

УДК 37.091.12.011.3-051:78]:615.85:7
DOI: 10.33989/2226-4051.2020.22.222003

Віра Бурназова, м. Бердянськ
ORCID: 0000-0001-9678-8901
Олена Костєвич, м. Маріуполь

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

У статті досліджується проблема поліпшення психофізичного здоров'я учнів початкової школи; розвитку їх музикальності за допомогою поєднання зорових, слухових, тактильних і рухових відчуттів у процесі музикування; удосконалення мовлення, координації рухів, дрібної моторики рук, емоційно-чуттєвої сфери. Проаналізовано роль та особливості використання арт-терапевтичних методів у роботі вчителя музичного мистецтва / мистецтва з метою створення комфортного середовища для формування всебічно розвинутої особистості учнів початкової школи. Використано досвід фахівця-практика ЗЗСО № 52 м. Маріуполя, яка впродовж багатьох років успішно впроваджує арт-терапевтичні педагогічні технології на уроках музичного мистецтва / мистецтва та позакласних заняттях.

Ключові слова: терапія мистецтвом; арт-терапія; молодший шкільний вік; оздоровчо-розвивальний потенціал; психофізичне здоров'я молодших школярів.

Постановка проблеми. Інклюзивне навчання – це отримання освіти учнями або студентами з особливими освітніми потребами в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання, що є альтернативою інтернатній системі, за якою вони утримуються та навчаються окремо від інших дітей, або вдома та індивідуально. Але питання інклюзії варто розглядати не тільки в аспекті створення доступного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта в широкому сенсі передбачає створення рівних можливостей для всіх категорій дітей, де ніхто не має відчувати себе відчуженим – і це головне завдання інклюзії (*Інклюзивне навчання*). В основі інклюзивної освіти лежить ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію учнів, але водночас створює відповідні умови для отримання якісної освіти для таких дітей. Інклюзивна освіта передбачає повноцінне навчання всіх дітей, а їх особливості гідні

поваги та є джерелом навчального досвіду для всіх учасників освітнього процесу.

Для України інклюзивне навчання – педагогічна інновація, вимога часу, одне з міжнародних зобов'язань, яке вона намагається здійснити. Інтегрування дітей із порушеннями психофізичного розвитку до загальноосвітнього простору як один із напрямів гуманізації всієї системи освіти відповідає пріоритетам державної політики. Саме тому провідне місце в проблемі збереження психофізичного здоров'я підростаючого покоління відводиться арт-терапії – терапії мистецтвом. І особливе значення тут має початкова школа, оскільки саме в цей період вікового розвитку дитини відбувається формування психологічної стійкості, становлення властивостей особистості та рис характеру. Видатний педагог В. Сухомлинський (1977) неодноразово підкреслював: «Мистецтво – це час і простір, у якому живе краса людської душі. Як гімнастика випрямляє тіло, так мистецтво випрямляє душу» (с. 544).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність і ефективність використання різних видів арт-терапії в освітньому процесі початкової школи з метою поліпшення психофізичного здоров'я учнів; розвитку їх музикальності за допомогою поєднання зорових, слухових, тактильних і рухових відчуттів у процесі музикування; удосконалення мовлення, координації рухів, дрібної моторики рук, емоційно-чуттєвої сфери підтверджується широким спектром наукових праць.

Відома в Україні та за її межами наукова школа доктора педагогічних наук, професора О. Федій – автора концепції підготовки вчителів до використання методів естетотерапії, зокрема й терапії мистецтвом, в освітній практиці (Федій, 2012; Федій, Мірошніченко, Кулімова, 2017).

Провідні науковці та практики в галузі спеціальної та інклюзивної освіти (І. Дмитрієва, І. Кузава, І. Малашевська, Ю. Тулашвілі, Д. Шульженко) акцентують увагу на необхідності створення оптимального інклюзивного середовища в освітніх закладах усіх рівнів акредитації для вільного доступу осіб з обмеженими можливостями. Науковці розглядають актуальні психолого-педагогічні аспекти соціалізації осіб із порушеннями

психофізичного розвитку в сучасному суспільстві. Так, І. Малашевська, вивчаючи та аналізуючи особливості психофізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, дійшла висновку, що дисгармонія та внутрішнє напруження, які є причиною виникнення багатьох хвороб і проблем особистісного характеру, все частіше стають звичними переживаннями сучасних дітей і становлять суттєву перешкоду їх повноцінного розвитку, навчання та виховання. Одним із шляхів вирішення окреслених проблем науковицею визначено застосування музикотерапії у процесі навчання музичного мистецтва.

Вивчення та аналіз музикотерапії й досвіду її застосування у сфері музичної педагогіки дозволив ученій виявити оздоровчо-розвивальний потенціал цього феномену як дієвого чинника оптимізації музичної освіти молодших школярів. На відміну від традиційних підходів музичне навчання в контексті саногенно-особистісної парадигми забезпечує переваги задоволеності дітей від процесу музичного навчання над його результативністю; спрямування на акумулювання позитивних емоційно-чуттєвих переживань і сублимації енергії (позитивної та негативної) у творчість; систематичне залучення дітей до спонтанно-художнього самовираження в індивідуальній і колективній музичній діяльності. Крім того, важливими характеристиками саногенно-особистісної парадигми, що забезпечують цілісність її впливу на досягнення ефективності музичної освіти, є: орієнтація на формування в дітей здатності до усвідомлення особистісної цінності як себе, так і інших; надання пріоритетності емоційному переживанню музики над аналітичним осягненням її змісту, характеру та форми; спрямування процесу надання музичних знань в опосередковану площину (Коваль, Компанець, Квітка, Лапін, Луценко, 2017).

Мета статті полягає в розгляді проблеми поліпшення та збереження психофізичного здоров'я молодших школярів засобами арт-терапії на уроках музичного мистецтва.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, систематизація, упорядкування емпіричного матеріалу; узагальнення педагогічного досвіду використання арт-терапевтичних методів у ході

загальної мистецької освіти вчителем музичного мистецтва / мистецтва ЗЗСО № 52 м. Маріуполя.

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження здоров'я дитини є першочерговою, а застосування здоров'язбережувальних технологій, зокрема арт-терапії, на уроках музичного мистецтва є необхідним і актуальним, особливо для дітей з особливими освітніми потребами. Це допомагає звільнити їх від емоційної напруги, формувати творчу, гармонійну і здорову особистість, запобігає перевтомі й підвищує продуктивність діяльності.

Арт-терапію вважають одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, який дає змогу людині передати свій внутрішній світ через художню творчість – музикування, танок, малювання, ліплення, акторську гру тощо. Цей метод не має обмежень і протипоказань, тому його варто використовувати в педагогічній діяльності на всіх рівнях освіти, особливо початкової.

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж словесно. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапії (Власюк, 2008, с. 90).

Перші паростки арт-терапії – лікування людської душі засобами мистецтва (образотворчого, музичного, хореографічного чи сценічного) – можна знайти ще за часів існування первісної людини. На думку багатьох дослідників, уже наскальні малюнки відображали не лише розвиток культури та суспільного ладу свого часу, а й прагнення визначитись зі змістом людського існування і своїм місцем у цьому безмежному, такому мило-сердному й водночас безжальному світі (Деркач, 2010, с. 25).

Завдання кожного педагога музичного мистецтва в початковій школі – допомогти учням (зокрема й з особливими освітніми потребами) не лише засвоїти предмет, але й зміцнювати психічне здоров'я засобами мистецтва. Знайомство з кращими зразками світової та вітчизняної музики має значний

педагогічний і психотерапевтичний вплив на молодших школярів, сприяє подоланню нервово-психічного напруження.

Метою застосування арт-терапії на уроках музичного мистецтва в початковій школі є збереження, відновлення й поліпшення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами та їх адаптація до умов закладу шляхом реалізації його психокорекційного, діагностичного і психопрофілактичного потенціалу.

Ми прагнемо поділитися досвідом Олени Костевич – фахівця-практика ЗЗСО №52 м. Маріуполя, яка впродовж багатьох років успішно впроваджує арт-терапевтичні педагогічні технології на уроках музичного мистецтва / мистецтва та позакласних заняттях. Арт-терапевтичні методи вокалізації, ритмопластики, найрізноманітніші прийоми організації процесу сприйняття музичних творів молодшими школярами сприяють збереженню, відновленню та поліпшенню їх психофізичного здоров'я. Розглянемо виняткові можливості застосування арт-терапевтичних методів на прикладі лише одного уроку.

Так, на уроці музичного мистецтва «Зимова мандрівка» в 1 класі для учнів, що мають особливі освітні потреби, ми мали на меті узагальнити та закріпити знання про зимові явища; сприяти поліпшенню їхнього психофізичного здоров'я; розвинути музикальність дітей з особливими освітніми потребами за допомогою поєднання в процесі музикування зорових, слухових, тактильних і рухових відчуттів; удосконалити їх мовлення, координацію рухів і дрібну моторику рук; розвинути емоційно-чуттєву сферу.

На уроці застосовувалися арт-терапевтичні методи та прийоми роботи, такі як: створення ситуацій емоційного переживання, використання цікавих аналогій, індивідуальна, колективна та групова робота (у групах і парами), ігри, імпровізації, арт-терапевтичні вправи (релаксаційні, креативні, логоритмічні, імітаційні), дихальна гімнастика.

Названі методи та прийоми використовувалися на всіх етапах уроку музичного мистецтва, зміст якого мав наскрізний сюжетний характер. Наприклад, на початку уроку вчителька запропонувала учням стати парами і привітатись:

Привіт, друже! (*вітаються за руку*)
Як ти тут? (*плескають по плечу один одного*)
Я сумував! (*кладуть руку собі на серце*)
Я поспішав! (*обіймаються*)

Арт-терапевтичні методи застосовувалися в усіх видах пізнавальної та музичної діяльності (хоровий спів, слухання музики, рухи, музикування, художня творчість та ін.). Так, гра «Прикмети зими» дала змогу учням актуалізувати знання з інших дисциплін і актуалізувати свій життєвий досвід. Якщо вчитель називав зимову прикмету (сонце світить та не гріє; починає танути сніг; дме холодний вітер; на гілках дерев з'являються бруньки та зеленіють листочки; часто йде сніг; річка спить під льодом; із півдня повертаються перелітні птахи; часто йде теплий дощ; діти катаються на санчатах і лижах; листя на деревах жовтіє та опадає; у лісі ростуть гриби та ягоди; діти ліплять сніговика та грають у сніжки), учні мали плескати в долоні, а в інших випадках сидіти спокійно, їхні долоні відпочивали. У такий спосіб учителька сконцентрували увагу учнів, необхідну для подальшої роботи.

Метод імпровізації на шумових і ударних інструментах складався з двох етапів: підготовчого та імпровізаційного. Спочатку діти прослухали аудіозаписи, що імітують «завивання» вітру, «скрипіння» дерев, стукіт дятла, завдяки яким учні мали можливість віртуально «подорожувати по чарівному зимовому лісу». Слухання звуків природи супроводжувалось невеличкою інструкцією вчительки щодо уважного прослуховування звуків природи, щоб відповісти на такі питання: що ви почули? які образи виникали? кого ви зустріли під час своєї подорожі? Після обміну думками, першокласники виконували імітаційно-імпровізаційне завдання – відтворити на шумових інструментах звуки, які щойно почули. Учні самостійно обирали інструмент, сідали зручно і кожен по черзі грав один «зимовий звук». Головна умова завдання – дочекатися, щоб кожен наступний учень загравав свій звук лише тоді, коли попередній звук затихне, що сприяло розвитку не лише уважності, уяви, але й музично-слухових уявлень, самоконтролю, стриманості.

На уроці застосовувалися найрізноманітніші арт-терапевтичні вправи. Наприклад, «Завірюха» мала на меті

створення звукового ефекту завірюхи за допомогою шумових і ударних інструментів через зміну динаміки (тихо-голосно). Увага фокусувалася на процесі творення і досягненні музичного «результату». Рефлексія полягала в обговоренні того, як молодшим школярам з особливими освітніми потребами вдалося зобразити завірюху; як окремі звуки або інструменти впливали на процес творення зимової картини та чи вдалося відтворити звуки цього явища природи.

Гра-вправа з масажними м'ячиками «Ліпимо сніжки» орієнтована на оздоровчий масаж долонь. Кожен учень брав «сніжку», за текстом виконував вправи з масажним м'ячиком на кшталт: змерзли ручки – розтираємо їх сніжками, кладемо м'ячик на одну долоню і качаємо по ній, потім – на іншу долоню. А згодом міцно стиснувши сніжки спочатку однією рукою, потім іншою, підкинути та зловити їх.

Наступні арт-терапевтичні методи стосувались вокально-хорової роботи на уроці. Діти розучували пісню «Морозець» Б. Фільц на слова Г. Бойка. Учні супроводжували вивчення та виконання пісні імітаційними рухами, що відповідали змісту твору. Дихальна гімнастика надала можливість учням уявити справжню красу зимового лісу та відчутти сильний снігопад і кружляння в повітрі білих пухнастих сніжинок. Учнім було запропоновано паперові сніжинки, на які під музику «Вальсу» Є. Доги слід було дмухати і спостерігати за їх таночком.

Продовжуючи віртуальну подорож по зимовому лісу, в якому раптом налетів вітерець, підняв сніжинки в небо і закружляв їх у вальсі, учням було запропоновано музично-рухову гру «Вітерець та сніжинки». Завданням для хлопчиків було під час звучання стрімкої музики (звучить «Зима» А. Вівальді) легко бігати по класній кімнаті з блакитними стрічками в руках, а коли музика змінювалася на повільну, ніжну (звучить «Вальс» Ф. Шопена), хлопчики зупинялися, а дівчатка імпровізували рухи танцю з легкими білими стрічками в руках. Після того, як снігопад скінчився, у лісі стало тихо-тихо, тільки чути, як скрипить сніг, учні зімітували це явище за допомогою логоритмічної вправи «Сніг». Її завданням було ритмічне промовляння першокласниками тексту, створюючи звуковий

супровід до нього за допомогою мішечків із крохмалем, які ритмічно стискалися в долонях і передавали рипіння снігу на словах «сніг, сніг», у кінці вірша застосовувалися імітаційні рухи:

Як на гірці – сніг, сніг,
Під горою – сніг, сніг,
На ялинці – сніг, сніг,
Під сосною – сніг, сніг.
Там в барлозі спить ведмідь.
Тихо, діти, не шуміть

У кінці уроку вчителька запропонувала учням релаксаційну вправу «Зимова ніч». Вона увімкнула проєктор із зображенням зоряного неба, а завданням учнів було уявити морозну ніч, як на темному небі з'являються зірочки, тишу та спокій навкруги. Вчитель під музику спокійно говорить сугестивний текст: «Дихаємо легко й повільно, уявімо, як приємне відчуття тепла огортає все тіло, голову, шию, спину, руки, ноги, як тихо-тихо падають м'які й трохи прохолодні сніжинки. І самі ми, ніби маленькі й ніжні сніжиночки, тіло стає легким-легким, а навкруги не чути ані звуку, тільки тихо падають сніжинки, нам приємно та добре... Але всі дива закінчуються і час повертатися з лісу. Сходить сонечко. Ми йому посміхнулися. І відчути себе бадьорими, веселими та енергійними».

Проаналізувавши арт-терапевтичні методи, які застосовувала вчителька на уроці музичного мистецтва в першому класі, можна дійти висновку, що вони забезпечували нервово-психічне розвантаження дітей з особливими освітніми потребами, а також відновлення їх позитивного емоційно-енергетичного тону. Крім того, на думку Олени Костевич, при одночасному використанні декількох видів арт-терапевтичних методів їй вдається досягти кращих результатів навчання молодших школярів. Наприклад, для зняття емоційного напруження, заспокоєння учнів з особливими освітніми потребами можна поєднати ізотерапію (кольоротерапію) з прослуховуванням музики (музикотерапію); для зняття стресу або вивільнення власних емоцій при роботі з молодшими школярами, що мають особливі освітні потреби, – ритмотерапію (начитування речитативом власних переживань або простіше – написання власного репу та «вистукування» при цьому ритму

пальцями по парті, підключення простих шумових інструментів тощо) та елементів танцювальної терапії; запропонувати малювання під музику (частіше абстрактних малюнків, де основним засобом вираження настрою є колір) тощо. Поєднання різних елементів арт-терапії одночасно дасть змогу задіяти більше учнів на уроці та підсилити терапевтичний ефект.

Висновки. Отже, як переконливо свідчать напрацювання фахівця-практика О. Костевич, використання арт-терапевтичних методів і прийомів на уроках музичного мистецтва / мистецтва в початковій школі сприяють розвитку емоційної сфери учнів з особливими освітніми потребами, поліпшенню їх психофізичного стану, вихованню стійкого інтересу і любові до музики; нейтралізації нервово-психічних перевантажень, відновленню позитивного емоційно-енергетичного тону. Звичайно, створення таких умов забезпечить якісне засвоєння молодшими школярами з особливими освітніми потребами музичного мистецтва / мистецтва, а також сприятиме їх духовному та моральному розвитку, що актуально в сучасному світі.

Перспективи подальших наукових досліджень. Інклюзивне навчання для України є педагогічною інновацією і водночас вимогою не лише часу, а й з моменту ратифікації Конвенції ООН про права інвалідів – одним із міжнародних зобов'язань держави. Тому інклюзія – це певна філософія в освіті, яка вкрай важлива для формування політики й стратегій, спрямованих на усунення причин і наслідків дискримінації, відчуження, вивчення і аналіз яких має бути в центрі уваги подальших наукових досліджень.

Список використаної літератури

- Власюк, М. (2008). Арт-терапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*, 7 (8), с. 90.
- Деркач, О. (2010). Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*, 2, с. 25-28. *Інклюзивне навчання*. Взято з <https://cutt.ly/AhjlpQe>
- Коваль, Л. В., Компанець, Н. М., Квітка, Н. О., Лапін, А. В., Луценко, І. В. (2017). *Навчально-методичний комплект: «Особлива дитина в інклюзивному навчальному закладі»*. Київ. Взято з <https://cutt.ly/FhjkN0K>.
- Малашевська, І. А. (2017). *Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії*. (Дис. док. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.
- Сухомлинський, В. (1977). *Вибрані твори* (Т. 5). Київ: Рад. шк.

- Федій О. А. (2012). *Естетотерапія* (2-ге вид., перероб. та доп.). Київ: Центр учбової літератури.
- Федій, О. А., Мірошніченко, Т. В., Кулімова, Ю. Г. (2017). *Професійна підготовка педагогів початкової школи до використання естетотерапії: теорія і практика*. Полтава: АСМІ.

Vira Burnazova, Olena Kostievych

ART-THERAPEUTIC METHODS OF A MUSIC TEACHER'S WORK

The article examines the problem of improving the psychophysical health of primary school students. The development of their musicality through a combination of visual, auditory, tactile, and motor sensations in the process of making music is described. Improvement of speech, coordination of movements, and fine motor skills of hands, emotional and sensory sphere is analyzed. It is the integration of children with mental and physical disabilities into the general educational space that is one of the areas of humanization of the entire education system and meets the priorities of public policy.

The role and features of the use of art-therapeutic methods in the work of a teacher of music/art to create a comfortable environment for the formation of a comprehensively developed personality of the applicant of primary education are analyzed. Primary school is of special importance. As a child's psychological stability, personality traits, and character are formed during this period of their development. The experience of a specialist-practitioner of general secondary educational institution №52 in Mariupol was used, who for many years successfully implements art-pedagogical methods and techniques in music/art lessons and extracurricular activities in primary school, which contribute to the development of the emotional sphere of students with special educational needs. Psychophysical conditions, the formation of stable interest, and love for music are presented. Removal of neuropsychiatric overload, restoration of positive emotional and energetic tone is revealed. The creation of such conditions will ensure high-quality mastering of art by junior schoolchildren with special educational needs, as well as contribute to their spiritual, moral, and psychophysical development, which is relevant in the modern world.

Keywords: *therapy by means of art; art therapy, primary school age; health and development potential; psychophysical health of primary school students.*

References

- Vlasyuk, M. (2008). Art therapy: art treatment [Art-terapiia: likuvannia mystetstvom. Vidkrytyi urok: rozrobky, tekhnolohii, dosvid]. Open lesson: developments, technologies, 7/8, 90 [in Ukrainian].
- Derkach, O. (2010). Art therapy to help the school [Art-terapiia na dopomohu shkoli. Mystetstvo ta osvita]. Art and Education, 2, p. 25-28 [in Ukrainian].
- Inclusive education [Inklyuzyvne navchannia]*. URL: <https://cutt.ly/AhjlpQe> [in Ukrainian].
- Malashevskaya, IA (2017). *Theory and practice of teaching music to children of preschool and primary school age with the use of music therapy [Teoriia i praktyka navchannia muzyky ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku z vykorystanniam muzykoterapii]*. (Dis. dock. ped. Science). MP Drahomanov National Pedagogical University. Kiev. [in Ukrainian].

- Koval, L. V., Kompanets, N. M., Kvitka, N. O., Lapin, A. V., Lutsenko, I. V. (2017). *Educational and methodical set: "A special child in an inclusive educational institution" [Navchalno-metodychnyi komplet: «Osoblyva dytyna v inkliuzyvnomu navchalnomu zakladi»]*. Kyiv. Retrieved from <https://cutt.ly/FhjkN0K>. [in Ukrainian].
- Sukhomlinsky, V. (1977). *Selected works [Vybrani tvory]* (Vol. 5). Kyiv: Rad. shkola [in Ukrainian].
- Fedii, O. A. (2012). *Estetoterapiia*. (2-he vyd., pererob. ta dop.). Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
- Fedii, O. A., Miroshnichenko, T. V., Kulimova, Yu. H. (2017). *Profesiina pidhotovka pedahohiv pochatkovoї shkoly do vykorystannia estetoterapii: teoriia i praktyka [Professional training of pedagogues in the pochatkovo school before victorian aesthetotherapy: theory and practice]*. Poltava: ASMI [in Ukrainian].

Одержано 13.10.2020 р.

УДК 78.071.2

DOI: 10.33989/2226-4051.2020.22.222005

Іван Дерда, м. Чернівці

ORCID: 0000-0002-1399-3879

РОЗВИТОК ПОВНОГО КОНТРОЛЬОВАНОГО ДИХАННЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО СПІВАКА

У статті схарактеризовано особливості розвитку повного контрольованого дихання у процесі професійного становлення співака. Доведено, що повного співацького контрольованого дихання можна набутти лише шляхом відповідної підготовки через застосування певних вправ для дихального апарату. Розроблено підготовчі вправи для розвитку дихання під час співу. Основні умови їх виконання такі: чисте повітря; легкий одяг (вільна грудна клітина і шия); виконувати перед їжею; вдихати повітря носом; не перевантажувати легені зайвим повітрям; дихати рівномірно й еластично; стояти невимушено; виконувати вправи з максимальною витримкою, увагою та спокоєм; уникати зайвого напруження м'язів. Професійне оволодіння технікою повного контрольованого дихання постійного тренування.

Ключові слова: *контрольоване дихання; несвідоме та свідоме дихання; повне контрольоване дихання; діафрагмальне, ключичне та реберне дихання; ритмічне дихання; співацьке дихання; дихальні вправи.*