

Возможности арт-терапии для развития эмоционального интеллекта пожилых людей с целью здоровьесбережения

В данной статье рассматривается арт-терапия как психологический метод здоровьесберегающей технологии. Показаны особенности развития эмоционального интеллекта; оптимизации аффективных и когнитивных ресурсов пожилых людей, укрепления их психологического здоровья, изменение мировосприятия и системы отношений.

Арт-терапия, эмоциональный интеллект, здоровьесбережение, арт-терапевтические упражнения.

E. Cherdymova,
Samara

The possibilities of art therapy for the development of emotional intelligence of the elderly with the purpose of health care

This article discusses art therapy as a psychological method of health-preserving technologies. The features of development of emotional intelligence; optimization of affective and cognitive resources of older people strengthen their psychological health, change of attitude and relationships.

Keywords: *arttherapy, emotionalintelligence, healthprotection, arttherapyexercise.*

Арт-терапия как психологический метод здоровьесберегающей технологии направлен на оптимизацию аффективных и когнитивных ресурсов пожилых людей, укрепление их психологического здоровья, изменение мировосприятия и системы отношений. Растущая популярность и профессионализация арт-терапии ведут к тому, что этот метод превращается в одну из активно развивающихся форм современной практической психологии, выполняющей задачу здоровьесбережения пожилых людей [4]. Арт-терапия в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом, социальном и, как следствие, физическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. Содержательное и полноценное использование пожилыми людьми времени, отведенного на досуг, создание им условий для эффективной организации свободного времени с целью формирования интересов и духовных потребностей, гармоничного развития приносит ожидаемое восстановление утраченных сил, духовно-культурное и физическое развитие, расцвет творческих сил. (см. Таблицу 1) Особую роль в культурно-досуговой деятельности приобретает такое средство воздействия, как искусство, которое в эмоционально-образной форме отражает различные виды человеческой деятельности и развивает способность творческого подхода к преобразованию мира и самого себя [3].

В последние годы в социальных учреждениях разных стран все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством (*expressiveartstherapies*). Согласно международной классификации (European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005), психотерапия искусством представлена четырьмя модальностями: арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки) [1].

Таблица 1

Пример арт-терапевтических занятий, развивающих эмоциональный интеллект пожилых людей с целью здоровьесбережения

Тема, содержание занятия	Форма работы, необходимый материал
Зимняя сказка Природы – создает положительный эмоциональный фон, атмосферу доверия, снимает эмоциональное напряжение; развивает тактильную чувствительность, образное мышление; развивает коммуникативные навыки, творческое воображение	Рисунок сыпучими материалами Цветная манка, цветная соль, сыпучие материалы, картон, Клей ПВА спокойная музыка со звуками природы (плеск моря, журчание воды, пение птиц и т.д.); арфа, Greensleeves, английский фольклор XVII века.
Радость – работа с цветной манкой; развивает эмоции, коммуникативные навыки, творческое воображение	Рисунок цветной манкой Цветная манка, картон, Клей ПВА П. Чайковский «Танец феи Драже», балет «Щелкунчик»
Царство лесных человечков – снимает эмоциональное напряжение, развивает тактильную чувствительность, образное мышление	Рисунок сухими листьями Сухие листья, клей ПВА спокойная музыка со звуками природы (плеск моря, журчание воды, пение птиц и т.д.);
Веселые и грустные пятна – учит распознавать чувства и эмоции; стимулирует их проявление; развивает наблюдательность и активность	Рисунок на пластмассе пластмассовая доска, пленка, толстая глянцевая бумага; гуашевая краска. П. Чайковский «Танец феи Драже», балет «Щелкунчик» Э. Григ «В пещере горного короля», сюита «Пэр Гюнт»
Волшебные зеркала – формирует положительную «Я-концепцию», самопринятие, уверенность в себе, снижает тревожность, выявляет положительные черты личности	Работа с «творческим мусором» бумага разного формата; журналы, цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей. Э. Григ «В пещере горного короля», сюита «Пэр Гюнт»
Танец радости – учит пожилых людей распознавать чувства и эмоции и передавать их движением и живописью, развивает умение управлять телом	Пластикодрама Д. Кабалевский «Клоуны» Д. Шостакович «Вальс-шутка» П. Чайковский «Болезнь куклы», «Детский альбом» П. Чайковский «Новая кукла», детский альбом»
Рисуем свой мир – учит осознанию своего самочувствия, способствует снижению эмоционального напряжения, уменьшению тревожности, развитию творческой личности	Рисование пальцами Краски, бумага; это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Пожилой человек, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает, или не считает

	возможным нарушать правила.
Новогодние эмоции – расширяет представления о чувствах; помогает соотносить цветовую гамму с образом, показывает художественные приемы изображения определенных эмоций и чувств	Мозаичные картины бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей. П. Чайковский «Танец феи Драже», балет «Щелкунчик», «Новогодняя песня из м/ф «Маша и Медведь»
Волшебные превращения – монотипия – помогает в развитии умения передавать эмоциональное состояние через художественный образ, снижении психоэмоционального напряжения, повышении уверенности в себе, развитии творческой личности	Монотипия пластмассовая доска, пленка, толстая глянцевая бумага; гуашевая краска. Н. Глинка «Марш Черномора», оп. «Руслан и Людмила» Э. Григ «Танец Анитры», сюита «Пэр Гюнт»; П. Чайковский «Баба Яга», «Детский альбом»
Цветочный волшебный мир – помогает в раскрытии внутреннего мира, снятии эмоционального напряжения, развитии творческой личности	Работа с «творческим мусором» кусочки цветной ткани, красивые птичьи перья, обрывки кружев, нитки, журналы, цветная бумага и пр. спокойная музыка со звуками природы (плеск моря, журчание воды, пение птиц и т.д.);
Коллаж «Сказочная птица» – способствует расслаблению, снятию мышечного напряжения, развитию креативности, способности к абстрактному мышлению	Работа с фотографией бумага формата А4; акварельные краски; кисточки; фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев, журналы
Скульптура гнева – учит распознавать и изображать в скульптуре «гнев»; способствует элиминации гнева, активизирует ассоциации пожилых людей	Телесные практики учит пожилых людей распознавать чувства и эмоции и передавать их движением и живописью, развивает умение управлять телом
Пугающая маска – способствует развитию доверительной обстановки в группе; помогает пожилым людям в материализации чувства страха, учит рефлексивным действиям	Марания, итриховка, каракули бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей.
Калейдоскоп – снижает психофизическое напряжение, развивает моторику пальцев	Рисование цветной солью Цветная соль, чистый лист картона, ватман, клей ПВА, карандаши спокойная музыка со звуками природы (плеск моря, журчание воды, пение птиц и т.д.);
В природе все бывает - расслабление через дыхание, образ, эффективное использование своих внутренних ресурсов; быстрое восстановление сил.	Рисование пальцами Цветная бумага, клей ПВА, картон, краски
Цветовушки - помогает в раскрытии внутреннего мира, снятии	Мозаичные картины бумага разного формата; цветной/белый

эмоционального напряжения, развитии творческой личности	картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей.
<i>Цветы и цвет</i> - развитие сенсорных способностей; развитие воображения	<i>Монотипия</i> бумага формата А4; акварельные краски; кисточки
<i>Дом хорошего настроения</i> - осознание реакции своего тела и общего состояния; обучение способам выразить своё состояние; снятие стрессового напряжения	<i>Мозаичные картины</i> бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; различные конверты, ножницы, клей. спокойная музыка со звуками природы (плеск моря, журчание воды, пение птиц, звуки космоса и т.д.);

Таким образом, арт-терапия - это метод оказания психологической помощи посредством художественного творчества. Арт-терапия - один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Арт-терапия используется как основной метод терапии, так и вспомогательный. Одним из важных преимуществ арт-терапии в том, что искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество – является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним экзистенциальным конфликтом. Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний [1, 2].

Работать с пожилыми людьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием общения в семье и пр. А группа дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с другими людьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Упражнения с элементами арт-терапии способствуют: изучению и выражению своих чувств и эмоций; формированию позитивного самовосприятия; развитию коммуникативных навыков; эмоциональному сближению; снятию психоэмоционального напряжения; развитию способностей к различным видам творческой деятельности [5].

На групповых занятиях по арт-терапии пожилые люди учатся: активизировать внимание, память, мышление и т.п.; побеждать свои страхи; общаться друг с другом; свободно выражать свои эмоции, чувства и мысли; контролировать свои эмоции без ущерба для психики; развивать свои способности к различным видам творческой деятельности; повысить свою самооценку; улучшать свое психологическое, социальное и физическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Копытин, А.И. Новые методы и области практического применения арт-терапии / А.И. Копытин // Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М. : Издательство Когито-Центр, 2006.
2. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копырина. – СПб. : Питер, 2002. – 189 с.

3. Шерпаева, А.Ю. Проблемы релаксации в сюжетно-ролевых играх / А. Ю. Шерпаева // Актуальные проблемы социокультурных исследований : межрегион. сб. науч. ст. / Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств. – Кемерово, 2008. – Вып.4.
4. Чердымова, Е.И. ЭкоАрт-терапия / Е.И. Чердымова, О.Л. Бабина, Э.С. Бабичева. – Самара : 2013. – 107 с.