкотерапия (пассивная)** отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать

различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.

Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально. Феномены музыкотерапии

Феномен Катарсиса

На психологическом уровне музыка волнует человека, вызывает потрясение.

Назовем это состояние катарсис.

Такая музыка воспринимается с острой, особенной силой, вызывает наслаждение, освобождение, иногда счастливые слезы, возникновение ярчайших ощущений, образов, напоминающих проявления быстрого сна или творческого вдохновения.

Катарсис способствует оживлению творческого подсознания, помогает гармонизовать человек, снять болезненные симптомы. Цветовыбор после достижения катарсиса становится гармоничным. Лик катарсиса – это счастливое лицо, наполненный светом творческого, счастливого огня взгляд. Это лицо счастливого человека, человека, в творчестве нашедшего свою самореализацию. Приобщение к шедеврам мелодики своего психологического уровня часто сопровождается (при сеансе с закрытыми глазами) появлением зрительных образов. Это эффект Чюрлениса, сотворчество, разговор подсознания с высшими духовными ценностями на одном уровне и на своем языке.

Мы наблюдаем проявления катарсиса – во время сеанса Импровизации, слушатель с закрытыми глазами видит иногда поразительные по яркости зрительные образы, трагически горестная маска сменяется сиянием глаз, человек испытывает творческое потрясение. Если сеанс проведен правильно, снимается тревожность. Выбор близких человеку произведений искусства, включение в творческую игру, самоидентификация с творцами шедевров – это нереализованная одаренность. Именно это, он бы нарисовал, написал, сыграл, если бы умел. Такое личностное приобщение к шедевру, может снять оковы отрицательных эмоций, освободить творческое подсознание человека, слившегося с миром искусства.

Мы приобщаем подсознание к высшим мировым ценностям, эмоции пациента реализованы в шедеврах великих музыкантов, которые испытывали подобные чувства.

Музыка своего уровня волнует невротичного человека, вызывает потрясение, мы видим состояние катарсиса. Такая музыка воспринимается с острой, особенной силой, вызывает наслаждение, освобождение, иногда счастливые слезы, возникновение ярчайших ощущений, образов, напоминающих проявления быстрого сна или творческого вдохновения.

Феномен кессона

При нарушении принципа индивидуальности, несоответствии психологического содержания музыки и слушателя вызывает тягостные ощущения, феномен кессона.

При восприятии музыки чуждого психологического уровня отмечаются следующие проявления кессона, идущие ступенями:

- безразличие, отсутствие интереса;
- скука, оценки «примитивный», «наивный»;
- иронически насмешливое восприятие (смеховой кессон);
- отрицание, негативизм;
- эмоциональные и вегетативные реакции (кашель, беспокойные движения и т.п.).

Кессон - термин, взятый для представления о неприятии чуждого пациенту психологического уровня и его проявлений.

Кессонная болезнь – это состояние, которое возникает у водолаза, если его быстро поднимают из глубины: может выделяться азот в крови и погубить человека. Так же вреден переход на чуждый психологический уровень. Понятие кессон имеет универсальное значение в психологических взаимоотношениях.

Если музыка не соответствует отрицаемому цвету, она может отрицаться и вызвать отрицательные образы – чудесная мелодия воспринимается как скучная, тягостная при этом возникают удивительные негативные образы. Приведем некоторые примеры, музыка Моцарта – и вдруг образы: зима, два мужика пилят дрова и очень устали, Ленин и Крупская сидят у белого рояля, атомный взрыв, эмбрион в банке.

Женщина отрицает в тесте Люшера синий цвет и на исполнение мелодии, соответствующей тональности реагирует по законам кессона – она иронически смеется, увидев свинью на коньках в ответ на мелодию Грига. Молодой человек, отрицая синий цвет, на этой мелодии увидел пластмассовых людей с синими лицами, сидящими на снегу.

Феномен кессона позволяет снять старые проблемы, проработать

болезненные проблемы. Цель музыкотерапевта – избежать кессона и добиться катарсиса.

Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса и облегчения боли у взрослых и детей; для повышения резервных возможностей организма человека в центрах здоровья; для больных бронхиальной астмой; для взрослых с отклонениями в развитии; для контингента психиатрических больниц и клиник всех возрастных групп; для лиц, страдающих психосоматическими расстройствами; для пациентов реабилитационных центров, имеющих физические нарушения; для престарелых и лиц, нуждающихся в постоянном уходе; для детей, страдающих нарушениями речи и отстающих в развитии, и т. д.

Анализ данных научной литературы позволил нам сделать вывод, что музыкотерапия – это система психосоматической регуляции функций организма человека, имея в виду одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы.

Именно комплексное, гармонизирующее влияние музыкотерапии, активизирующее в первую очередь стентность организма, позволяет сделать вывод о перспективности использования данного направления в системе лечебно-профилактической медицины.

Итог воздействия музыки на человека подбивает Дон Кэмпбэлл в книге «Эффект Моцарта»:

- музыка влияет на дыхание;
- музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление;
- музыка может замедлить и уравновесить волны мозга;
- музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела;
- музыка влияет на температуру тела;
- музыка может повысить уровень эндорфина;
- музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс;
- музыка и звуки могут активизировать иммунную функцию;
- музыка изменяет наше восприятие пространства;
- музыка изменяет наше восприятие времени;
- музыка может улучшить память и обучаемость;
- музыка повышает производительность труда;
- музыка способствует повышению романтизма и сексуальности;
- музыка стимулирует пищеварение;

музыка повышает упорство;
музыка улучшает подсознательное восприятие символики;
музыка помогает вырабатывать чувство безопасности.

Эмоциональная значимость музыки

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

Подробный разбор литературы, посвященной различным аспектам музыкотерапии, представлен в работах Л. С. Брусиловского, В. Ю. Завьялова, К. Швабе и др. Музыкотерапия может служить вспомогательным средством установления контакта между психологом и клиентом и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

В зависимости от активности клиентов, степени их участия в музыкотерапевтическом процессе и поставленных задач МТ может быть представлена в форме активной, когда они активно выражают себя в музыке и пассивной, когда клиентам предлагают только прослушать музыку.

Пассивная музыкотерапия имеет такую форму коррекции как регулятивную, способствующую снижению нервно-психического напряжения.

При групповой психокоррекционной работе используется активный вариант МТ. Для использования активного варианта нужен набор несложных музыкальных инструментов: колокольчики, барабан, цимбалы. Клиентам предлагаются определенные ситуации, темы, сходные с темами проигрывания ролей, рисунка. Клиент выбирает музыкальный инструмент и инструмент для своего партнера, и затем с помощью звуков создается диалог.

Вокалотерапия

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. А.И. Попов,

основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну общую закономерность, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. А.И. Попов определил, что если мышечная координация не оптимизирована, то в голосе появляются «чужие» нотки, вредные для организма учащегося и его слушателей. Взяв на вооружение упражнения по «реабилитации» голосовых связок, улучшению состояния, можно провести тренинг, который предполагает: устранение бормотания у доски, координацию дыхания с речью, улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности и безжизненности в голосе, слов – паразитов, гнусавости и повизгивания.

Упражнения А.И. Попов благоприятно воздействуют на весь организм в целом и на важные голосовые элементы тембрации при физвокализе, дают возможность тренировать организм, мышцы, приводящие в движение руки, а они особенно связаны с голосом.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних болезней, таких, например, как бронхиальная астма, уже рассматривались на научном уровне. К этому же было доказано, что вокалотерапия является» методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма.

Современные исследования подтверждают **целебные свойства произносимых звуков**, создаются даже своеобразные реестры их воздействия, которые, кстати, во многом совпадают с рекомендациями, разработанными в древности на Востоке. К примеру:

- звук «И» – прочищает нос, лечит глаза;
- звук «У» – укрепляет горло и голосовые связки;
- звуки «В», «Н», «М», «Э» – улучшают работу головного мозга;
- звуки «Ц», «К», «Щ», «И» – лечат уши;
- звуки «У», «Ы», «Х», «Ч» – улучшают дыхание;
- звуки «О», «А», «С», «М», «И» – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звуко сочетания, так называемые «мантры». В частности, созвучие:

- «ОМ» – снижает кровяное давление;
- «АЙ», «ПА» – снимают боли в сердце;
- «АП», «АМ», «АТ», «ИТ», «УТ» – исправляют речь.

Любой человек может использовать **звуковую настройку** для улучшения своего физического и нервно-психического состояния. Освоить ее несложно.

Для этого нужно петь гласные и протягивать согласные звуки до тех пор, пока звучание не станет чистым и устойчивым. Человек должен сам почувствовать по приятным ощущениям или теплу в области органа, на который он пытается воздействовать, что произносимые им звуки вошли в резонанс с частотой этого органа.

Так же интуитивно, по ощущениям, следует подбирать и нужную высоту и силу звука. Понятно, что целительное воздействие оказывает только живой голос, а не записанный на магнитофон и не мысленное пропевание звуков.

Пропевая звуки, можно положить руку на область, где расположен орган, которому вы стремитесь помочь, и представить этот орган здоровым, активно работающим.

Ритмотерапия

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Музыкально-ритмические упражнения

1. «Прогулка по сказочному лесу» (Н. Римский-Корсаков). Ария Февронии из 1-го акта оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»). Шаги в медленном темпе, представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.

2. «Праздничный марш» (Н. Римский-Корсаков. Вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Салтане»). Представит себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом. Спина прямая, голова приподнята.

3. «Порхающая бабочка» (А. Дворжак. «Юмореска»). Лёгкие пружинистые шаги или приседания с взмахами рук (ребёнок изображает бабочку).

4. «Зеркало» (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

5. «Делай, как я». Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера,

стараясь показывать другие движения.

6. «Вечное движение». Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.

7. «Стоп-кадр». Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать. Одни и те же повторяющиеся позы говорят о бедном репертуаре физических движений и бедности эмоций.

Ритмические упражнения

1. «Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.

2. Ритмизация собственных имён и фамилий.

3. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, бег, рубка дров, гребля и др.)

4. Ритмизация движений различных животных.

5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.

6. «Полька сидя»

«Ладушки» (эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

Фольклорная арт-терапия

При сохранении «золотого фонда» композиторов-классиков и детского песенного репертуара необходимо усилить аспект изучения музыкального фольклора, так как 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. Использование фольклора на уроках музыки предусматривает органичное сочетание самых разнообразных видов деятельности, что обусловлено синкретизмом осваиваемого материала и педагогическими условиями его познания. В центре внимания – собственно музыкальная деятельность: исполнительско-творческая и слушательская. Работа проводится с учётом возрастных особенностей младших школьников: их подвижности, впечатлительности, образности мышления, интереса к игровой и учебной деятельности. Все средства традиционной культуры направлены на формирование сильной, творческой, жизнеспособной личности, а также особой среды «устойчивой духовности» как

одного из важнейших факторов заблаговременной профилактики девиантного поведения.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Неоценимы музыкально-педагогические достоинства фольклорного материала. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных физиологических возможностей. Академик Б. Асафьев считал, что «пульсация крови, протяжённость вдоха и выдоха и сходный ритм дыхания оказывают воздействие на длительность фраз и периодов, на расстановку цезур, характер орнаментов и на диапазон напевов».

Творческое самовыражение

Терапию творческого самовыражения внедрил в психиатрию, а затем и в психологию наш соотечественник Марк Евгеньевич Бруно.

Эта методика основана на двух идеях: 1) Человек может сам понять особенности своего характера и болезни; 2) Узнав свое состояние, человек может уменьшить влияние болезни с помощью творчества.

Терапия творческого самовыражения основывается на вокалотерапии, библиотерапии, цветотерапии и другим схожим видам терапии. Изначально, этот метод применяли на больных проходивших курс в психиатрических клиниках, но современная психология тоже взяла этот метод на свое вооружение. И не прогадала.

Как понятно из названия, цель метода – раскрытие творческого потенциала, а затем трансформация расстройств клиента в творческое состояние.

Терапия творческого самовыражения делится на два этапа: самоисследование и развитие творчества.

На первом этапе человек изучает свои способности и расстройства. Это происходит на основе наблюдений и самоанализа. На проведение первого этапа отводится до трех месяцев. Когда речь идет о детях с ОВЗ – этот этап не является самостоятельным.

Второй этап длится около пяти лет. Сама терапия творческого самовыражения это долгосрочная терапия. Длительность второго этапа зависит от выводов, полученных на основе первой части метода Бруно. Но существуют и более быстрые варианты этой методики.

Марк Евгеньевич Бруно разработал несколько вариантов работы в рамках терапии творческим самовыражением:

– Общение с природой. Человек наблюдает за птицами, растениями, животными и делает выводы, что для него более интересно, а что отходит на

второй план.

- Создание авторских произведений. В авторские произведения можно включать вышивку, вязание, музыкальные номера, литературные эссе и т.п.

- Анализ предметов культуры близких по духу человеку проходящему терапию творческим самовыражением.

- Воспоминание. Просмотр старых фотографий, своих поделок сделанных в детстве и т.п.

- Ведение дневника с анализом своего внутреннего мира.

- Поиск интересного в повседневной жизни.

- Переписка с лечащим врачом.

Все методики рассматриваются как самодостаточные, так и работающие в комплексе. Эти методики помогают не только пациентам, страдающим нервными и психическими расстройствами, но и здоровым людям. Методики терапии творческого самовыражения помогают духовному развитию человека, формирование творческого стиля и т.п.

Лучше всего проводить занятие творческим самовыражением при свечах, за чашкой ароматного чая, под фон музыки релакса. Если один врач наблюдает несколько пациентов, то лучше их объединить в группу, каждый член которой должен поддерживать товарища.

Терапия по методу Бурно имеет культурно-философскую направляющую. Терапия творческим самовыражением, помимо основной цели, делает людей образованнее и увеличивает их внутренний мир.

Библиотерапия

Чтение под руководством взрослого специально подобранной литературы с последующим обсуждением способствует не только нормализации, но и оптимизации психического состояния ребенка. Библиотерапия помогает при разного рода проблемах: страхах, отсутствии учебной мотивации, лжи, непослушании, упрямстве, воровстве, лени, унынии, стеснительности и др. Многие из нас в трудную минуту интуитивно или осознанно ищут успокоения на страницах любимых книг. Этим объясняется феномен многократного перечитывания одной и той же книги. Уже в раннем детстве ребенок может высказывать свои литературные предпочтения. И нередко родители слышат просьбу о чтении одной и той же сказки. Ребенка и взрослого в книге привлекает не только информация, но и та гамма чувств, эмоций, которые она будит. Поэтому перечитывание одного и того же произведения – своего рода тренинг тех психических состояний и процессов, которые актуальны для читателя в данный момент. Известно, что предупредить проблему легче, чем ее устранять. Чтение умело подобранного книг под руководством взрослого

способно быть мощным средством профилактики нарушений психологического здоровья детей с ОВЗ. Чтобы соблюсти основной принцип терапии «Не навреди!», при отборе книги необходимо учитывать несколько моментов. Во-первых, хорошо если герой каким-то образом решает свою проблему и становится победителем. В данном случае, маленький читатель получает бесценный опыт выхода из трудной ситуации. Следуя за переживаниями лирического героя, ребенок сможет переосмыслить на символическом уровне собственные трудности. И что немаловажно, решение проблемы, которую предложит книга, будет восприниматься или как свое собственное решение или как совет друга, а не нравоучение взрослого. Неслучайно, книгу часто сравнивают с умным, заботливым и тактичным собеседником, который верит в то лучшее, что заложено в душе каждого из нас и может неназойливо способствовать пробуждению этого светлого начала. Во-вторых, при организации чтения детей следует отдавать предпочтение юмористической литературе. Целительную силу смеха очень точно подметил Вольтер: «Что сделалось смешным, не может быть опасным». Недаром еще И. Кант писал, что «веселое выражение лица постепенно отражается и на внутреннем мире»! А знаток детской психологии К.И. Чуковский отмечал, что «юмор, драгоценное качество, которое, когда ребенок подрастет, увеличит его сопротивление неблагоприятной среде и поставит высоко над всякими мелочами и дразгами». И наконец, последнее: библиотерапия предполагает не только чтение книги, но и ее обсуждение. Все мы ни один раз слышали: «Время лечит», «В доме повешенного не говорят о веревке». Однако психологи не согласятся с этими житейскими аксиомами. Говорить о проблеме не только можно, но и нужно! С течением времени действительно многое забывается, а точнее вытесняется из нашего сознания. Однако если не было соответствующего осмысления, переработки трагического опыта, переживания не трансформируются, а лишь накапливаются в подсознании до поры до времени, ослабляя душевные силы человека. Рано или поздно, успешно загнанная в подсознание лавина чувств, прорвется мощным стрессом или каким-либо заболеванием на нервной почве. Именно поэтому важно не только рекомендовать ту или иную литературу, но и проводить обсуждение возникающих эмоций, чувств и мыслей. При этом разговор о книге нельзя превращать в проверку памяти или уподоблять уроку литературы. Ребенок должен быть уверен, что его ответы не будут оцениваться как правильные и неправильные. Важно создать такую атмосферу, при которой читатель имел бы возможность сказать все, что он думает в полной уверенности, что ни одно из его высказываний не будет подвергаться осуждению. Однако не стоит «затягивать» обсуждение. Длительная эмоциональная активность и столкновение с актуальной темой лицом к лицу,

может отнимать много сил у ребенка. Поэтому лучше вернуться к обсуждению через день, чем сформировать отвращение к подобным занятиям. Некоторым детям полезно дать перед чтением задания, чтобы заострить внимание на том или ином моменте или представить себя на месте героя. Иногда рекомендуют описывать свои замечания по ходу чтения в читательском дневнике. Кому-то будет полезно переписать финал того или иного рассказа. (Как сделал Дениска в рассказе Ю. Драгунского «Не пиф, Не паф»). Многие дети с удовольствием создают творческие работы к прочитанному. Высшим пилотажем будет инсценировка волнующего сюжета или разыгрывание с помощью кукол. Всячески поощряется игра, сюжет которой, так или иначе, связан с проблемой. Например, при страхе уколов, врачей, больницы хорошо бы организовать прививочный кабинет для кукол и зверушек и позволить орудовать ребенку настоящим одноразовым шприцом. Манипулирование с предметом страха дает мощный терапевтический эффект. В целях безопасности такую игру необходимо проводить только под присмотром взрослого и, конечно, прятать иглу по окончании действия. Похожая статья: Анализ эффективности использования методов арт-терапии в психологической коррекции страхов у детей 5–9 лет Библиотерапия является самой доступной из всех методов арттерапии. Это очень экономичный метод: при минимально затраченных средствах можно добиться существенных результатов. Наибольшие временные затраты уходят на составление библиографических списков по конкретной проблематике. Облегчит эту задачу объединение усилий школьного библиотекаря, учителя литературы, родителей и психолога. Библиотерапевтические списки могут быть хорошим подспорьем в случае нехватки времени у психолога или для увеличения мощности других видов арт-терапии. Если ребенок категорически отказывается читать и даже слушать художественные произведения, альтернативной библиотерапии может стать мульттерапия. Метод, как и любой другой в арт-терапии, имеет пассивную и активную формы. Активная предполагает создание детьми своих собственных незамысловатых мультфильмов. Эта форма имеет множество преимуществ: творчество в разных видах искусства (живопись, графика, скульптура, фотография, декоративно-прикладное искусство, музыка, литература, театр); развитие командного духа, чувства товарищества; возможность почувствовать себя настоящим творцом и т. д. Недостатком активной мульттерапии является ее трудоемкость. Пассивную форму легче запустить в практику, достаточно составить тематические списки мультфильмов и организовать занятие с просмотром, обсуждением, выполнением заданий. Мульттерапия никого не оставит равнодушным (пожалуй, единственным исключением будут ребята с нарушениями зрения). Силу воздействия зрительных образов на психику

доказывать не надо, но только просмотр без обсуждения и игры по мотивам мультфильма все же будет недостаточным. Именно опора на несколько репрезентативных систем ребенка: визуальную, аудиальную и кинестетическую позволит достичь максимального эффекта. Беседа после просмотра анимационного фильма способствует не только переводу сказочных, волшебных смыслов в багаж реальных жизненных знаний ребенка, но и параллельно решает задачи развития речи, мышления, внимания, эмпатии, умения отстаивать свою точку зрения. На этапе обсуждения можно и нужно вводить элементы изотерапии. Еще Аристотель заметил: «Душа не может думать, не рисуя». Хорошо, если детям не просто предлагают создать рисунок на тему понравившегося эпизода, но и показывают варианты нестандартного рисования. Дело в том, что прямые инструкции нарисовать что-либо нередко вызывают защитные реакции протеста: «Я не умею!». Здесь, прежде всего, необходимо помнить про важнейший принцип арттерапии: «Одобрение и принятие всех продуктов творческой деятельности независимо от их содержания, формы и качества». Но даже и особый, «принимающий», некритичный настрой психолога не всегда разбивает броню смущения, нерешительности и даже страха ребенка перед деятельностью, в которой он чувствует свою некомпетентность. И тогда на помощь приходят «эксплоративные», освобождающие приемы (кляксы, капли, линии, заканчивание чужих рисунков, рисование с ограничением времени, рисование с комментариями, рисование нерабочей рукой с закрытыми глазами и др.), направленные на снятие чувства ответственности за конечный результат и напряжение перед рисованием. Нетрадиционные техники рисования также снижают контроль сознания, ослабляют механизмы защиты, продуцируют спонтанность, свободу самовыражения. Вариантов множество: рисование при помощи оттисков, печатей (пробок, овощей, листьев и пр.), монотипия, кляксография, каракулеграфия, рисование ниткой, ластиком, ватными палочками, ладошками, рисование на стекле, рисование мятой бумагой, губкой, ватой, жесткой щеткой, создание пластилиновых картин с помощью различных видов круп, рисование манкой на черном листе, линогравюры, гратаж и пр. Предложения по новому использовать изобразительные материалы создают почву для общего укрепления эмоциональной сферы, уменьшения зависимости от стереотипов, повышения настроения, развития воображения, адаптационных способностей. Чтобы занятие по арт-терапии не превратилось в обычный урок по изобразительной деятельности, нужно соблюдать некоторые условия. Арт-терапия — безопасная среда, способствующая самовыражению и спонтанной активности. Поэтому приемы и техники подбираются с учетом возможностей ребенка, любые усилия ребенка в ходе работы должны быть интересны и

приятны ему. Ребенок имеет право отказаться от выполнения некоторых заданий и выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности. Взрослый должен избегать оценочных суждений и сравнений. Помнить, что основные цели арт-терапевтического занятия — психотерапевтическая и коррекционная, а не обучающая. Поэтому ориентироваться нужно, прежде всего, на процесс, а не результат. Искусство — лишь средство, которое помогает лучше понять себя, свой внутренний мир. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер, Р. Б. Хайкин, М. Е. Бруно) выделяют два направления: пассивное и активное. Пассивный метод предполагает использование уже существующих произведений изобразительного искусства путём их анализа и интерпретации. Активное направление побуждает к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности. Приемы активной изотерапии широко описаны в современных монографиях (Бурно М. Е., Копытин А. И., Лебедева Л. Д., Ферс Г. М., Роджерс Н. и др.). Пассивной же арт-терапии не уделяется должного внимания, хотя она может стать одним из действенных способов развития детей с ОВЗ. Рассматривание репродукций шедевров художественного творчества в русле пассивного направления не оказывает столь сильное впечатление, которое создается при восприятии оригиналов картин. Поэтому занятие по изотерапии в стенах Третьяковской галереи, ГМИИ имени А. С. Пушкина или любого другого музея-собрании произведений искусств ни в коей мере не смогут заменить подобное мероприятие в стенах школы. Экскурсии в музей способствуют приобщению к сокровищнице национального и мирового искусства, развитию чувства прекрасного. Выполнение заданий пассивной изотерапии создают основу для эстетического воспитания, образного мышления, развития способностей чувствовать, эмоционально воспринимать окружающий мир. Перед первым посещением музея следует провести подготовительное занятие, где ребята смогут познакомиться с некоторыми репродукциями тех картин, которые планируется показать им в оригинальном исполнении. Тогда успех экскурсионного занятия будет больше выше. Внимание детей можно будет обратить на существенную разницу между репродукциями и настоящими произведениями искусства. Недаром даже взрослые отмечают тот факт, что просмотр репродукций в альбоме никогда не несет такой эмоциональной нагрузки, которая возникает при восприятии оригиналов. Кроме того детям будет приятно будет «узнать» ту или иную картину в музее, это настроит их на позитивный лад.

Детям можно предложить следующие задания.

– Повторить позу, жест, мимику той или иной скульптуры (Прокофьев И.П. Актеон, преследуемый собаками; Козловский М. И. Пастушок

с зайцем (Аполлон); Белашова (Алексеева-Белашова) Е.Ф. Лежащая девочка; Лебедева С. Д. Девочка с бабочкой).

– Описать свое чувство при восприятии произведений искусства (Жилинский Д. Д. У моря. Семья; Тархов Н. А. Козы на солнце; В. М. Васнецов Аленушка; Воробьев М. Н. Дуб, раздробленный молнией; Перов В. Г. Приезд институтки к слепому отцу).

– Представить себя в роли главного героя картины (Серов В. А. Дети; Маковский К. Е. Дети, бегущие от грозы; Венецианов А. Г. Захарка).

– Озвучить реплики персонажей картины (Брюллов К. П. Всадница; Репин И. Е. Стрекоза; Лактионов А. И. Письмо с фронта).

– Сочинить продолжение истории изображенного фрагмента картины (Шевченко А. В. Спящий мальчик; Поленов В. Д. Московский дворик; Васнецов В. М. Иван-царевич на Сером Волке; Решетников Ф. П. Опять двойка).

Театротерапия

Техника определяет следующие действия: разыгрывание и просмотр сценок, которые дети сами сочиняют; например, рисование по сказкам на темы: «Мои любимые герои сказок», «Сказки по-новому», «Салат из сказок».

Примером замечательных сказок, развивающих чувственное восприятие и воображение, умение творчески мыслить, активно общаться, бороться со страхами, верить в добро, являются энергетические сказки: например, «Сказка о дочери Грома и Тучи»:

«В некотором царстве-государстве жил да был дядюшка Гром. Он жил в большой и очень неуютной пещере. Зимой он спал так крепко, что даже забывал ворчать, хотя то было для него самое любимое занятие. Но вот наступила Весна, дядюшка Гром проснулся и очень-очень заскучал. Яркое веселое Солнце, которое все и всегда видит с высоты, заметило его грусть и сказало: «Ты грустишь потому, что живешь один. Тебе надо подыскать невесту и жениться. Тогда некогда будет грустить». Дядюшка Гром обрадовался такому совету: «Послушай, Солнце, ты бываешь везде, заглядываешь во все уголки матушки Земли. Найди мне, пожалуйста, невесту!». Солнце с удовольствием согласилось и сразу отправилось на поиски: оно очень внимательно разглядывало матушку Землю, смотрело в озера и реки, желая найти там невесту для дядюшки Грома.

От такого пристального взгляда в реках и озерах стала нагреваться вода и подниматься паром вверх, превращаясь в густой туман. Туман поднимался в высокое голубое Небо и, подсвеченный солнечными лучами, превратился в розовые, белые, голубые Облака. Откуда ни возьмись, появился забияка Ветер.

Он-то и согнал эти разноцветные облака в большую фиолетовую Тучу.

Туча была величава и красива. «Чем не невеста для дядюшки Грома?» - подумало Солнце и попросило: «Послушай, Ветер, проводи, пожалуйста, эту красавицу к дядюшке Грому!» Резвый Ветер согласился и немедленно доставил Тучу к пещере. Гром выглянул из своего жилища и замер. Он увидел великолепную, освещенную Солнцем, закутанную в розовое кружево Тучу. Он даже не смог по своему обыкновению поворчать. «Ра-тара-та! проворковал Гром.

Какая Вы очаровательная и прелестная! У Вас, похоже, очень серьезный характер, мне это тоже нравится. Не хотели бы Вы выйти за меня замуж? С тех пор люди знают, что в Радуге семь цветов».

– Вот такая сказка! Понравилась она вам? Тогда нарисуй дочь Грома и Тучи!

Инсценировка картин известных художников

В данной работе можно использовать такие приемы, как прием «вживания в картину». Остановимся на этом приеме подробнее. Педагог побуждает детей к описанию возможных ощущений и предлагает внимательно прислушаться, вдохнуть запахи, попробовать на вкус, притронуться рукой и т.д. Даются творческие задания:

1. Пришел волшебник «Я нюхаю» (и другие). Назови объекты, которые могут издавать звук. «Я ощущаю лицом и руками...».

2. Работая с картиной, начинаем речевую зарисовку с фразы: «Я слышу как...», «Здесь пахнет...», «Когда я трогаю руками ...», определяя отношение ребенка к воспринимаемому. Рекомендуется разыгрывать диалоги (устраивать мини-театр).

Импровизация

Используется для развития чувств на базе воображения. Вначале ребёнку предлагаются две совершенно одинаковые фигуры «волшебников». Его задача дорисовать эти фигуры, превратив одну в «доброго», а другую в «злого» волшебника. Для девочек «волшебников» можно заменить на «волшебниц».

Метод психодрамы был разработан известным психологом, психотерапевтом Дж. Морено (1892–1972). Метод позволяет изучить проблемы, страхи, фантазии человека с помощью драматических приёмов. В основе психодрамы лежит ролевая игра. В отличие от обычного спектакля, психодраматическое представление носит импровизированный характер, где участники могут экспериментировать с ролями, выполняя функции как актёров, так и зрителей. Второй особенностью психодрамы является спонтанность. Концепция спонтанности (т.е. «здесь и сейчас») была развита Морено в ходе

его наблюдений за детскими играми. Психодрама входит в самостоятельный вид арт-терапии — имаготерапию (от лат. Imago - образ).

Ещё одной из составляющих имаготерапии является **куклотерапия**. Она использует в качестве основного приёма психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия ребёнка и взрослого.

Цель куклотерапии - помочь ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Таким образом, если ребенку подобрать соответствующие игрушки, у него появляется возможность выразить свои чувства.

Кукольное семейство, кукольный домик с мебелью могут изображать членов реальной семьи ребёнка, обуславливая непосредственность в выражении чувств. Когда дети разыгрывают сценки с человеческими фшурками, можно проанализировать отношения, существующие между членами семьи.

В процессе игры дети часто испытывают сильные эмоции, для описания и выражения которых у них нет словесных обозначений. Игрушки, помогающие снять агрессию, такие как «би-ба-бо»(кукла, которая надевается на руку), солдатики, ружья, а также игрушки, изображающие диких животных, могут использоваться для выражения и высвобождения гнева, враждебности. Одним из наиболее распространённых видов арт-терапии является **изотерапия (рисунок, лепка)**. Посредством изобразительной деятельности реализуется потребность ребёнка выразить себя. По мнению ряда исследователей, рисунок для ребёнка является не искусством, а речью.

Художественное самовыражение, по мнению психологов и исследователей детского изобразительного творчества, помогает ребёнку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

Методика проективного рисунка

Данная методика интересна тем, что носит двоякий характер. С одной стороны, это замечательная диагностическая методика, с другой - она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие. Изобразительное искусство позволяет выразить свои чувства линией, цветом, формой, рисунком и изменить взаимоотношения с миром.

Важно отметить, что рисование может послужить способом налаживания контакта между детьми. Отмечается, что проективный рисунок как коррекционный метод особенно эффективен в работе уже с детьми

дошкольного возраста. Психологи-практики рассматривают детский рисунок прежде всего как проекцию личностных особенностей ребенка, его символического отношения к миру.

Танцевальная, или двигательная, терапия

Эта техника предполагает использование резервов своего тела. Например:

1) Движения телом сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами в зависимости от характера музыки.

Игра «Танец». Детям предлагается потанцевать. Причём каждый танцует, что хочет. Ребёнок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если образ он придумает сам, при затруднении можно помочь ему подсказкой: «Станцуй (или изобрази) «бабочку», «зайчика», «кошку», «лошадку», «утюг», «конфету», «молоток» и так далее.

Когда ребенок справился с первой частью задания, можно перейти к следующему этапу, где в качестве предлагаемых тем для танца выступают чувства.

Темы для второй части задания: «Станцуй «радость», «страх», «горе», «веселье», «удивление», «каприз», «счастье», «жалость». Музыку можно использовать любую: танцевальную, вальсовую, плясовую, джазовую.

Важно, чтобы это не были песни со смысловым, понятным для детей текстом.

2) Танец с шифоновой тканью (её можно обертывать вокруг себя, закручиваться в нее, кружить вокруг себя). 3) 10–15 мин движения под музыку из мира Ошо, затем 5–10 мин лежать без движений, а потом встать и дать свободу телу.

Таким образом, мы рассмотрели коррекционно-развивающие функции арт-терапии, её виды.

Возможности арт-терапии позволят решить такие важные задачи, как формирование саморегуляции и контроля за своим поведением, умение сдерживать аффективные проявления, а также профилактика агрессивных действий и повышенной конфликтности, социокультурное и познавательное развитие ребенка-инвалида. Именно эти задачи могут решаться с использованием имаго-терапии, куклотерапии, библиотерапии, изотерапии.

Цветотерапия, как арт-терапевтическая технология

Сказители называли цвета «божественными», а художники –

«материальными состояниями души». А психологи говорят о великой возможности цвета – управление эмоциональным состоянием человека. Нужно согласиться с Винсентом Ван Гогом – «Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться. Это надо использовать» и «использовать» разными способами информацию о символе, как самого цвета, так и что значат наши цветовые предпочтения.

Цвет динамичен и он оказывает действенное влияние и на физиологию и на психику человека. Существует три пути цветового воздействия. Первый – через кожные рецепторы, которые передают на бессознательном уровне необходимую информацию и специфическую энергию цвета. Второй – через зрение, воспринимающее цвет уже на уровне подсознания и сознания. И третий – через социум, поведение и взаимодействие членов которого часть становится в зависимость от особенностей их цветового пристрастия.

История появления разных цветов в окружающем мире – это история человечества.

Античный Рим ввел в моду пурпурный цвет, а также синий и темно-вишневый. Это были цвета туник высшего сословия и должностного статуса. Тогда же появились и значимые вышивки и другие украшения «на одежде». Например, узор золотых пальмовых веток мог быть только на тунике полководца-победителя.

Белый цвет для многих религий цвет очищения и божественности. В белую одежду одеты ангелы и праведники. В христианстве белый цвет посвящён Богу-отцу, в канонах иконописи это и цвет Святых Девственниц.

Франция восемнадцатого века – это эра любви. В моду входят насыщенный красный, яркий желтовато-зеленый. На век раньше в Индии станет модным бледно-розовый, потому что это цвет богатства.

Деятнадцатый век – красный вернулся! Причина была очень простой. Турция завалила Европу тканями очень стойких красителей пурпурного цвета. Но и двадцатый век начнется с «красного» выбора. И это был скорее подсознательный выбор – «Красный цвет и тревожит, и укрепляет веру, сигнализирует об опасности и одновременно оберегает от нее...»- так напишет Мишель Пастуро.

Мы видим – любое изменение в политической и экономической ситуации – смена цветовых предпочтений. Но нельзя забывать и о психологии. Один и тот же цвет у кого-то вызовет восхищение, а у кого-то ненависть. Поэтому он как помогает, так и вредит, как тем, кто делает выбор цвета, так и тем, кто это видит.

Разные психологи раскрывают разные тайны человеческой психики. Когда ими исследуется восприятие цвета и его воздействие, они ищут путь к нашему

совершенству. Это будут новые способы работы над собой, нравиться себе и окружающим. Тайна цвета - это тайна и искусства и науки.

Цвет, который мы инстинктивно выбираем, может быть ответом на наши неразрешенные вопросы. В психологии даже существуют несколько методик на основе Вашего цветового выбора. Задайте сами себе вопрос, а вместо ответа остановите свои глаза на каком-либо предмете. После этого Вы сможете внести в свою жизнь энергию этого цвета так, как будет вам удобно. Это может быть как выбор одежды, так и цветовое решение интерьера вашего жилья. Именно выбор цвета может осветить некоторые стороны вашей жизни, о которых Вы даже и не подозревали. Этот процесс позволяет выявить проблемы, чтобы их можно было увидеть и решить. Каждый может выбрать этот цвет для своей конкретной проблемы и ее разрешить. Главное – начать и действовать.

Значение и восприятие разных цветов.

Белый цвет

Многие помнят из учебника физики опыт Исаака Ньютона о преломлении солнечного луча, когда белый свет проходит через призму и направляется потом на экран – и мы видим семь основных спектральных цветов – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. И наоборот, если смешать все цвета спектра, получится луч белого света. То есть цвет и свет – это одно и то же. Белый символизирует свет как он есть. Именно он имеет наивысшую яркость, но представляет самое малое количества цвета. Благодаря этим свойствам, белый демонстрирует полную свободу. Может быть, поэтому древние считали его божественным. Египтяне заворачивали покойников в белый саван, чтобы показать, что смерть освобождает чистую душу от ее тленной телесной оболочки. У древних евреев хитон из белого льна символизирует чистоту Жреца, совершающего жертвоприношение и божественное правосудие. Белый был цветом весталок (жрицы, нарушавшие обет целомудрия, после чего сжигались живьем), друидов, посвященных.

Традиционными символами чистоты, добродетели и целомудрия являются белые платья причащающейся и невесты, букет флердоранжа, лилия, голубь, лен, слоновая кость, лебедь, бриллиант.

В негативном аспекте белый ассоциируется с Луной, а белый цвет Луны сродни мертвенной бледности покойника и савану.

Обе эти интерпретации, чистота и смерть, связаны с тем, что вещи отделяются от обыденности, обретая особенный характер. Являясь символом прихода в мир или ухода из него, белый означает начало, и конец.

«Белый, писал Василий Кандинский, - это безмолвие. Но безмолвие не мертво, оно полно возможностей. Белый цвет звучит как молчание».

Белый – это цвет, не знающий компромиссов. Все ясно, открыто и прозрачно. Может быть, именно в этом и кроется его опасность. Так некоторые считают, что белый цвет – это цвет пустоты. И люди, предпочитающие белую одежду сами по себе неинтересны, поэтому и прячутся за ним.

В то же время, как вибрация очищения, белый цвет может способствовать пониманию всех аспектов жизни, давая энергию необходимую для снятия блокировок в физической, эмоциональной и ментальной сферах. Поэтому его и можно даже использовать на определенных стадиях истощения.

У белого нет оттенков, и его воздействие может быть таким же непреклонным и быстрым, как ослепительная вспышка света. Белый может сочетаться с любым другим цветом, он позволяет развиваться в любом направлении. Именно поэтому это отличный выбор для новых начинаний.

Вильям Савайя и Паоло Морони (дизайнеры из Италии) воспринимают белый цвет как цвет радости и элегантности. Они советуют иметь белые стены в комнате, ведь тогда менять обстановку можно хоть каждый день – просто меняйте мебель, шторы или аксессуары.

Итак, мы отмечаем, что белый цвет очень переменчив. Именно он желтеет при электрическом свете, синееет в сумерках и отражает все, что находится рядом. Психологи все же советуют использовать белый цвет, когда нам плохо. Ведь он обладает способностью рассеивать все лишнее, все постороннее и наносное. Эта энергия благотворна для новых начинаний. Картина, изображающая заснеженные вершины, способствует ясности и свежести мысли. Да и любой снежный пейзаж в доме может быть использован как сеанс психотерапии. Просто повесьте его на стену и смотрите. Есть только одна опасность – этот вид будет манить, и отвлекать Вас от деятельности. Так что велик риск сделать из Вас лентяя. А вот для людей активных и чрезмерно деятельных, белое постельное белье позволит нормально, без снотворного отдохнуть после тяжелого рабочего дня.

Голубой цвет

Лунная трава легко блекнет, это досадно.

(Дан 66, "Травы", перевод В.Н. Марковой)

Речь идет о голубом цвете. Лунная трава – так в Японии называли этот цвет, а это поэтическое описание подчеркивало, что он «ненадежен». Такой подход возможен и для нашего восприятия, только вместо ассоциации с «лунной травой», представим, что это цвет снега в момент прощания с ним. Для русского языка, по мнению исследователей, есть два возможных пути происхождения. Первый - слово «голубой» берёт свое начало от слова «голубь». Неплохая идея, но цвет оперения этой птицы не всегда, в нашем

представлении, похож на голубой цвет, есть и черные, серые, коричневые голуби. Посмотрим на второй путь - слово голубой является «родственником» слову «глубокий». То, что вода имеет голубой оттенок, вряд ли вызывает у кого-то сомнение. Хотя сегодня мы уже знаем, что и вода может иметь другой, не столь приятный оттенок.

В английском языке голубой цвет символизирует задумчивость, печаль, размышление и меланхолию.

Несмотря, на некое несовпадение в ассоциациях с этим цветом, есть и много общего. С древнейших времён голубой цвет ассоциируется с благородным происхождением. О людях, имеющих аристократическое происхождение, мы говорим, что они с голубой кровью. Хотя и представить это невозможно. Всё началось с Древнего Египта: там, к «небесному цвету» относились с таким обожанием, что жительницы Египта даже расписывали свои ноги голубой краской. А если вам «повезло» и у вас варикозное расширение вен, вы уже «аристократ», так как даже это совсем неприятное заболевание считалось признаком «высокого» происхождения.

Каково же отношение к голубому цвету в психологии?

Сейчас увидим и отличия, которые также зависят от «национального» происхождения психолога, и определенные совпадения.

С одной стороны, голубой цвет является символом верности, впечатлительности и привязанности. А эти характеристики не всегда могут принести нам счастье. Например, вы испытали симпатию к человеку, который не может вам ответить тем же, тогда голубой уже станет символом уныния. Обязательно найдутся и такие «человеки», которые научатся испытывать удовольствие и от такого состояния. И вот уже голубой цвет становится символом покоя, стремления гармонии с собой, глубокомысленных размышлений и эстетических переживаний. В группе любителей голубого цвета могут оказаться и артистичные трудоголики и покорители карьерных вершин. Рядом будут и активные путешественники. Сколь разные люди оказались в группе. Но есть одно общее, те, кто с уважением относится к этому цвету, имеют «замочек», для которого есть простой «ключик» – это терпение.

У другого психолога читаем, что голубой цвет необычайно комфортен, он утешает и успокаивает. От состояния голубого цвета зависит многое: чувство гармонии, глубина чувств, степень ранимости. Голубой цвет – выражение надёжности, целостности, доверия и лояльности. Очень многие люди сделали для себя вывод, что голубой цвет – это их любимый цвет и это исходит из души. Это несколько другое отношение.

А сейчас назовем одно очень удивительное свойство голубого цвета – его «умение» раздвигать пространство. Там, где есть голубой цвет, или какие-то

его оттенки, возникает ощущение того, что течение времени значительно замедляется. Это знают дизайнеры и поэтому используют этот цвет для оформления определенных помещений. Тем более, что один из экспериментов в Гарварде подтверждает положительное влияние этого цвета. Людей на ночь оставили в двух комнатах, одна имела голубое освещение, другая – зеленое. Те, кто провел ночь в помещении с зеленым освещением, чувствовали себя гораздо хуже, чем те другие. Вообще, медики проводят разные опыты с этим цветом. Они считают, что голубой цвет обладает и лечебными свойствами: снимает головные боли, освежает. Голубой цвет – просто «спасение» для тех, кто пытается похудеть: он способствует снижению аппетита. Может быть, этот цвет использовать в оформлении кухонных комнат у толстячков разного пола и возраста? Помогает он и тем, у кого высокое давление: если верить, что цветотерапия – это не миф, а реальность, то можно посоветовать использовать этот цвет и тем, кто страдает от бессонницы.

Негативным является, в цвете, то, что он, иногда, «нечаянно», может довести человека до меланхолии, заставить грустить. Но и эти состояния нам бывают иногда необходимы. Мы можем посоветовать этот цвет и «патологическим» оптимистам – пусть на «чуть» остановятся и передохнут. И в тоже время, для людей, которых отличает страх общения, этот цвет незаменим, он поможет избавиться от стеснительности. Вот мы и столкнулись со счастливым концом, как в сказке – получилось, что этот цвет подойдет абсолютно всем. Слабых сделает сильнее, сильных – душевнее, глупца превратит в умника, толстячку поможет похудеть, «беспредельных» активистов сделает более внимательными... Есть только одно «но», этот цвет подойдет только тем, кто хочет меняться, кто хочет быть еще лучше, совершеннее. А тем, кто считает, что он, во-первых, все знает о себе, и во-вторых, что он и есть самое большое счастье в этом мире, подойдет не цветотерапия, а советы от Оскара Уайльда: «только пустые люди знают себя» и «ничто так не старит, как счастье».

Желтый цвет

Есть художники, превращающие солнце в жёлтое пятно. Но есть и те, кто, используя своё искусство и ум, превращают жёлтое пятно в солнце

Пикассо

Желтый – это цвет солнца, это самая естественная ассоциация любого человека, этому мы находим подтверждение и в мифологии, и в религиозной живописи. У евреев желтым цветом клеймили: лишь золото сильнее в сакральном смысле. Очень часто желтая и золотая краска обладали одинаковой силой света, способной передать чудо нездешнего мира. Отсюда очевиден его

жизнерадостный характер. Это самый теплый из всех цветов, характер у него веселый, но переменчивый. Переходя в зеленый, он словно охлаждается, приближаясь к красному, становится теплее, загорается.

Считается, что в городах с низким небом желтые фасады домов борются с унылостью. Поэтому московская архитектура XIX века преимущественно желтая. Известно, что именно жёлтого цвета было большинство государственных зданий в Санкт-Петербурге (отсюда «Жёлтый Петербург Достоевского»), в частности Эрмитаж до перекраски.

Золотой, или желтый, цвет петербургской архитектуры подчеркивает главный геральдмейстер при Президенте России петербуржец Георгий Вилинбахов: «представлял один из характерных признаков русской военной культуры... Уже первые успехи в борьбе за выход России к Балтийскому морю... ознаменовались новой государственной регалией – царским штандартом, на желтом (золотом) поле которого был помещен черный двуглавый орел... Желтый (золотой) цвет императорского штандарта становится с первой половины XIX века цветом императорской гвардии (знамена с желтым крестом, желтые полотнища штандартов). Так он переходит и на цвет военных архитектурных сооружений, казарм, а затем, как составная часть официальной архитектуры стиля ампира, становится доминирующим цветом столицы, «петербургским» цветом».

Примерно в это же время в Европе жёлтый стал официальным цветом зданий Австро-Венгерской империи, и даже есть оттенок жёлтого, который так и называется «Schonbrunn Yellow», по названию известного замка.

В интерьерах северных стран часто используется белый цвет с капелькой желтого, об этом пишет Андрей Ефимов, доктор архитектуры, профессор МАРХИ. Эти цвета относят к разбеленному колориту. Разбеленный колорит встречается и у импрессионистов. Это работы Жоржа Сера и Пьера Бонара.

Желтый цвет распространяется во все стороны, олицетворяет ум, влияние, доминанту. Он самый гибкий, везде проникает, помогает преодолеть трудности, способствует концентрации внимания (поэтому желательно сдавать экзамены в желтой комнате).

Психологи предполагают, что под воздействием желтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется. Люди, предпочитающие этот цвет, не любят глупцов, борются с другими с помощью слова, любят, чтобы ими восхищались, не любят быть загнанными в угол. Им свойственны высокая самооценка, уверенность в себе, деятельность. Желтый символизирует интуицию и сообразительность.

Желтый можно использовать и для лечения: против меланхолии – луковицы лилии, против заболевания почек – бессмертник. Для “повышения”

красоты – настой из любых желтых цветов (также им лечат желтуху).

Раз желтый цвет вызывает естественную ассоциацию с солнцем, то и продукты питания также будут помогать нам. Мед – концентрированная энергия солнца, превращенная в сладкий нектар растениями и собранная пчелами, улучшает работу пищеварительной системы, стимулирует работу иммунной системы.

Если хочется носить желтый цвет, это может означать Ваше стремление к установлению внутренней гармонии, спасению от неприятностей, желание на что-то сознательно воздействовать (нельзя надевать при приеме на работу). Основная потребность людей, предпочитающих желтый цвет, – раскрыться, показать себя, они ищут свободных отношений, чтобы разделить внутреннее напряжение и достичь желаемого. Желтый цвет избавляет от ложной стыдливости и мыслей типа “я недостаточно хорош”; вызывает положительные ассоциации в рекламе. Желтый может спасти и от страха перед неизвестным, во время нервного истощения, если вы «перегорели».

Но нужно и помнить о том, как меняется отношение к цвету при переезде из одной страны в другую - желтый в Америке — процветание, в России — солнечность и разлука; в Сирии — траур, смерть, в Индии — великолепие, в Бразилии — отчаяние.

Западное сообщество в настоящее время очень внимательно относится к желтому, выделяя даже «желтые качества знания». А мы пока просто напомним, что свет утреннего солнца стимулирует и побуждает к жизни растения и существа, ведущие дневной образ жизни.

Зеленый цвет

Зеленый цвет ласкает в полдень тенью,
Дарует он покой душе и зренью.
И травы зелены, и тьма в лесах,
Зеленый свет колеблется в глазах.
Зеленый цвет-наряд любого сада,
И для жасмина стебель - как награда.

Амира Хосров Дехлеви

В таком описании хорошо заметно значение зеленого как какого-то «успокоителя и спасителя». Этот цвет – «знаковый» и для психологии и для религий. Один из первых христианских храмов (и самый замечательный) - храм св. Софии в Константинополе - построен на столбах из зеленого мрамора, которые были вывезены византийскими строителями из храма Дианы в Эфесе.

И всем векам - пример Юстиниана,

Когда похитить для чужих богов
Позволила эфесская Диана
Сто семь зеленых мраморных столбов.

О. Мандельштам

Рассуждения художника Василия Кандинского о зеленом цвете: «...зеленое в царстве красок есть то же, что в царстве людей - буржуазия: это есть бездвижный, собою вполне довольный, со всех сторон ограниченный элемент. Оно подобно жирной, здоровенной, бездвижно лежащей корове, способной лишь к жеванию и пережевыванию и глядящей на мир глупыми, тупыми глазами».

Наверное, глаза людей разных творческих профессий «видят» мир по-разному, а ум психолога «вынужден» все это соединить в одну теорию. Не получается. Правда, появилась одна идея, зеленый – это магия.

Лучше всего магическое действие зеленого цвета проявляется в изумруде. Академик А. Е. Ферсман пишет об этом: «Трудно найти другой самоцвет, который в древности ценился бы больше, чем изумруд - «камень сияния» греков. Сочный зеленый цвет изумруда глубоко ценился как выражение жизни, молодости и чистоты. Ему приписывали обладание таинственной силой исцелять недуги и даровать счастье». Это позитивная магия. А есть и те, кто, следуя представлению Кандинского, в этом цвете видят только плохое - тление, разложение, демонизм, отвращение, злоба, зависть, тоска, безумие, ужас гибели. Эти значения происходят от цвета плесени, гниющих органических веществ, злобных мифологических животных (змеев, драконов), таинственных обитателей лесов (леший, Зеленой царь), глаз хищных ночных животных и птиц, горьких ядовитых трав, а также некоторых отделяемых человека, свидетельствующих о болезни. Общеизвестны выражения «тоска зеленая», позеленел от злобы (или от зависти), зеленый змий (пьянство). А французский художник Тулуз-Лотрек «видел во всех оттенках зеленого нечто демоническое».

Великий Сергей Эйзенштейн решил примерить эти две противоположные стороны, считая, что зеленый – цвет возрождения души и мудрости, и он же одновременно означает моральное падение и безумие. Это наиболее правильный подход к значению зеленого цвета.

Коричневый цвет

Цвета есть раздражающие и успокаивающие,
кричащие, спорящие друг с другом и
живущие ласково один возле другого.
В их борьбе или согласии и есть воздействие

цвета на человека через чувство зрения.

Кузьма Сергеевич Петров-Водкин

Коричневый – теплый, уютный цвет, несущий идею целостности, натуральности и надежности. Будучи сочетанием цветов, как правило, речь идет о красном, желтом и синем цветах, коричневый нейтрален и не несет в себе ничего угрожающего. Его теплые оттенки приятны и привычны. И это не удивительно, ведь именно он – фоновый цвет, основа, на которой могут проявиться многие другие, более броские цвета. Получается, что именно он и мирит все существующие вокруг него другие цвета, доставляя радость глазам человека.

Однако в слишком большом количестве коричневый может оказывать угнетающее воздействие, так как у него не хватает ясности, чтобы разрушить установившиеся поведенческие схемы.

Для психолога он имеет различное значение (в зависимости от научной школы и, конечно же, от его национальной культуры). Например, этот скромный коричневый цвет имеет «теплое, спокойное, материнское, близкое простым фактам действие» (Эппли), однако П. Порталь (1847) рассматривал его как смесь красного и черного в качестве «символа тайной любви», «дьявольской одежды» и «темного огня» с отрицательным значением, считая «красного» древнеегипетского духа зла Сутеха (Сета, аналогичного древнегреческому Тифону) «коричневым»; на самом деле речь идет о ненавидимом египтянами цвете, о красноватой охре. В христианском мире коричневый цвет является "цветом почвы, осени, грусти... символом смирения и бедности, «отсюда коричневая ряса некоторых нищенствующих орденов» (Хайнц-Мор). Однако его связывают в отрицательном плане также с дымом огня (Содом и Гоморра) и дьяволом. В политической символике он использовался национал-социалистами германского рейха (коричневые рубашки штурмовиков) и в националистических объединениях подобного рода.

Людей, предпочитающих коричневый, воспринимают как надежных, искренних и работающих. Это мнение уходит корнями в далекие доисторические времена, когда яркие цвета предназначались исключительно для королевских семей и богачей. Тогда как коричневый был отдан крестьянам; коричневый цвет объединял «униженных и оскорбленных». Коричневый также значит цвет корицы – красновато – бурой пряности – порошка из коры или даже кусочков коры тропического дерева *cinnamomum*. Пряность заморская, а вот название корица – чисто русское «Маленькая корочка» (от кора). Но это уже ассоциация некоего дива, а мы пообещали негатив, поэтому ускоряемся в походе за пессимизмом. Коричневый цвет воспринимают как тупую банальность

«человека из толпы», от которого выбирающему, как индивидуалисту, хотелось бы отличаться. Из-за этого страдает способность получать чувственное наслаждение

Коричневый человек склонен прилагать колоссальные усилия для того, чтобы добиться успеха. Его личная жизнь может быть довольно тяжелой. Этот человек воспринимает жизнь как борьбу. Он зачастую настолько увлечен работой, что все остальное для него просто перестает существовать. Это может привести к одиночеству.

«Коричневый» человек отчаянно стремится к постоянству, ищет в событиях логику. Исходя из собственного стремления к безопасности, этот цвет стремится обезопасить и других. Как же важно для каждого, чтобы такой человек был рядом!

Коричневый символизирует поглощение и сплоченность. Он надежен, крепко стоит на земле, способен преодолевать трудности. Он надежен, как скала. Это соль Земли.

Коричневый – консервативный цвет. Он спокойный и успокаивающий, олицетворяет сдержанность. Помимо прочего, коричневый – воплощение стабильности. Он не склонен много волноваться, но на его здравый смысл всегда можно положиться. У коричневого скромные манеры. Он движется по жизни спокойной поступью. Для некоторых мужчин может появиться мечта – завести себе «коричневую» женщину, в надежде на ее скромность и нетребовательность.. Все же в коричневом цвете есть некоторая доля красного, а это добавка не всегда действует положительно, поэтому часто коричневый продвигается вперед медленно, но верно. Прежде чем действовать, ему требуется все обдумать. Он не рассчитывает на простое везение. На фоне всеобщей эйфории и возведения воздушных замков коричневый трезво оценивает обстановку. Он склонен к глубоким раздумьям. Этот цвет прекрасно понимает, что жизнь намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Человек, находящийся под влиянием коричневого, чрезвычайно усерден, возможно, даже склонен к зубрежке. Он обычно занимается решением только одной проблемы, часто погружен в размышления. Коричневый способен найти ошибку, понять, почему дела идут не так, как хочется. Он склонен глубоко погружаться в выполняемое дело, предварительно все обдумав.

Красный цвет

Красный цвет может вызывать душевную вибрацию, подобную той, какую вызывает огонь, так как красный цвет есть в то же время цвет огня.

Красный цвет олицетворяет могущество, прорыв, волю к победе. Это цвет движения, источник энергии. Красный должен всегда быть первым, но не всегда может им быть – это зависит от его разрушительных качеств. Девиз этого цвета – “пусть выживет сильнейший”. Красный цвет управляет любовью, отношением между мужчиной и женщиной, причем в этом вопросе, он действует сильнее любой религией. Этот цвет толкает людей в объятия друг другу, даже если нет истинного влечения и чувства. Страсть – именно так можно назвать то, что спровоцировал этот цвет. В верованиях египтян, арабов, древних евреев и христиан, красный – символ Любви.

Самые простые ассоциации – цвет свежей крови и огня. А ведь именно огонь, согласно древним верованиям, создал мир и его же разрушил. Получается, что красный цвет с одной стороны символизирует жизнь, тепло, рождение, а с другой – разрушение.

Красный был известен и как цвет военачальников, знати, патрициев и императоров Рима, а затем он был передан как символ верховной власти кардиналов. В Перу он был цветом солдат.

Его очень любили использовать в геральдике, причем совершенно с разными значениями – с одной стороны он выступает символом доблести, а с другой – жестокости, гнева, убийства.

Эффект, производимый красным на глаз, самый необычный по сравнению с другими цветами. Для того чтобы увидеть этот цвет, глаз производит особую внутреннюю настройку, благодаря которой нам кажется, что красные предметы находятся к нам ближе, чем это есть на самом деле. Может быть, поэтому его использование в дизайне имеет жесткие параметры как временные, так и пространственные. Так декоратор Ирина Дымова считает, что красный хорош в деталях – вазы, абажуры, стулья, подушки, обивка мягкой мебели. Можно использовать и для второстепенных помещений, в которых мы проводим немного времени, например, гардеробная.

Красный считается быстродействующим цветом – активно влияет на процесс мышления. Наверное, этим можно объяснить столь неоднозначное отношение к нему именно среди людей творческих профессий. Эрик Белоусов, дизайнер, один из создателей бюро Osten Gruppe, определил так значение этого цвета: «Для меня красный цвет – это предельная честность и откровенность: он сразу говорит «да, я такой» и не хочет показаться красивым и утонченным, как розовый или голубой». А Ито Морабито, основатель бренда Ora-Ito, считает, что красный – это цвет крови и зла, юности и бесшабашности, зрелости и солидности.

Красный цвет переносит акцент на физическую сторону жизни. Он – это символ того, что нам необходимо для жизни. Красный поддерживает нашу связь с красной энергией нашей планеты – так считают астрологи. Поэтому, если мы хотим надолго сохранить наше здоровье, нам необходим красный. Так некоторые врачи считают, что если носить красное, есть красные продукты и окружать себя красными вещами, это повысит способность организма поглощать железо – металл, который отвечает за гемоглобин.

Самый известный эксперимент провел Х.Вольфарт (Канада). Он показал своим студентам на несколько минут оранжево – красный цвет теста Люшера. До и после эксперимента он измерил пульс, давление крови и частоту дыхания. Произошло то, что и ожидалось: после рассматривания оранжево – красного цвета эти вегетативные функции повысились. То, что произошло с канадскими студентами, случается со всеми людьми во всем мире. Физиологи доказали, что если регуляция настроена на ускорение и повышение функциональной способности, то состояние возбуждения нервов соответствует частоте колебаний оранжево – красного цвета. Тот, кто отклоняет красный цвет, как несимпатичный, конечно, испытывает страх не перед красящим веществом, а перед действием, оказываемым этим цветом на его чувства, например, возбуждением при красном цвете. Так, один предприниматель, который ввиду неблагоприятных обстоятельств был вынужден после долгой борьбы изъять из продажи продукт, пользовавшийся спросом, вследствие длительных и мучительных переживаний стал воспринимать красный цвет как несимпатичный. Вскоре после проигранного дела у него развилась чисто функциональная сердечная недостаточность.

Психологи дают следующие советы, когда нужно использовать красный:

- если вам не хватает энтузиазма и интереса к жизни;
- если вам не хватает энергии, и вы испытываете чувство сильной усталости;
- если вам нужно претворить в жизнь ваши мечты;
- если вы испытываете чувство незащищенности, беспочвенного страха и тревоги.

Без красного мы были бы апатичными, так что, если хотите показать, что вы смелы и энергичны – оденьте что-нибудь красное.

Оранжевый цвет

Оранжевый – самый счастливый цвет.

Фрэнк Синатра

Художники-философы называют его просветляющим и цветом

безмятежности. Оранжевый – это вторичный цвет цветового круга, он получается смешением красного и желтого. Он такой же энергичный, как и красный, при этом выполняет функцию визуальной стимуляции. Именно поэтому дизайнеры любят его использовать для оживления невыразительных помещений или же в доме, где есть дети. «Насыщенный оранжевый – яркий цвет с оттенком изысканности, вызывает ощущение роскоши и изобилия», - так определяет его значение Сьюзи Кьяццари в своей книге «Цвет в интерьере вашего дома: более 65000 визуальных сочетаний».

Как символ оранжевый обозначает проявление божественной любви в человеческой душе, нерушимый брак. Но в то же время этот цвет отличается двойственным значением, и поэтому он же отвечает за супружескую измену, сладострастие, а в геральдической символике – скрытность и лицемерие.

Чудовище Тифон, которое объявило войну богам Олимпа и развязало вражду между силами Света и Тьмы, чаще всего выкрашивали в рыжий цвет. Этот цвет имели практически все мифологические животные, и он стал означать животные наклонности в человеке, чрезмерную плодовитость и жестокость, извращение, вожделение и их последствия: невоздержанность, распутство, жестокость, эгоизм.

Все это и обуславливает отношение к оранжевому – его и любят и боятся.

Не так давно вышла книга Михаила Булгакова «Мой бедный, бедный, бедный мастер...» - собрание всех вариантов романа «Мастер и Маргарита». Оформление книги было поручено Борису Трофимову, и вот его отзыв о том, что получилось: «Столько много оранжевого цвета я никогда не использовал в своей работе – все оранжевое. В цветовом круге напротив оранжевого расположен синий, он и есть лучшая пара, контрастный баланс. Только нужна правильная пропорция этих цветов. Оранжевый и синий – это вершина, «экстрим», оранжевый с черным – сочетание мягче, благородней и стильней.». Для такой книги нельзя было сделать более правильного выбора, оранжевый – это еще и цвет любопытства, познания неизвестного, развития творческих способностей, так что одно из самых загадочных произведений ушедшего века должно обладать оранжевыми «вибрациями».

Этот цвет также отвечает за постижение знаний о мире, превращая обучение в игру и радость.

Уравновешенная оранжевая энергия порождает готовность взяться за работу, «замарать руки» практическим опытом. Она придает способность уделять время творчеству и осознавать потребности организма, без оранжевой энергии внимание было бы сосредоточено на работе головы, из-за чего наша жизнь оказалась бы наполненной идеями, размышлениями и теориями.

Советы от психологов о ситуациях для «оранжевого периода»:

- на душе тяжело, и вам грустно, особенно когда вам кажется, что время тянется невыносимо медленно;
- вас не интересует то, что происходит вокруг, вплоть до того, что вам просто не хочется принимать в этом участия;
- вы недовольны изменением привычного порядка вещей и одержимы идеей вернуть все в обычную колею;
- вы чересчур серьезны – воспринимаете себя слишком серьезно, не замечаете забавных сторон жизни;
- вы боитесь испытать чувственное удовольствие и насладиться чувственностью;
- вы неспособны забыть прошлое, это может особенно ярко проявиться после несчастного случая или потрясения;
- есть проблема с самореализацией.

Розовый цвет

Это цвет всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. Это мягкий цвет, который притупляет эмоции гнева и агрессии. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

Розовый может означать добро, страсть, романтику, любовь. Те, кто предпочитает розовый хотят жить полной жизнью, желают новых впечатлений, трудолюбивы и не любят отдыхать. Но иногда люди предпочитающий розовый цвет могут быть легкомысленными, инфантильными, любящими покрасоваться перед всеми.

Этот цвет питает аура невинности и чистоты.

Все знают, что он получается от слияния белого и красного. Он удачно соединит в себе нежность и мужественность, лёгкость, окрылённость с силой, устойчивость и любовь к себе.

При этом этот цвет – самый пассивный из всех в психологии. Он снижает внешнюю и внутреннюю агрессивность и провоцирует приветливость. Его фиолетовый (красно-фиолетовый) оттенок говорит о том, что он, чаще всего, выбирается людьми, не признающими рабства (их девиз – свобода во всем).

Розовый всегда привлекает внимание окружающих. Поэтому, не удивительно, что, обычно, упаковки товаров (в особенности – детских и женских) выпускают именно розового цвета. Розовый – «родной» цвет кукол Барби и ленточек (для девочек) из роддома.

Розовый, по-английски, звучит как «pink». Именно этим словом обозначают что-либо совершенное и возвышенное. А раньше так называли красивых людей и любого представителя элиты.

Розовый цвет безграничен, но у него есть недостаток: он достаточно редко встречается в быту. Да, этот цвет нельзя назвать универсальным. Зато в сочетании с белым он смотрится более чем замечательно: белый превращает его в более мягкий, романтический и нежный.

Хромотерапия, которая возникла в античные времена рекомендует розовое тем, кому сложно успокоиться.

В Китае и Индии цвета широко применялись с древности, являясь частью национальной медицины и аюрведической практики. Аюрведа имеет целью лечить больного, а не болезнь, поэтому влияние ее распространяется не только на физическое состояние, но и на психоэмоциональное, а также на питание, взаимодействие между людьми.

В Европе и США хромотерапией заинтересовались лишь в конце девятнадцатого века. Тогда же ее начали применять в терапевтических целях.

В двадцатом веке люди продолжают интересоваться хромотерапией, и методики становятся все более разнообразными.

Те, кто любит розовый, – всегда пребывают в мире грёз, мягкие, искренне верят в чудеса. Почитатели розового цвета мечтают о возвышенной и бесконечной любви, стремятся к созданию домашнего уюта и комфорта. Они нежны и расслаблены, «встречу» с реальностью переносят довольно нелегко, так как живут в «розовых очках». «Розовые», к сожалению, склонны подводить людей, даже тех, кого они очень ценят. Они, практически всегда, переоценивают свои возможности, их обещания, обычно - просто иллюзия (обещают гораздо больше, чем могут сделать). А с другой стороны, поклонникам розового необычайно повезло: говорят, что они доживают до глубокой старости.

Розовый цвет в одежде стал считаться модным в 30-е годы двадцатого столетия. Такую моду «сочинила» Эльза Скьяпарелли, один из самых нестандартных представителей моды и стиля. Это она начала использовать ярко-неоновый розовый для своей коллекции одежды. А назвала она, кстати, этот цвет «шокирующим розовым».

Серый цвет

Серый – самый нейтральный цвет. Обычно он воспринимается как сочетание белого и черного, однако смесь любых взаимодополняющих цветов также даст серый. Белый цвет всегда воспринимался как цвет невинности, а черный - цвет вины. Именно поэтому, серый цвет был христианским символом земной смерти и духовного бессмертия; оклеветанной, очерненной невинности, осужденной общественным мнением или законами.

В эмоциональном плане, серый цвет соответствует тональности грусти,

тревоги, смутной мечтательности.

В Библии – это цвет пепла, символ покаяния – раньше в первый день поста во время публичного покаяния епископ посылал пеплом головы кающихся грешников. Древние евреи также посыпали себя пеплом, но уже во время траура, так они выражали свою скорбь в день похорон.

Серый – это цвет бесполезности, пустоты, отсутствия движения, эмоций, тепла, каких бы то ни было ярких свойств. Из-за этого серый может быть цветом покоя. Если он содержит значительную долю белого, то он будет склонен проявлять свойства окружающих цветов. Если в нем больше черного, то он может восприниматься как очень давящий и угнетающий. Серый лишен информации, он подавляет мысль, причем отнюдь не успокаивая ее, как это делает синий или индиго. Действительно, неспособность увидеть цвет может вызвать воспоминания о страхе, связанном с бесконечным ожиданием, когда кажется, что время остановилось. Пустота, скучность, рассеянность серого цвета действуют на нервы, изматывая их: его нейтральность мешает нам перейти в энергетически насыщенное состояние.

Серый цвет не связан с твердой землей или с жизнью природы. Неподвижный камень или хмурые небеса выражают безликую, безжалостную природу серого. Этот цвет рождает ощущение отстраненности, изолированности и бездушности. Серый обладает холодной, расчетливой ментальной нейтральностью, нежеланием пошевелить пальцем. Можно даже сказать, что именно этот цвет отличает двусмысленность. С одной стороны – бессилие и подавленность, а с другой – эгоизм, отказ от обязательств, нарциссизм.

Серая одежда может сообщать, что тот, кто ее носит, не желает, чтобы его беспокоили или тревожили, но вместе с тем он также предполагает утонченность, ведь это холодный цвет. Когда-то, во времена античности этот цвет использовали как цвет траура. Но спустя некоторое время, он стал цветом нищеты. Конечно же, серая одежда подчеркивает нейтральность. Однако слишком большое количество серого или неправильно подобранный оттенок будут указывать на отсутствие характера, инициативы и крайнюю замкнутость. Если человек с завидным постоянством выбирает исключительно серые одеяния, то это может свидетельствовать об определенной смелости. Когда мы помещаем серый цвет рядом с другими, он как будто бы холодит и замораживает их. Но, именно благодаря этому, оказавшиеся по соседству с серым другие цвета, станут казаться более заметными. Именно эти цвета и будут отражать вашу индивидуальность, они как бы изменяют положение, связанное именно с серым. Появится ощущение деловитости, благовоспитанности.

. Если Вы выберете серый цвет – то скорее всего Вы мечтаете раствориться в толпе, хотите что-то скрыть. Правда, очень важно какой именно серый Вы выберете. Серый обычно делят на светлый и темный. Светло – серый действует легко. Это роднит его с красным. Таким образом, светло – серый выражает характер тонуса свободного и возвышенного психоэнергетического состояния возбуждения. Если среди других серых тонов предпочитается светло – серый, то можно предположить наличие готовности к адекватной реакции на раздражитель.

Темно – серый воздействует (как и темно – синий) спокойно, полно и тяжело. Возбуждение в этом случае приглушено или заторможено, но это еще не застой. Кто предпочитает темно – серый, тому присуща повышенная чувствительность. Для него важно достигнуть постоянного, гармоничного состояния равновесия (без напряжения и возбуждения), дающего удовлетворение и исполнение желаний.

Используя серый цвет, как основной в интерьере, Вы можете очень часто, внося лишь небольшие изменения, добиваться впечатления нового пространства. Достаточно будет изменять цвет приятных мелочей, например диванных подушек или вазочек. Хотя и принято было считать, что «серый интерьер» имеет четкую географию – туманный Альбион, в настоящее время он стал популярен во многих странах Европы.

Вот сколько много можно сказать об этом, на первый взгляд, скучном цвете. Может быть именно это и имел в виду Гете в «Фаусте»: "Серый, дорогой друг, - вся теория".

Серый – вообще не территория, на которой можно жить; это только граница: граница – как ничейная полоса, граница – как контур, как разделительная черта, как абстрактное деление для расчленения противоположностей.

Синий цвет

Синий – это неуловимое ничто, которое все же присутствует как прозрачная атмосфера.

Иоханнес Иттен

Атмосфера или же море – это естественные ассоциации с синим цветом. Синий – это цвет пространства и расстояний. Именно этот цвет был выбран художниками эпохи Возрождения, когда они стали задумываться, как передать перспективу. Ведь, чем дальше находится предмет в природе, тем более синим он кажется.

Для фантастов синий ассоциируется с заглядыванием за пределы того, что находится не только непосредственно рядом с нами, но и с тем, что

находиться за пределами нашего сознания, ведь именно этот цвет обладает возможностью расширять восприятие в сторону неизвестности.

«Два оттенка синего считаются основными – голубой и индиго. Голубой – цвет неба и воздуха, прохлады и простора, ассоциируется с беспечностью и романтикой», – такую характеристику дает этому цвету архитектор компании «Подיום» Светлана Евдокимова. Действительно этот цвет успокаивает и расслабляет. Синий способствует созданию ощущения покоя и понимания. Многие сострадательные божества и святые ассоциируются с синевою. В одеяниях Девы Марии преобладает синий цвет, который по мнению художников того времени указывал на ее способность слышать людей и отвечать на их мольбы.

Художники интерьеров любят синий за то, что он визуально расширяет пространство. К тому же его хорошо использовать в том месте, где возможны конфликты, так как именно синий может уберечь человека от стремления и желания вступить в конфронтацию с себе подобными. На уровне физиологии – синий действительно успокаивает, но только в определенном количестве, при увеличении или пространства синего цвета или его восприятия во времени – он способен вызывать депрессию. Особенно это относится к оттенку индиго, он сильнее воздействует на психику. Это цвет глубины и печали и его избыток в интерьере сделает помещение мрачным.

Синий – это цвет воды, а вода всегда приносит успокоение, дает энергию, и от нее точно не устает. Ведь не зря один из важнейших символов восточной философии – река. Правда есть небольшое уточнение, не сам синий, а его оттенок – голубой цвет. Для древней Греции именно голубой ассоциируется и с Юпитером, отцом богов и людей, и с Юноной, воплощением женского плодородия и расцвета. Для египтян – это цвет истины и для христиан – бессмертия, верности, целомудрия, лояльности и правосудия. В психологии – это еще и цвет общения, который рассматривается как «синие» действия. Синим являются и экспрессивные искусства, но это «холодная вибрация». Синий создает ощущение отрешенности и посвященности, он раскрепощает ум, вводит организм в состояние умиротворения. Поэтому, без некоторой дозы синего в нашей жизни, стимулирующего потока информации и энергии, мы неизбежно испытывали бы разочарование, чувство безысходности. Психологи рекомендуют этот цвет, если Вы хотите снять возбуждение, волнение, поговорить начистоту, усвоить новую информацию или уловить ее в более широком контексте, необходим покой, уединение, тишина и отдых. В интерьере он хорошо сочетается с цветом дерева, а голубой и золотой – одно из самых благородных сочетаний. Хорошее дополнение к синему – серый: получится очень уютное и комфортное пространство.

Цвет индиго – с одной стороны – мистический, с другой – цвет вдов, епископов и мучеников, а для китайцев – это символ смерти. Этот цвет включает в себе нечто угасшее и выражает меланхолический настрой, сопровождаемый потребностью в нежности и ласке. Индиго обращает синюю энергию внутрь себя, то есть заставляет человека погрузиться в свой внутренний мир, что может проявиться в виде глубокой задумчивости, появления новых идей. Поток индиго очень стремительный, часто порождающий ощущение внезапного вдохновения. Интуиция и внезапное озарение, поразительные открытия и свежие идеи приходят в «очень холодном» состоянии индиго.

Краситель индиго получали из азурита (синего малахита) и лазурита, и он был дорогостоящим товаром. Хотя и был источник растительного происхождения, но и он также был не всем доступен. Редкость этого оттенка синего цвета позволил людям связывать его с такими исключительными характеристиками как ясновидение, яснослышание, т.е.то, что мы называем шестым чувством и сверхъестественными способностями.

Внутреннее качество индиго и его способность усиливать ощущение отрешенности от обыденного, повседневного общения может способствовать развитию нетрадиционных взглядов на мир, оригинальному мышлению. Этими качествами обладают изобретатели и люди, умеющие замыкаться в себе. Поэтому психологи его рекомендуют для следующих случаев жизни: нужно сосредоточиться, научиться прислушиваться к внутренним чувствам и интуиции, успокоиться и замедлить естественный процесс мышления, усвоить новые идеи философской концепции, побыть наедине с собой. Без качеств, порождаемых индиго, нам потребовалось бы искать в жизни иные источники для обретения глубокого спокойствия.

Черный цвет

Черный – это начало всего, точка отсчета, контур, футляр, и лишь потом содержание. Без его теней, рельефа и поддержки казалось бы что других других цветов и не существует.

Кристиан Лакруа

Если в своей речи мы хотим сказать о чем-то абсолютно противоположном, мы вспомним сравнение белого и черного. А те, кто занимается воздействием цвета на человека, скажут, что нет таких цветов как белый и черный. Это всего лишь характеристики присутствия или отсутствия цвета. Но друг без друга они не могут существовать.

Черный – энергия созревания и подготовки к чему-то очень важному. Этот

цвет у нас ассоциируется с энергией земля, ведь это цвет плодотворной почвы. Земля должна быть тучной, именно тогда из нее рождается все, что нам необходимо для жизни, но и в ней жизнь заканчивается – там погребают усопших.

В противоположность белому, черный цвет – «проницаем».

Кристиан Диор так писал о Шанель: «Одев маленькое черное платье, она произвела переворот в моде – платье было из черного крепдешина, фасон – футляр». А сама мадам считала, что «что черный цвет вмещают в себя все. Белый тоже. Они обладают абсолютной красотой. Это идеальная гармония. Оденьте женщин на балу в белое и черное, и они затмят все вокруг. А Диор добавляет: - «Надев черный свитер и десять рядов жемчуга, Шанель произвела настоящий фурор».

В черном цвете, как ни в каком другом, находится какая-то философия. Если нас что-то пугает – у нас появляются ассоциации именно с этим цветом. Черный – устрашающая неизвестность, безмолвие, которое наши собственные страхи и ночные кошмары способны преувеличивать. Но в то же время, черный может восприниматься просто как несущая отдых пустота, откуда приходят различные возможности, а затем растворяются в ней.

Часто черный может ассоциироваться еще и с грехом, небытием, с ночью, злобой, невежеством, с ложью. Для некоторых психологов черный – символ эгоизма. Правда, другая часть «лечителей душ» считает, что все люди должны быть эгоистами (в большей части – это мужчины), а оставшаяся часть, прекрасная во всех смыслах этого слова, женщины – эгоцентристы, т.е. эгоисты в последней своей стадии. И ведь именно женщины очень любят этот цвет, правда совсем по другому поводу – они считают, что этот цвет их худит и стройнит. В это есть некая доля правды – черный визуально «прячет» границы.

Для любителей геологии черный цвет – это цвет угля. И тогда он должен напоминать о процессе горения и содержать в себе идею воскрешения. Древние обряды посвящения включали в себя ночные испытания – нужно было пережить символическую смерть в темном месте, чтобы стать новым человеком, возродиться для жизни духовной.

В геральдике черный цвет означает осторожность, мудрость и постоянство в грусти и несчастьях.

Мы можем увидеть черный цвет на полотнах Франса Хальса или тканях, привезенных из Арлезиана, по-разному выгоревших на солнце. Кажется, что у этого цвета есть запах, который исходит от окрашенных тканей. Весь мир заключен в одном маленьком пятнышке черного. И трудно устоять перед черным, будь то выдавленная из тюбика гуашь или убегающая из консервной банки угольно-черная акриловая краска, или разбрызгиваемые из флакона

китайские чернила... возникает желание потрогать их, распределить щедрыми движениями кисти или даже руками. Черный – это настолько же материя, насколько и цвет, это свет, так же как и тень. Он ни печальный, ни радостный. Это выправка и элегантность. Он совершенный и не приходящий.

Хотя мы можем узнать и о том, что для некоторых – это цвет, который связан с одиночеством, неотделимым с меланхолией, страхом жизни и отчаянием. Но тогда именно этот цвет будет связан с потребностью в независимости.

Может быть именно поэтому, когда нам плохо, мы хотим одеться во все черное – мы за него спрячемся, думая, что таким образом станем менее заметными. При этом забываем, что это цвет загадочности и самообладания. Черная одежда говорит: «Обратите внимание на то, что я присутствую, но не надо лезть ко мне в душу».

В нем самыми главными положительными характеристиками будут – созидание, способность к предвидению, содержательность, а отрицательными – разрушительность, подавление, депрессия,

Черный всегда скрывает в себе все, что несет, то есть он “загадочен” - поэтому часто используется в фильмах ужасов. Но при этом черный цвет связан с любопытством, он притягивает к себе и всегда бросает вызов, чтобы человек попытался освободить свою сущность, то есть человек должен пройти через черное, чтобы познать, как много в нем белого.

Черный дает шанс отдохнуть, содержит в себе обещание – “все будет нормально”, надежду, но при этом надо помнить, что он не выпустит вас таким, каким вы были раньше – он затягивает, но не заставляет что либо делать. Когда наступает депрессия, то остаются только негативные характеристик черного цвета. Он всегда, как и смерть, говорит о тишине и спокойствии, означает окончание.

Заключение

Учитывая вышеизложенного и оценив важность арт-терапии, как элемента комплексной реабилитации ребенка с ОВЗ, при формировании индивидуальной программы реабилитации мы рекомендуем активнее включать арт-терапию или отдельные ее виды в разделы.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды, в 2 т., Т 2. – М.: Педагогика, с. 283. – 1980.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль. 1988. – 301 с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989.
4. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – 3-е изд. – М.: Академический проект, 2006.
5. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике. – СПб.: Речь, 2011.
6. Вязникова Л.Ф. психологические основания процесса профессиональной переподготовки руководителей системы образования, дис. Д-ра псих. наук. – Хабаровск. – 2002.
7. Гаврилов В.В. Границы аутсайдер арт // Искусство аутсайдеров: путеводитель / под ред. В.В. Гаврилова. – Ярославль: Иные, 2005. – С.25–30.
8. Зеер Э.Ф. психология профессий: учебное пособие для студентов вузов, – Екатеринбург. – 2003.
9. Изобразительный язык больных шизофренией: в 3 т. / Э.Я.Бабаян, Г.В. Морозова, В.М.Морковкин [и др.]. – Базель: Sandoz, 1982–1984.
10. Кокс К., Коэн Б. Мандалы клиентов с диссоциативным расстройством идентичности: клинические наблюдения, основанные на применении двух теоретических моделей // Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. – 2011. – Том 14, № 2. – С. 14–29.
11. Копытин А.И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: автореф. дис. доктора мед. наук. – СПб.: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2010.
12. Копытин А.И. Арт-терапия психических расстройств. – СПб.: Речь, 2011.
13. Климов Е.А. Психология профессионала. Воронеж: Феникс, 1996
14. Климов Е.А. Психология профессионала. Воронеж: Феникс, 1996
15. Незнанов Н.Г., Карвасарский Б.Д. Клиническая психотерапия. – СПб.: Питер, 2008.
16. Никольская И.М. Арттерапия – терапия изобразительным искусством // Детская психиатрия: учебник / под ред. Э.Г.Эйдемиллера. – СПб.: Питер, 2005.
17. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии: пособие для специалистов в области психотерапии и психологии. – СПб.: Прайм-Еврознак,

2005.

18. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с

19. Чередникова .Т.В. Психодиагностика нарушений интеллектуального развития у детей и подростков (методика «цветоструктурирование»). – СПб.: Речь, 2004.

20. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. психология саморазвития, М., Интерпакс, 1995).

21. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М. Логос, 2007. – 192 с.

**Новикова Наталья Алексеевна
Курц Татьяна Аркадьевна**

**АРТ–ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ**

Подписано в печать 10.06.2016 г. Бумага офсетная.

Формат 60х84/16. Гарнитура «Times new Roman».

Печать лазерная. Усл. печ. л. 4

Тираж 50 экз.

ГАУ ДПО СОИРО

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а

