

УДК 37.015.2

АРТ-ТЕРАПИЯНЫ ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ БАЛАЛАРДЫҢ ЭМОЦИЯЛЫҚ ОЙ- ӨРІСІН ДАМУ

Мизам Айдана

mizamaidon@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
5В010100- «Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту» мамандығының студенті
Ғылыми жетекші - Жұмабекова Ф.Н.

Қай заманда да болмасын адамзат алдында тұратын ұлы мақсат-саналы ұрпақ тәрбиелеу. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев 2050 стратегиясын жолдауында: «Болашақта өркениетті дамыған елдердің қатарына ену үшін заман талабына сай білім мен саналы ұрпақ тәрбиелеу керектігін айтқан болатын. Мектеп жасына дейінгі балаларды дамыту мәселесі ұлттық даму стратегиясымен тығыз байланысты мемлекеттік саясаттың ажырамас бөлігі болып табылады. Бала-біздің болашағымыз. Олай болса, мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту баланың ғана емес, еліміздің де жарқын болашағының кепілі. Сондықтан, мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың негізгі мақсаты-баланың жеке басын қалыптастыра отырып дамыту болып табылады [1,б.3].

Осы орайда, тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін эмоциялық қалыпты реттеуде арт-терапияны пайдаланудың маңызы зор.

Арттерапия-қазіргі психологиялық ғылым мен практикада адамзат өмірлік әрекетінің қарқындылығын қамтамасыз ететін маңызды бағыт. Жүздеген жылдар бойы өнер адамдар үшін ләззат алу көзі болды, ал өнердің көмегімен емдеу салыстырмалы түрде жаңа феномен.

Біздің жұмысымыз арт-терапияны ғылыми және практикалық тұрғыда негіздей отырып, эмоциялық қалыпты реттеу үшін пайдалану жолдарын жүйелеуді көздейді. Сондықтан қазіргі таңдағы жаһандану жағдайындағы тұлғаның психологиялық денсаулығын нығайтуда бұл мәселе өзінің өзектілігін туындатып отырғаны сөзсіз.

Өнер деген қиял мен шынайылық тәрізді екі қарама- қайшы әлемнің көпірі болып табылады. Әдетте, құпия қажеттіліктерді, өзіміз ұғынбайтын сезімдерді сөзге қарағанда шығармашылық арқылы шығарған жеңіл түседі. Сондықтан, медицина және психологиялық көмекте соңғы кездері арт- терапиялық әдістерді қолдану кеңінен тараған. Ол емнен бұрын адамдарға проблемаларын шешуде көмек көрсететін керативтілікті, үйлесімділікті, тұлғалық өркендеуді дамыту [2,б.6].

Осы жөнінде бірнеше ғалымдар өз пікірлерін білдірген болатын. Оның ішінде Фрейд «Адамның ішкі «Мені» күтпеген жерде, спонтанды күйде сурет салу немесе құрастыру барысында әр уақытта визуалды қалыпқа түседі. Ал, бейнелеу өнері қиял арқылы түс көрумен көптеген жерде ортақ болғандықтан психикалық қысымды босату рөлін орындайды» [3,б.10] ал, Юнгтың ойы бойынша персоналды және универсалды символдарды қолдану маңыздылығы өте зор. Арт-терапиялық үдерісте орталық фигура ретінде клиент проблемасы бар адам емес, керісінше, өзін дамытуға және мүмкіндіктер диапазонын кеңейтуге ұмтылған адам болып табылады [4,б.8].

Психология мен медицина да өнер түрлеріне сәйкес келеді. Негізгі түрлеріне изотерпаия, ертегі терапиясы, музыкотерапиясы, би, драма, библиотерапия, маскатерапия, ойын терапиясы, фототерапия, кинотерапия, қуыршақ терапиясы және т.б. жатады. Аталған терапиялардың ішінен негізгісіне тоқталып өтейік.

Коллаж (француз тілінен аударғанда collage – желімдеу, жапсыру деген ұғымды береді) – қандай да бір негізге, өзінің түсі мен сипаты бойынша ерекшеленетін, материалдарды желімдеу арқылы орындалатын бейнелеу өнерінің техникалық тәсілі. Коллаж деп, сондай-ақ тұтастай дәл осы тәсілмен орындалатын шығарманы айтамыз [5,б.10].

Енді коллаждың шығу тарихына шолу жасайық.

Коллаж техникасы көне Қытайда қолданылған, ол кезде түрлі түсті қағаз және қураған жапырақ пен гүлдерден жасалған композициялар кеңінен таралды.

X жүз жылдықты Жапонияда өлең жазу барысында мәтінге жабыстырылған қағазды қою бастау алды.

Коллаж әдісі орта ғасырдағы Еуропада XII жүз жылдықта пайда болады. XV-XVI жүз жылдық аралығында готтық шіркеулердің жабдықтары үшін алтын қағаздар қолданылды. Діни суреттер мен икондар (христиан дініндегі сыйынатын құдайдың, әулиелердің суреті) қымбат металдармен безендірілді.

XIX ғасырда коллаж әдісін Ганс Христиан Андерсен мен Карл Шпицвег өз фото альбомдары мен кітаптарында қолданды [5,б.15].

Коллаж дегеніміз – қағаз бетіне журналдан қиып алынған суреттерді ретсіз жапсыру. Мазмұнымен ерекшеленетін коллаж жасап шығару үшін керегі: картон, суреттер, қайшы мен желім. Газет қиындылары, тұсқағаз, суреттер, орама қағаздардың бөліктері, мата қураған гүлдер, аң терісі – осы заттардың барлығын коллаж жасауда қолдануға болады.

Коллаж құрастыру техникасы психотерапиямен қатар диагностикалық мақсатта да қолданылады. Балалармен таңдап алған суреттері олармен вербалды қарым-қатынас барысында ашылмай қалған тақырыптар мен мәселелерді анықтауға мүмкіндік береді.

Коллаж бен жұмыс жекеше немесе топтық болып бөлінеді. Жеке жұмыста әр қатысушы өз коллажын жасаса, топтықта 4-6 адамнан құралған әр топ берілген тақырыпқа сай ортақ коллаж жасап шығарады. Коллаж арт-терапияның техникасы ретінде көбінесе топтық жұмыста қолданылады.

Коллажды арт-терапиямен жұмыстың бастапқы кезеңдерінде, әсіресе «Мен сурет сала алмаймын» деген таптауырыны жоғары балалармен топ қатысушылармен жұмыс барысында қолдануға болады. Ал суретті журналдан қиып, оны қағазға жапсыру кез келген адамның қолынан келетіні анық. Сондай-ақ суреттерді журналдан қолмен жыртып алуға да болады.

Суретке қарағанда коллаж балалардың орындаудағы еркіндігін қажет етеді, суреттерді бір-біріне жабыстыруға, бүктеуге және шетінен шығарып жасауға, т.б. болады. Егер қайшы табылмаса, суреттерді қолмен жыртып алуға және қолмен оларға қажет форманы беруге болады.

XX ғасырда қоғамдық пікір бойынша, көпшілік мәдениет басымырақ болғанымен, даралыққа бағытталған және даралықтың жемісі болған коллаж өзіндік мағынасын жойған жоқ. Коллаж өзіне аса көркемдік және күш-қуатты сіңіруінің арқасында шебер көрерменге ықпал етеді.

Коллаж техникасын арт-терапияның элементі ретінде қарастырсақ, қазіргі арт-терапияның танымал әрі әсерлі техникасының бірі болып саналады [5,б.24].

Эмоция – бұл ерекше психикалық құбылыс, оның әсерімен бірге, адамдардың уайым түрінде өзінде пайдалы әр түрлі құбылыстар мен заттардың субъективті бағалануы мазмұнының көрінісі. Эмоция адамдарға қоршаған әлемді тануға бағыт-бағдар береді: пайдалы-зияндылығы, негізді-негізсізділігі, т.б. Эмоциялық бағыт-бағдар мен рационалды бағыттың ерекшелігін қарастыратын болсақ, мынадай өзгешеліктерді байқауға болады: арнайы оқытуды талап етпейтін (яғни туа біткен) , ақпаратты алу жағдайының шектелу мүмкіндіктерін түсінбеушіліктер және қысқа мерзімді (жиі тылсым) ырықсыз бағыт-бағдарлар. Кез-келген адамда пайда болатын эмоция оның негізгі ішкі өмірлік сигналы болып табылады. Осы орайда, келесі ойы мен әрекетін басқарып бағдарлайды. Мұның анық себептері мен негізін жөнді ақылмен түсінбеуі мүмкін. Бірақ олардың дәлдігіне сенімді болуы шарт. Тұлға деңгейінің ішкі сенімділігі әрқашан да жоғары эмоциялық сипатта қалады. Психологиялық әдебиеттерде эмоцияға адамдардың рухани өміріндегі ұят, қуаныш, үрейлену, таң қалу, т.б. түрлі уайымдар бір-бірін өзара орын ауыстыруы мен толықсуы кіреді.

Эмоциялық құбылыс құрылымында үш компоненті көрсетуге болады: пәні, эмоциялық уайым және қажеттіліктері (мотив- түрткілер). Сондықтан тұлға өмірінде эмоцияның алар орны ерекше. Эмоция біздің іс-әрекет нәтижемінде басты орынға ие. Практикалық психология саласында адамның ішкі күйінің жағымды сезімдерге қарай өзгеруін қамтамасыз ететін тәсілдерді соңғы кездері ғылыми негіздеп жүр [6,б.11].

Эмоциялық-еріктік аясын дамытуға бағытталған ойындар: «Отбасы тарихы»

Мақсаты: қарым-қатынасты, эмоциялық – ерікті іс-әрекетті түзе ту, біріктіру. Біздің есіміз көптеген тарихтарды сақтайды: қайғылы, қуанышты, қызықты, даналы және сақтандырушы, бұл оқиғалардың басты кейіпкері де, батыры да – адам және оның отбасы. Оларды түймеге қосып жазыңыздар. Осылайша, отбасыңыздың салты мен өмірлік тәжірибесі балаңызға беріледі. Өз «тегін» санасыз түрде сезе білу өзіңізде, балаңызға немесе қызыңызда сенімділік пен қорғаныш сезімін тудырады.

Барысы: Үстел немесе кілем үстінде, орындықтың үстіне ыңғайланып отырыңыз. Жайдарлы әуен қою керек. Түйме сақтайтын қорапшаны немесе сандықшаны алып қараңыз. Түймелерді топтастыра отырып, сізге дейін әулетіңіздегі қанша буын әйел азаматтары осы түймелерді қолданғанын есіңізге түсіріңіз. Өзіңіздің және балаңыздың құлағының астында қорапшаны сілкілеп, сағат тіліне құлақ түріңіз. Былай деңіз: «Бұл қорапшада сенің, менің, әжеміздің, атамыздың киімінде болған түймелер сақталып тұр. Оларды естіп тұрсың ба? Олар бір – біріне және бізге отбасымыздың сан қилы тарихын айтып беріп жатыр. Міне, олардың бірі...» Мысалы, «Бұл қорапшада менің той көйлегімнің бір түймесі бар. Ол кішкентай, аппақ, жылтыр, тегіс. Оны қорапшаның ішінен тауып алайықшы. Иә дәл өзі. Бұл түйме – әкең екеуміздің тойымыздың көзі. Ол біздің үлкендердің сыйлаған күлкілерін, баталарын, тілектерін, жақсылықтарды бақытты күнді біледі. Сондықтан ол бақыт пен шаттық әкеледі. Оны қолына алып, алақаныңа салып жылыт. Сезесің бе, саған бақыттың келгенін? Енді сен үйде жалғыз қалған кезінде және өзіңді жабырқаңқы сезінгенде осы түймені тауып ал да, алақаныңа сал, сонда ол саған күш сыйлайды. Түйме бақытты басқаларға да сыйлай алады. Сенің мұндай бақытты кіммен бөліскің келеді? Сол адамға жақсы бір сөз айт».

Ескерту. Сіз отбасыңызда болған алуан түрлі оқиғаларды, дәл осы оқиғаға тән сезімдерді түймеге бере отырып, балаға айтып бере аласыз. Осылайша, әртүрлі эмоциялық жағдайлардың белгілерін жасайсыз, бұл баланың бойындағы эмоциялық ерікті іс-әрекетін түзетуді дамытады.

Арттерапияны балаларға эмоция арқылы тұлға бойындағы қабілетін көрсетіп, шығармашылығын шыңдайды. Ал шығармашылық қабілеттер қиялдың байлығымен, ойлаудың ерекшелігімен, заттарға деген сындарлы көзқараспен жаңа шешім және идеяларды ұсыну мүмкіндігімен, өз білімін, икемділігі мен дағдысын іске асыру барысында өмірлік белсенді ұстаным көрсете білуімен сипатталады. Демек тұлға шығармашылығын дамытуда арттерапиялық әдістемелерді қолдану маңызды [7, б.26].

Қорыта келгенде, арт-терапия эмоциялық күйді түзететін ең ежелгі және табиғи түрі болып табылады. Терапия барысында орындалған шығармашылық балаға да, ересек адамдарға да ішкі сезімдерін, уайым, күдіктену, конфликтерін шығаруға мүмкіндік береді. Арт-терапия шектеусіз болғандықтан, ол өзіміз жайлы ғана емес, өзгелерді де танып білуге психотерапияда да, педагогикада жұмыс бағытында пайдаланылады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

- 1.Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. 2012 жылғы 14 желтоқсан.
- 2.Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.,2002.
- 3.Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера – Луганск: Элтон – 2, 2013.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ. 1999г.-450с.
5. Юнг К. Аналитическая психология. МГУ, 1990г.-122с.
- 6.З.Б.Мадалиева, М.М.Сүлеймен. Арт-терапия, Әдістемелік нұсқаулық-Алматы: Қазақ университеті,2016.-154 б.