

**Белова Наталья Федоровна,  
преподаватель театрального искусства  
высшей квалификационной категории  
МАУДО «Детская школа искусств №13 (г)»**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

В современном обществе существует потребность в творческих людях, способных к генерации нестандартных решений в ситуациях и вопросах различных сфер и сложностей, так как мир вокруг постоянно и быстро меняется, а привычные способы решений проблем перестают работать. В современном обществе резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. С этим связано стремление дать детям знания, научить их читать, писать и считать, а не способность думать, чувствовать и творить. Педагогическая установка, в первую очередь на развитие мышления превращает эмоционально-духовную сущность ребенка во вторичную ценность. Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники 10-15 лет назад, они быстрее решают логические задачи, но они значительно реже восхищаются и удивляются, возмущаются и сопереживают, все чаще они проявляют равнодушие и черствость, их интересы ограничены, а игры однообразны. Исходя из этого, в современном образовании просматривается явное противоречие между тем, чему учат в школах и жизненными реалиями, с которыми столкнется ребенок после окончания школы. Современное школьное образование в основной своей тенденции является подготовкой к различным тестам, экзаменам, что по своей сути мало помогает развитию мышления. Обучающиеся чувствуют себя беспомощными уже в университетах, а затем в реальной жизни. Методы арт-терапии, приводимые в данных методических рекомендациях, помогают развивать привычку задавать вопросы для получения информации, анализировать полученные данные, делать выводы, выдвигать различные гипотезы решения вопросов, то есть содействуют развитию универсальных и коммуникативных компетенций. При этом, что не менее важно, в ходе занятий с использованием элементов арт-терапии обучающиеся развивают активную жизненную позицию, они любознательны и открыты к новым знаниям и умениям, познают себя и окружающий мир.

Инновация данных методических рекомендаций заключается в наиболее полном описании и использовании разнообразных арт-терапевтических методов работы с детьми на уроках актерского мастерства. В основе любых упражнений лежит три главных аспекта:

- творческий подход к решению задач,
- игровая форма, являющаяся оптимальной для детей любого возраста,
- обязательная обратная связь от ребенка, которая дает ему возможность осознать себя, свои мысли и действия.

Данные методические рекомендации могут быть использованы для:

- повышения эффективности занятий с использованием проективных методик для диагностики обучающихся;
- формирования дружеских отношений в коллективе;
- снятия негативных состояний ребенка – стресса, агрессии, тревожности, усталости;
- развития творческого мышления на занятиях по актерскому мастерству и другим видам художественной деятельности;
- переключения внимания на занятиях (игры);
- развития индивидуального стиля исполнения видов художественной деятельности;
- разнообразия тем и упражнения на занятиях (использование литературы для вдохновения, игр, чтобы интереснее подать материал);
- повышения интереса обучающихся к занятиям.

Арт-терапия – это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре. Арт-терапия включает в себя различные художественные направления: изотерапию, библиотерапию (в том числе сказкотерапию), музыкотерапию, драматерапию, танцевальную терапию, игротерапию (в том числе куклотерапию).

### **1. Описание и применение различных методов арт-терапии на уроках актерского мастерства**

Как уже упоминалось выше, арт-терапия затрагивает разные направления: изобразительное искусство, декоративно-прикладное искусство, литературу, музыку, игру. Такое разнообразие помогает педагогу подобрать индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости от его интересов, каналов восприятия – визуального, аудиального, тактильного, дигитального, и наиболее эффективно взаимодействовать с ним, направлять в его творческой деятельности. Одновременно с этим ребенок развивает те сферы деятельности и каналы восприятия, которые были ранее слабо развиты.

Успешность и результативность театральных занятий зависят, прежде всего, от сотрудничества театрального педагога с педагогами по музыке, хореографии, поскольку без развития музыкальных способностей, без умения ритмично и выразительно двигаться, без определенных вокальных навыков добиться значительных результатов в театральном творчестве невозможно.

В каждом из направлений арт-терапии мы работаем над следующими темами:

- Развитие самопознания и самопринятия;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Работа над эмоциональными состояниями (страхи, агрессия, тревожность, стресс, подавленность и так далее);
- Развитие творческого мышления;
- Самореализация ребенка.

Занятия могут быть построены по самым разным сценариям в зависимости от таких факторов, как время занятий, погодные условия, психическое состояние и настроение детей. Они могут начинаться или с музыкальных и не музыкальных пластических игр, и упражнений, или с занимательных игр. Проводя коллективные творческие игры, необходимо создавать веселую и непринужденную атмосферу, подбадривать зажатых и скованных детей, не акцентировать внимание на промахах и ошибках. Остановимся более подробно на каждом из направлений арт-терапии и темах работы.

### **2. Сказкотерапия**

**Сказкотерапия** – это психологическое направление, позволяющее использовать метафорические ресурсы сказки для развития воображения, самосознания, улучшения взаимодействия с окружающим миром, избавления от страхов и комплексов. Работа со сказками на занятиях актерского мастерства разделяется на:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- «Мой литературный герой»;
- «Путь героя».

Любимый литературный герой способен рассказать о ребенке ничуть не меньше, чем проективные методики. Используя обсуждения черт характера, сходства и различия между героем и ребенком, поступками и отношением к ним, ребенок может понять новые вещи о себе. Например, это могут быть желания, которые ребенок никогда не выскажет вслух, но они есть и их нужно осознать и принять, потому что это часть ребенка.

В силу того, что далеко не все дети любят читать, эти упражнения можно скорректировать – использовать героев мультфильмов и фильмов. Конечно, литература – лучший источник, потому что показывает ребенку внутренний мир его героя, а не только поступки. Но когда у нас нет выбора, мы используем все, что нам доступно.

Упражнение «Путь героя» помогает ребенку осознать, что ему хочется добиться или изменить в себе. Это может быть что-то материальное, а может быть изменение

внутреннего состояния. Препятствия на пути героя, которые ребенок описывает в своей сказке, это сложности, которые ждут ребенка на пути к реализации его желания. Выдуманные или реальные – их нужно обсудить.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- проигрывание сказок;
- «Начинка для пирога»;
- «Серый волк и золотая рыбка»;
- «Сказка по кругу».

Совместные сказки очень хорошо могут сплотить коллектив, даже самый разновозрастный. Они непредсказуемы своими поворотами, что делает их очень интересными. Такие упражнения показывают детям, насколько они разные, но это не делает ребят ни хуже, ни лучше. Они просто разные, и в этом их ценность. Они видят разный взгляд на одни и те же события, героев, фразы, задания. Это воспитывает в них уважение к чуждому мнению и мышлению, расширяет горизонты их собственной мысли.

Преподаватель должен обратить внимания на два момента: сказка обязательно должна быть закончена, ее нельзя бросать. Детей нужно приучать доделывать работы. И сказка должна иметь хороший конец. Если он вышел плохим, можно подумать всей группой, как сделать конец сказки хорошим.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- сказка о страхе;
- рассказывание сказок.

Сказка может помочь ребенку справиться с его страхами. Сочиняя сказку, ребенок может взглянуть на свой страх с другой стороны. Например, посмотрев на ситуацию со стороны того, что пугает. Также можно представить свой страх забавным, гротескным – чувство юмора поможет ребенку справиться со страхом. Другой способ работы со страхом – представление ситуации, в которой ребенок побеждает страх.

Рассказывание сказок, а прежде всего выбор сказки для рассказа помогает ребенку прочувствовать разные роли – от роли героя до роли злодея. Эти упражнения развивают эмпатию у ребенка, понимание того, что за поступками могут стоять разные мотивы, которые являются неясными для посторонних людей. Также рассказывание сказок помогает выразить эмоции, которые сложно признать и обсудить, потому что ребенок говорит не о себе, а от лица вымышленного героя. Эмоции теряют свою силу, когда они выражены, когда о них говорят вслух.

Сложность выполнения таких заданий состоит в том, что ребенок может быть не готов признать свои страхи и чувства. В этом случае давление преподавателя недопустимо, между ним и ребенком еще не установлено необходимое доверие. Такие задания стоит отложить до готовности ребенка открыться и выплеснуть накопившиеся страхи и эмоции. Также бывают ситуации, когда ребенок признает свои страхи, но не видит пути избавления от них. Педагогу стоит предложить множество вариантов, из которых ребенок сможет выбрать наиболее приятный для себя. Учащийся должен чувствовать поддержку преподавателя всю длительность работы над заданиями такой направленности.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- любимая сказка;
- «Своя сказка»;
- рисование по мотивам сказки;
- «Семь волшебных слов»;
- переписывание сказок;
- «Шиворот-навыворот».

Сказка является замечательным инструментом для развития воображения. С помощью разнообразных форм заданий она развивает не только воображение, но и логичность повествования, умение излагать свои мысли, показывает нам яркую картину внутреннего мира ребенка, его знания, интересы и желания.

К такого рода упражнениям есть только пара пожеланий: сказки обязательно должны быть закончены, нельзя оставлять работы незаконченными. И у сказок должен быть хороший конец, даже если он не получился с первого раза, стоит подумать и придумать счастливый конец.

### **3.Игротерапия**

**Игротерапия** – это метод воздействия на ребенка с использованием игры для достижения различных целей: обучения определенным навыкам и коллективному взаимодействию, развития творческих способностей, освоения различных социальных ролей, проявления личностных конфликтов, развития рефлексии. Игры, используемые на занятиях по актерскому мастерству подразделяются на:

1. Упражнения, направленные на развитие самопознания, самопринятия:

- «Мусорное ведро»;
- «Я могу»;
- «Цвет моего настроения»;
- вербальная батарея Торренса.

В зависимости от задания игротерапия помогает признать и принять разные аспекты жизни и личности ребенка. Задание «Мусорное ведро» позволяет понять и признать негативные эмоции ребенка. Почему это задание так бесценно? Потому что жизнь ребенка находится под большим давлением – обилие обязанностей и требований, минимум свободного времени и отдыха. Добавьте к этому желание всех взрослых вокруг, чтобы ребенок всегда был спокоен и ровен в общении. Таким образом, в детях накапливается агрессия, которая не находит адекватного выхода. «Мусорное ведро» помогает признать свои чувства, понять, что они естественны, и ребенок имеет на них полное право. А затем показывает, как может безопасно для себя и окружающих с ними справиться. Задание «Я могу» демонстрирует ребенку его сильные стороны, знания, умения. Ребенок учится понимать свои лучшие качества и признавать их. Почему это важно? Потому что многие дети не умеют говорить о себе хорошо, видят только плохое, свое неумение и незнание чего-то. Конечно, это вопрос воспитания дома и в школе. Вербальная батарея Торренса выявляет особенности мышления ребенка: гибкость, беглость, оригинальность, работу со словами. Она может использоваться как тест, а также как упражнения для развития мышления.

Рисков при выполнении данных заданий нет, все зависит от эмоционального состояния ребенка.

2. Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков:

- «Веселые старты»;
- «Волшебное зеркало»;
- совместный рисунок;
- «Волшебная палочка»;
- «Добрые дела»;
- «Ласковые лапки»;
- «Слепой-поводырь»;
- «Угадай кто».

Игры на взаимодействие невероятно эффективно помогают сплотить коллектив. Детям нравится выполнять задания совместно. Задания такого направления повышают позитивную атмосферу на занятиях, помогают детям полюбить занятия еще сильнее. При содействии педагога при разделении детей на пары или другие формы организации работы, можно установить новые дружеские отношения между детьми, которые раньше не общались друг с другом близко.

Следует обратить внимание на поддержание дисциплины, так как при выполнении активных игр дети легко теряют контроль и могут забыть, что у игр есть назначение, а занятие по-прежнему продолжается. Для облегчения работы стоит установить определенные правила до начала игр и упражнений, которые помогут поддерживать

порядок во время заданий. Также педагогу важно быть внимательным относительно разделения, обучающихся по парам или тройкам. Не стоит провоцировать конфликты, если вы знаете, что кто-то из детей не ладит между собой.

3. Упражнения, направленные на работу с эмоциональными состояниями:

- «Жмурки»;
- «Пятнышки»;
- «Сражение»;
- «Страшный стул»

Игротерапия может помочь справиться с различными эмоциональными состояниями: это и возбужденность детей, которая снимается физической активностью, и выражение накопившейся агрессии посредством игрового «сражения», и работа со страхами при помощи «страшного стула».

При активных играх могут возникнуть сложности с дисциплиной, не все дети могут быстро переключаться из возбужденного состояния в относительно спокойное. Поэтому после активных игр можно выполнить упражнения на расслабление, чтобы снять остатки возбужденности.

4. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- «Крокодил»;
- «Поиск клада»;
- «Шляпа»;
- «Да-нетки».

Игры для развития творческого мышления действуют разносторонне: учат мыслить широко, задавать вопросы, анализировать полученную информацию, обобщать данные, выдвигать множество гипотез, объяснять различные материалы. А также игры помогают развивать выразительные способности ребенка. Не все дети могут быть готовы к таким играм и упражнениям, так как они предполагают определенную целеустремленность в решении заданий. Дети, привыкшие к быстрому результату без лишних мыслительных упражнений, будут расстроены, потому что задания предполагают длительный процесс мышления. В таких случаях стоит начинать с максимально простых упражнений, постепенно их усложняя.

#### 4.Музыкотерапия

**Музыкотерапия** — это одно из направлений [арт-терапии](#), она активно применяется на уроках актерского мастерства. Это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.). Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние. Она помогает наладить отношения между педагогом и ребёнком, между сверстниками, развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

1. Упражнения, направленные на развитие творческого мышления:

- «Где бывали?»

Прослушав музыкальное произведение (это может быть народная, классическая, современная музыка), дети делятся на 2-4 подгруппы и расходятся, чтобы сообща придумать рассказ в соответствии с жанром, стилем, характером музыки.

- «Свободный танец»

Это упражнение на свободное выражение эмоций. Детям предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый тяжелый день»,

«Я и мои родители» и т. д.

- «Дирижер»

Ребенку предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия

музыки, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

**-зарисовка «Музыка в красках и линиях».**

Её применение способствует решению широкого круга задач. Индивидуальный рисунок активизирует творческое самовыражение, стимулирует эмоциональное раскрепощение и помогает вывести эмоции на бумагу. Парное и групповое рисование позволяет осознать и скорректировать модели взаимодействия с партнёрами. Здесь видно преобладание стремления того или иного человека к сотрудничеству, соперничеству или изоляции.

В этих зарисовках может быть использована музыка любых стилей и жанров. Но важно учитывать то, что классическая музыка обращается больше к общезначимому и вызывает у большинства людей конкретные однонаправленные ассоциации с небольшим разбросом вариантов, а современный авангард больше направлен на индивидуальное в человеке, является проекцией собственного состояния и личностных качеств слушающего. Поэтому для зарисовки лучше использовать классическую музыку, которая не направляет творчество ребенка в определённое русло и тем самым даёт больше простора для личностного самовыражения.

Задачи которые преследует терапия музыкой, это: развивать слушательскую культуру обучающихся. Учить слушать и понимать музыку, чувствовать её настроение, характер и выражать мимикой и пластическими движениями, а также в рисунках. Использовать музыкотерапию в решении вопросов укрепления физического и психического здоровья.

#### **Заключение**

Основными показателями эффективности применения методов арт-терапии на уроках актерского мастерства являются:

#### **1.Повышение уровня самопознания и самопринятия у обучающихся.**

Дети любят проективные методики, им интересно понимать себя, анализировать свои работы. В процессе анализа у ребят часто возникает желание что-то доработать, выразить свои эмоции, мысли в более полной мере. Также при просмотре большого количества работ одного ребенка мы можем вместе с ним выделить основные черты, присущие его работам – это может быть использование определенных цветов, что говорит о его эмоциональном состоянии, которое является стабильным. Либо это могут быть какие-то темы работ, постоянно повторяющиеся из работы в работу, из сказки в сказку. Тогда мы обсуждаем с ребенком один на один, почему его так волнует эта тема, что может вызывать такие эмоции, как можно разрешить волнующие его вопросы. Дети сами предлагают варианты решения, выбирая для себя наиболее адекватный.

Наибольшую сложность у детей вызвал ряд упражнений, в которых нужно говорить о себе, тем более, если нужно говорить о себе что-то хорошее. Также обучающиеся с трудом говорят что-то хорошее другим ребятам. Это говорит о том, что ребят воспитывали и дома, и в школе как можно скромнее, что нельзя говорить о себе слишком много, слишком хорошо – это хвастовство, это плохо. Сложности в комплиментах другим детям могут указывать на недостаток тепла и поддержки в семейном кругу и в школе. Для ребят стало настоящим откровением, как сложно им даются такие упражнения. А ведь очень важно понимать в чем твои лучшие качества, сильные стороны и уметь видеть это в других людях, оказывать поддержку своим близким.

#### **2.Формирование навыков выражения эмоций, как негативных, так и позитивных.**

Дети испытывают облегчение, что у них есть возможность открыто выразить агрессию, злость, страхи, радость и другие различные состояния. В совокупности с упражнениями на самопознание и самопринятие старшие дети применяют полученные знания в обычной жизни. Конечно, интегрирование полученных знаний в повседневную жизнь небыстрый процесс, но это уже происходит, постепенно, шаг за шагом.

#### **3.Развитие коммуникативных навыков.**

Дети учатся взаимодействовать между собой, независимо от возраста и интересов. Выполнение групповых заданий постоянно происходит в различных составах, что позволяет им устанавливать новые взаимоотношения. Также развивается взаимоуважение, которые все учатся проявлять друг к другу. Наш коллектив является разновозрастным – от 7 до 17 лет, но дети уважают творчество, мнения, интересы друг друга. Конечно, без сложностей не бывает, в нашем коллективе есть ребенок, которому трудно себя контролировать, он очень активен. Такое поведение вызывает негативные эмоции у ребят, потому что им сложно сосредоточиться на заданиях. Сейчас мы учимся всем коллективом относиться к этому ребенку с терпением и спокойствием, оказываем ему поддержку и одобрение, когда он сосредоточен на рабочем процессе.

#### **4. Развитие творческого мышления.**

Результаты работы над творческим мышлением разнообразны. Есть очень талантливые дети, которые с каждой работой становятся интереснее, открывая для себя новые способы самовыражения. Есть дети, которые испытывают сложности в творческих заданиях. Чаще всего это происходит по тому, что ребенок ищет способ удовлетворить педагога, ищет правильный ответ на задание. Так как задания творческие, речи о «правильном ответе» и быть не может. Проходить через барьер «правильности» очень сложно, мы работаем над этим каждое занятие. Но позитивные сдвиги уже видны. Упражнение, вызывающее оцепенение и панику, через несколько занятий становится понятным и выполнимым. Педагог должен поддерживать ребенка, предлагать разные варианты выполнения упражнения, разжевывать до тех пор, пока ребенок не сможет его сделать. Пусть это выполнение займет несколько вариантов, пока не получится результат, удовлетворяющий ребенка и условия задания. То, что для одних детей является легким, для других это будет настоящей победой и большим шагом к развитию.

Подводя итоги, можно сказать, что арт-терапия на занятиях актерского мастерства действует эффективно, помогая обучающимся развиваться разносторонне, интегрировать полученные знания в повседневную жизнь.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гатанов Ю.Б. «Курс развития творческого мышления «Иматон» для детей 9 – 14 лет», СПб.: ГП «Иматон», 1999
2. Гиппенрейтер Ю. Б. «Как общаться с ребенком», Москва, 1995
3. Грецов А.Г. «Тренинг креативности для старшеклассников и студентов», СПб.: «Питер», 2008
4. Лебедева Л.Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий», СПб.: Речь, 2003
5. Лук А.Н. «Мышление и творчество», Москва: Издательство политической литературы, 1976
6. Киселева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми», СПб.: «Речь», 2007
7. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей- учебно- методическое пособие для воспитателей и педагогов»- М.: Множ. Пресс, 1997
8. Копытин А.И. «Теория и практика арт-терапии», СПб: «Питер», 2002
9. Копытин А.И. «Диагностика в арт-терапии. Метод Мандала», СПб: «Речь», 2005
10. Крамер Э. «Арт-терапия с детьми», Москва: Генезис, 2014
11. Маркова А.К.»Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя.- М., Просвещение», 1983
12. Осипова А.А. «Общая психокоррекция», Москва: «Сфера», 2000
13. Пурнис Н. Е. «Арттерапия в развитии персонала», СПб: «Речь», 2008
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушению», СПб: Речь, 2001.
15. Психология: Учеб. дя ин-тов физ. культ./ под ред. В.М.Мельникова.- М.: ФиС, 1987
16. Туник Е.Е. «Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты», СПб.: Дидактика Плюс, 2002

17. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А. – СПб. : Речь, 2003

**Интернетссылки:**

1. <http://rusata.ru/>
2. <http://healingarts.ru/>
3. <http://art-psychology.ru/>