

УДК 378. 126

Сергій Томашівський

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДЕКОРАТИВНО-УЖИТКОВОГО МИСТЕЦТВА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ШКОЛЯРІВ

Актуалізується проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. Особливу увагу приділено необхідності захисту школярів від психологічного перенапруження та перевтоми. Охарактеризовано значення окремих видів мистецтва в контексті їх впливу на особистість школяра. Обґрунтовано важливість використання засобів декоративно-ужиткового мистецтва для подолання стресу та нервових перевантажень в учнів. Визначено можливості та резерви ефективного використання засобів художньої кераміки (глино-терапії) для профілактики виникнення стресових станів у школярів.

Ключові слова: декоративно-ужиткове мистецтво, стрес, стресові стани школярів, нервове перевантаження, арт-терапія, глино-терапія

Актуализируется проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных учебных заведений. Особое внимание уделено необходимости защиты школьников от психологического перенапряжения и переутомления. Проанализировано влияние нервной перегрузки на здоровье ученика. Охарактеризованы значение отдельных видов искусства в контексте их влияния на личность школьника. Обоснована важность использования средств декоративно-прикладного искусства для преодоления стресса и нервных перегрузок учащихся. Определены возможности и резервы эффективного использования средств художественной керамики (глино-терапии) для профилактики возникновения стрессовых состояний у школьников.

Ключевые слова: декоративно-прикладное искусство, стресс, стрессовые состояния школьников, нервное перенапряжение, арт-терапия, глино-терапия.

Health-actualized the problem of implementation technologies in the educational process of secondary schools. Particular attention is paid to the need to protect students from the psychological strain and fatigue. The influence of nervous overload on the health of the student. The basic ways of getting nervous overload children in school. The significance of certain types of art in the context of their impact on the individual student. Analyzed and outlined the sphere of influence of art on the individual student. Based on the analysis of numerous scientific and educational research singled out the most promising

areas of combat stress adolescents in the study. The importance of the use of decorative art for overcoming stress and nervous overload the students. Demonstrated comprehensive positive psychological impact on the individual, contributing effectively combat stress. Determined opportunities and reserves effective use of artistic ceramics (clay-therapy) for the prevention of stress states in schoolchildren.

Key words: *arts and crafts, stress, stress conditions schoolchildren nervous overload, art therapy, clay therapy*

Здоров'я є основною цінністю людини, необхідною умовою активної життєдіяльності. Саме здорове молоде покоління є основою здорової нації та фундаментом соціально-економічного розвитку держави.

Сьогодні на здоров'я підлітків помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою, зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, потягу частини підлітків до шкідливих звичок, інформаційного перевантаження.

Спостерігається широке розповсюдження різних нервово-психічних захворювань серед причин якого різке зниження рівня здоров'я підлітків, погіршення екологічної ситуації, збільшення навчального навантаження, відсутність у багатьох підлітків пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя, як провідного чинника збереження і зміцнення здоров'я, куріння, вживання алкоголю й наркотичних речовин.

Однією з найважливіших особливостей нашого часу є лавиноподібне зростання всіх видів інформації. Польський письменник-фантаст С. Лем у своїй книзі «Summa Technologiae» 1964 р. назвав це явище «інформаційним вибухом»

В освіті інформаційна революція призвела до перманентного збільшення обсягів навчального матеріалу, ускладнення мови посібників і підручників, стрімкого прискорення темпу навчання. Інформаційний тиск на сучасного учня посилюється з кожним днем.

Останнім часом здійснено ряд освітніх інновацій, які мали на меті змінити технології навчання та передбачити вирішення питання надмірного навчального навантаження на учнів. Це перехід до семестрової структури навчального року, зменшення тривалості уроків у початковій школі та збільшення тривалості перерв, запровадження профільного навчання у старшій школі, розвантаження змісту навчальних програм.

Проте впровадження зазначених вище заходів недостатньо для зменшення навчального навантаження на школярів. Перевантаження учнів пов'язане як із збільшенням кількості годин (уроків) тижневого навантаження, так і зі значним обсягом домашніх завдань, що негативно впливає не тільки на якість освіти так і на здоров'я школярів.

Очевидно, що сьогодні стан здоров'я дітей викликає серйозне занепокоєння як у медиків, так і в батьків. В структурі захворювань

школярів визначилась певна група хвороб, які з'являються саме у шкільному віці. Це так звані «шкільні хвороби».

Проблема нервового перевантаження школярів постала вже в ХІХ ст. Вона перебувала в центрі уваги відомих зарубіжних і вітчизняних учених – Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та ін. Термін «шкільний невроз» давно й широко використовується в дитячій психіатрії зарубіжних країн.

Аналіз педагогічних досліджень свідчить, що питанню психологічного перевантаження учнів відведено чільне місце. На важливість даної проблеми вказували прогресивні діячі України: Г.Савченко (запобігання навчальному перевантаженню дитини) [1], Р. Валецька (причини нервово-психічних відхилень в учнів) [2], В. Лутфулін (проблема усунення навчальних перевантажень у контексті сучасного реформування змісту освіти) [3].

Саме тому є пряма залежність якості національної освіти в Україні від якості підготовки нової генерації педагогічних кадрів – вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, від яких залежить не тільки виховання і навчання учнів, а й здатність дбати про психологічний стан вихованців.

Тому на вищі педагогічні навчальні заклади має бути покладено особлива відповідальність у підготовці майбутніх учителів, здатних навчати та виховувати учнів в умовах надмірного психологічного навантаження.

Мета даної статті – проаналізувати засоби і методи використання вчителями технологій декоративно-ужиткового народного мистецтва для профілактики стресових станів.

За даними ряду досліджень 20–40 відсотків негативних впливів, що зумовлюють погіршення здоров'я сучасної дитини, пов'язані з дією шкільних факторів ризику, серед яких найбільш важливими називають такі:

1. Стрессова тактика педагогічних впливів.
2. Невідповідність технологій і методик навчання віковим
3. і функціональним можливостям дітей.
4. Інтенсифікація навчального процесу.
5. Нераціональна організація навчального процесу й роботи учня.
6. Неграмотність учителів і батьків з питань охорони та зміцнення здоров'я дітей [4].

У цьому зв'язку не можна не погодитися з тривожними думками кандидата філософських наук, начальника управління освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації М. Бауера: «Перевантажені навчальні програми і навчальні плани, нудні підручники притуплюють бажання вчитися. Учень залежно від віку працює щодня по 4–7 годин у школі. Та ще 2–4 години вдома, виконуючи домашні завдання. Загалом, учнівський

робочий день становить 6–11 годин напруженої праці. І в школяра майже не залишається часу на власні захоплення» [3]

У дітей стрес виникає під час зіткнення з чимось новим, і тому через відсутність досвіду вони не в змозі з ним боротися. Сам механізм дитячого стресу полягає в тому, що щось зовнішнє, невідоме насильно приходить в життя дитини, починає у вигляді спогадів чи страхів переслідувати її.

Без допомоги батьків, а часто і професійного психолога дитині неможливо подолати стрес.

Стрес сам по собі не є негативним явищем, саме він, у більшості випадків, являється рушієм прогресу. Але коли стрес порушує розвиток – це уже проблема. Багато переживаючи стресових ситуацій, Дитина може взагалі втратити цікавість до навчання.

На думку Е. Тоффлера, одна з причин поширеної сьогодні у всьому світі шизофренії – реакція людини на інформаційне перевантаження. Ламаючись під могутнім впливом зовнішніх подразників, організм захищається, знижуючи пропускну спроможність каналів, обмежуючи пізнавальні можливості мозку.

У науковій літературі цей стан отримав назву «вигоряння». Як зазначає О. Виговська: «У особи, враженої вигорянням, відбуваються постійні зміни:

- у поведінці: часто запізнюється; втрачає творчі підходи до вирішення проблем; працює довше, але менш результативно; усамітнюється і уникає спілкування з колегами; втрачає прагнення до розваг і відновлення здоров'я;

- у почуттях: втрачає гумор; натомість з'являється почуття «чорного гумору»; підвищено дратівливий і на роботі і вдома; відчуває збентеження і безсилля;

- у мисленні: не здатний концентрувати увагу; надто підозрілий і недовірливий; набуває менталітету жертви; цинічно та з осудом ставиться до оточуючих;

- у здоров'ї: порушення сну; підвищена сприйнятливості до інфекційних захворювань; стомлюваність і виснаження; порушення психічного і соматичного здоров'я» [5].

Згідно з сучасними уявленнями про роботу головного мозку, дві його півкулі відповідають за різні види розумової діяльності: ліва – за словесно-логічний, права – за просторово-образний. Основним – біологічним – для людини є мислення образами. На переконання багатьох учених, виключна увага, яка приділяється сьогодні розвиткові логічно-раціональної сфери, в недалекому майбутньому матиме для людства трагічні наслідки.

Для вирішення вище висвітленої психолого-педагогічної проблеми пропонуємо використання засобів декоративно-ужиткового мистецтва.

Оскільки інші форми подолання стресу дискретно впливають на людину (глибоке дихання, медитація, біг). Терапія мистецтвом – арт-

терапія, комплексно впливає на людину, формує цілісну особистість.

Арт-терапія – це розвиток особистості, лікування душі за допомогою залучення людини до мистецтва. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби.

Термін «арт-терапія» (терапія мистецтвом) був впроваджений А. Хіллом у 1938 р. як спосіб вільного особистісного самовираження [6].

В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких пов'язана художня творчість людини.

Арт-терапія ґрунтується на тому, що створювані продукти художньої творчості здатні допомогти людині зрозуміти себе, розкрити найпотаємніші частинки свого внутрішнього світу і через творчий процес самовираження зробити власне життя яскравим, повноцінним, щасливим. Те, що творча діяльність людини наділена цілющою силою емоцій, відомо світу вже давно.

Арт-терапевтичні техніки дають змогу учаснику самостійно висловлювати свої почуття, потреби, мотивацію своєї поведінки, діяльності, спілкування, що необхідно для його повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища.

Через малюнок або інший вид творчої діяльності людина може «виплеснути» негативні, або поділитися позитивними емоціями [7].

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна і екологічна у плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується у психології та педагогіці, соціальній роботі та в бізнесі. Методика арт-терапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості кожного разу, коли вона спонтанно, особливо не задумуючись над тим, що має вийти у кінцевому результаті – пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо.

Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння тощо [8].

Оскільки арт-терапія не має обмежень, то практично кожній людині вона доступна.

Арт-терапія зароджувалась й розвивалась на ґрунті психоаналітичних ідей З. Фрейда й К. Юнга і розглядалась у психотерапевтичній практиці як один із методів, який за допомогою художньої творчості дозволяв психічно хворим виразити в картинах свої приховані психотравмуючі переживання, а тим самим звільнитися від них [9]. За А. Копитіним, арт-терапія – це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [10].

Це доволі незвичне для навчальних аудиторій та класів поєднання творчості, мистецтва та елементів психотерапії, адже творчість, як зазначав видатний український психолог В. Роменець, – «це засіб самопізнання і засіб саморозвитку, це дивовижне дзеркало, в якому відображаються найтонші намагання й очікування людини, найпотаємніші її думки, вся велич її духу, її неповторного «Я»» [11].

Одним з напрямків арт-терапії є ліплення. Існує безліч пластичних матеріалів, які використовують при роботі з дітьми та дорослими. Для дітей та підлітків якнайкраще підходить – глина.

Ліплення має велике значення для розвитку і виховання дитини. По-перше, розвиваються м'язи кисті рук, удосконалюється окомір, відпрацьовується узгодженість рухів. По-друге, у дитини виховується звичка послідовного виконання роботи [12]. Робота з глиною можлива як при індивідуальній роботі так і при сімейної терапії, а так само при труднощах в дитячо-батьківських відносинах і в груповій роботі.

Роботу з глиною використовують в психотерапії при втраті близької людини, при роботі з такими почуттями як почуття провини, пригніченості, агресії, екзистенційній кризі, гострому стресі і різних психічних розладах.

В ході терапії найчастіше з глини ліплять в символічній формі такі почуття як образа, гнів і лють, страх і тривожність і т.д. Важливим є те, що всі ці образи в процесі ліплення можна трансформувати в інші символічні образи, які дозволять впоратися з сильними почуттями, подивитися на проблему з різних сторін і знайти потрібне рішення, для того щоб вийти з проблемної ситуації. Хворобу можна трансформувати в здоров'я, тривогу – в спокій. І не так уже й важливо, що людина зовсім не вміє ліпити.

Глина допомагає зближувати людей з їхніми почуттями. Є своєрідним містком між тим, що приховано в підсвідомості і тим, що ми усвідомлюємо. Допомагає нам трансформувати свої почуття. Дозволяє відпрацювати практично будь-яку тему або питання як у дорослих, так і у дітей.

Декого відлякує бруд, що супроводжує роботу з глиною. Насправді це один з найбільш чистих матеріалів (крім води). Висохши, вона перетворюється в порошок і легко змивається з рук. Глина має властивості, що допомагають загоювати рани.

Глино-терапія – найбільш наочний вид арт-терапії та дозволяє психологу чи вчителю спостерігати стан дитини. Ця робота – хороший спосіб стимулювати словесне вираження почуттів у дітей. У той же час дітям зі схильністю до вербалізації (таких діток часто звинувачують в балакучості) допомагає позбутися від надлишку слів [13].

Про користь роботи з глиною висловлювався ще метр психоаналізу Карл Густав Юнг. У дусі своєї теорії він вважав цей матеріал нагадуванням про безпечне материнське лоно. І був недалекокий від істини. Розминка грудки землі повертає нас до дитячих відчуттів, коли тактильний контакт

був першим способом комунікації і знайомства зі світом. Глину можна м'яти, катати, стискати, розтягувати, скручувати, рвати на шматочки або сплющувати. На думку психологів, всі ці дії відображають різні почуття і емоції.

Якщо, наприклад, в звичайному житті людина звикла відчувати роздратування через дрібниці або, навпаки, довго зволікати з прийняттям рішень, то подібні риси характеру обов'язково дадуть про себе знати і під час ліплення. Вираження свого «я» або креативність – не тільки конкретний результат творчості, а й сам процес. Тому ставлення до холодного безформенного шматка глини – це ставлення до всіх нових ситуацій і життя в цілому.

Процес ліплення наочно показує, які сценарії і патерни домінують в нашій поведінці, будь то перфекціонізм, здатність перетворювати все навколо себе в хаос або, наприклад, амбітність, кар'єризм, страх залишитися нереалізованим людиною [14].

В даний час відомо, що глина містить всі необхідні організму мікро і макроелементи і мінеральні солі, причому в пропорціях і поєднаннях, які найкращим чином засвоюються організмом. Цей мінерал має іонообмінні властивості, тобто забирає у клітин те, що знаходиться в надлишку і поставляє відсутню.

Процес роботи з глиною в арт-терапії має загальну структуру, пов'язану з особливістю матеріалу. Ми наведемо загальний порядок такого процесу.

- Ми пропонуємо працювати з самого початку з сухою глиною. Першим етапом в цьому випадку буде з'єднання матеріалу з водою і вимішування. Стихія води традиційно асоціюється з душевними рухами і емоціями. Якщо повернутися до метафори землі і води як тілесного та емоційного, то цей етап може бути знаком відповідності цих двох начал для людини.

- Після змішування глини і води в потрібній для учасника пропорції, відбувається м'яття, перемішування, формування первісної, досить однорідної маси. Відбувається контакт живої землі з чутливими долонями, біологічно активними точками на них, що робить ліплення (і особливо м'яття глини) ефективним самомасажем. Він сприяє відновленню внутрішньої рівноваги і набуття певного унікального для людини темпу і спокою. Первинна форма маси зазвичай округла, куляста, що веде нас до ідеї кулі, первинного «Яйця» творіння світу.

- При першій роботі з глиною спектр прийомів може бути невеликий, проте потім він з досвідом може збільшитися. Ліплення може бути усвідомленим («я хочу створити конкретний задуманий об'єкт») або неусвідомленим («я ліплю, не роздумуючи»), з відкритими очима, перевіряючи відповідність отриманих форм, потрібного образу або з закритими – довіряючи тільки дотyku. Таким чином відбувається екстерналізація внутрішніх, усвідомлених або неусвідомлених, образів,

втілення їх у форми. Окреме значення може мати і розташування отриманих форм в просторі.

- Терапевтична робота з глиною, як правило, проводиться психологом чи вчителем. Психотерапевт або викладач може допомогти сфокусувати тему, з якою працює дитина, крім того, дати можливість відреагувати на ті чи інші емоції і переживання, вербально або – знову ж в ліпленні.

- В результаті озвучування емоцій, почуттів, асоціацій, ідей, метафор, пов'язаних з творінням, а також осмислення переживання процесу творення може статися його переосмислення. У цьому випадку можливо трансформація форм і позицій. Одні фігури здатні помінятися місцями, інші змінять навіть свою форму. Це може відбуватися як за власною ініціативою творця, так і з пропозиції (а то і провокації) свідка. Найчастіше піддаються трансформації фігури, що викликають негативні переживання: таким чином зміна їх форми являється актом взаємодії з переживанням, його ізоляцією.

- Ще один спосіб взаємодії з створеними формами – це пауза прийняття свого творіння. Це час остаточно прийняття того образного ряду, який був сформований тут і зараз з чистою пластичної матерії. Цей той свій Космос, який був створений людиною з Хаосу в процесі творення. Тому кожен раз це творіння відображає важливий аспект природи людини, його переживань. Це зліпок його душі. Тому так важливо побути з цим виробом стільки, скільки потрібно, щоб потім повернути стихії її первісну форму.

- На відміну від ряду інших як терапевтичних, так і ремісничих методів, в кінці сеансу ми пропонуємо повернення до первісної форми «Кулі». Це стає завершенням ритуалу, акту творення. Всі образи і форми знову перетворюються в саму матерію, тим, чим вони і є насправді. І всі ці створені образи і форми є ні що інше, як глина, плоть Землі; щось окреме і не належить людині. Це дає певну свободу і відчуття правди, реальності цього світу.

Використання глини в терапії особливо важливо для тих дітей, яким важко розповісти про свої почуття і переживання. У ситуаціях невизначеності: «м'яття» глини, «виліплювання» знижує або прибирає опір і дає можливість побачити рішення.

Робота з глиною дозволяє м'яко відреагувати, переробити і усвідомити травматичний досвід. Вона ефективна в терапії з високим ступенем агресії, з соціальною дезадаптацією підлітка, девіантною поведінкою, з постстресових розладом, нав'язливими станами, а також екзистенційними кризами і проблемами. Вважаємо, що вище зазначений вид арт-терапії є перспективним засобом для подолання стресових станів школярів, що в свою чергу якісно вплине на рівень засвоєння знань у школі. І саме тому, процес подолання стресу з допомогою глино-терапії є перспективним для дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інформаційне перенавантаження: (Інститут метафізичних досліджень) [Електронний ресурс] / І. Новиченко, Тотальна освіта (спец тема) – 19.08.06р. – Режим доступу: <https://www.ar25.org/article/informaciyne-perenavantzheniya.html>
2. Валецька Р. О. Основи валеології / Р. О. Валецька. – Луцьк, Підручник: Волинська книга, 2007. – 348 с. – (Медицина. Здоров'я).
3. «Потрібно усвідомити, що оптимізація – це не закриття навчальних закладів» М. Бауер / Департамент науки та освіти Чернівецької облдерж адміністрації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://oblosvita.com/navigaciya/novyny/4900-potribno-usvidomiti-shho-optimizaciya-ce-ne-zakrittya-navchalnix-zakladiv.html>.
4. Безруких М. М. Учение, вредное для здоровья? / М. М. Безруких. Семья и школа. – 2001. – № 4.
5. Виговська О. Професіоналізм учителя як гарант збереження його здоров'я / О. Виговська. Директор школи, ліцею, гімназії. – 2005. – № 2. – С. 34–39
6. Арт-терапія. Вікіпедія / [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Арт-терапія>
7. Любимова Н. В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни: методы психологической самопомощи / Н. В. Любимова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 64 с. – (Сер. «Психологический практикум»).
8. Ставицька О. Г. Функціональні особливості використання методів арт-терапії у роботі психолога з дітьми та підлітками: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / О. Г. Ставицька. – Київ, 2009 – 27.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. : Лекции – М.: «Наука», 1989. – 456 с.
10. Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина]. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
11. Роменець В. А. Психологія творчості / В. А. Роменець. Навч. посібник. – К. : Либідь, 2004. – 288 с.
12. Садова І. І. Арт-терапія як сучасний метод у системі соціальної роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку / І. І. Садова. Актуальні питання корекційної освіти. – 2012. – Вип. 3. – С. 197–205.
13. Арт-терапия глиной или Глинотерапия / С. Денисова (практичний психолог) [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sashadenisova.com/uslugi/art-terapiya-glinoy>
14. Техніка роботи з глиною / Н. Довнар. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/tiekhniki_i_napravleniia/11414-tehnika-raboti-s-glinoj