



УДК [373.5.091.33:7]:613.86

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR MAINTAINING THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN ART LESSONS

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ МИСТЕЦТВА

Tereshchenko S.V. / Терещенко С.В.

*кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
теорії і методики музичної освіти та хореографії**Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

Анотація. Зміст публікації актуалізується проблемою збереження психофізіологічного здоров'я підлітків за допомогою арт-терапевтичних технологій та з урахуванням потенціалу педагогіки мистецтва. Автором подане тлумачення психічного здоров'я як стану інтелектуально-емоційної сфери людини, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію відповідно до середовища і обставин, в яких вона знаходиться. Актуалізується розуміння, що психічне здоров'я сучасної людини потребує профілактики і корекції на всіх етапах її дорослішання та соціалізації, а тому добір педагогічних арт-технологій (музико-, ізо-, ігро-, імаго-, фото-, аромо- та вітамінотерапія) здійснено автором на основі провідних освітніх і світових тенденцій у галузі збереження психофізіологічного здоров'я підлітків та подано з урахуванням специфіки уроків мистецтва.

Ключові слова. підлітки, психічне здоров'я, педагогічні здоров'язберігаючі технології, арт-терапія.

Сучасний етап розвитку суспільства відзначається підвищенням ролі людини в усіх сферах життєдіяльності. Цивілізаційні виклики сучасності призводять до значних змін фізичного, психічного і соціального стану здоров'я людей різних вікових категорій і соціальних прошарків. В Україні за останні роки спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку, особливо підлітків. Окрім проблем з фізичним станом у учнів підліткового віку відбувається зниження психічного здоров'я, про що свідчать статистичні данні, соціологічні опитування, зміст доповідей шкільних психологів і вчителів, дзвінки батьків на гарячу лінію допомоги.

Швидкі зміни та постійне оновлення технологічних можливостей, поява нових цікавих для дітей побутових пристроїв та речей, які викликають бажання, але не можуть бути придбані в силу різних обставин вимагають нового погляду на ідею збереження та корекції психічного здоров'я школярів підліткового віку із застосуванням великого потенціалу мистецтва.

Поняття психічного здоров'я аргументується відсутністю психічного захворювання як такого, в цей термін вкладається життєствердуювальний зміст: щастя, гармонія, душевний спокій, задоволеність тощо. До означеного поняття відносять стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних виявів, який забезпечує адекватну умовам діяльності регуляцію поведінки. Ми трактуємо психічне здоров'я як стан інтелектуально-емоційної сфери людини, основу якого складає відчуття душевного комфорту,



яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Психічне здоров'я сучасної людини потребує профілактики і корекції на всіх етапах її дорослішання та соціалізації. Тут важливості набувають здоров'язберігальні освітні технології із залученням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих та лікувально-оздоровчих вправ, педагогічно-адаптованих до навчального процесу.

Здоров'язберігаючі педагогічні технології на уроках мистецтва застосовуються у різноманітних видах навчальної діяльності під час опанування теми та можуть бути використані учителем у вигляді арт-дій, динамічних пауз, рухливих ігор під музику, релаксації, гімнастики для очей, дихальної гімнастики та гімнастики пробудження.

На уроках мистецтва у ЗСО вчитель переважно використовує такий різновид здоров'язберігаючої технології як *арттерапія* – лікування мистецтвом, художньою і творчою діяльністю. Під час арт-терапії у підлітків відбувається гармонізація розвитку особистості через формування здатності до самовираження засобами мистецтва, до розуміння самого себе, до втілення власних емоцій і переживань у мистецькі твори.

Метою арт-терапії на уроках мистецтва є надання учню-підлітку отримати насолоду від творчого процесу, дати вихід негативним емоціям, переживанням, стресовим ситуаціям, передбачити спроби суїциду та підліткової агресії, налагодити стосунки між однокласниками, сформувані навички сприймання, слухання, відтворення, концентрації уваги на відчуттях, розвиток художніх здібностей і підвищення самооцінки.

Основними різновидами арт-терапевтичної діяльності у роботі з учнями підліткового віку є:

- *музикотерапія* (вправи на дихання, вокально-хоровий спів, гра на елементарних музичних інструментах, музично-ритмічні ігри тощо);
- *ізотерапія* (малювання, ліплення, створення колажів, оригамі, мандал, енергетичних картин, виконання стрінг-арту тощо);
- *ігротерапія* (медитативний живопис);
- *імаготерапія* (інсценізація пісень, музичних казок, театральні тематичні постановки тощо);
- *аромо та вітамінотерапія* (дихання аромо-маслами хвої, квіток, кави під час прослуховування музичних творів або перегляду картин, тематично-відповідних аромату; вживання шматочків фрукт або овочів під час малювання натюрморту тощо).

Наведемо приклад використання учителем мистецтва арт-терапевтичної технології для підлітків, залежних від комп'ютерних ігор та гаджетів.

Мета: лікування мистецтвом дітей, що проявляють гіперактивність та агресію по відношенню до однолітків через брак батьківської уваги і піклування та залежних від гаджетів, комп'ютерних ігор тощо.

Досягнення мети передбачає застосування у ході уроку:

- імаго-терапії у вигляді театралізації соціально-побутових ситуацій, перевтілення у різні образи, настрої;



- музикотерапії у вигляді прослуховування популярних пісень та класичних творів, релаксаційні музичні вправи, вокально-інтонаційне відтворення відомих треків, авторські флеш-анімації тощо;

- ізо-терапії у вигляді тематично пошукових розмальовок антистрес, виліплювання скульптурних фігурок з якими можливо провести рольові ігри, створення колажів, складання мозаїчних зображень, відтворення репродукцій картин у техніці алмазного живопису;

- фото-терапії у вигляді фото-колажів, в конструюванні і декорі фотозони, створенні фото-образів, які потім викладаються у соцмережі і отримують заохочення від глядачів.

Таким чином, у процесі використання на уроках мистецтва арт-педагогічних здоров'язберігаючих технологій відбувається поліпшення стану психофізіологічного здоров'я школярів підліткового віку, що безпосередньо свідчить про лікувальний і життєстверджуючий потенціал мистецтва.

***Annotation.** The content of the publication is actualized with the problem of the preservation of the psychophysiological health of teenagers with the help of art-therapeutic technologies and taking into account the potential of art pedagogy. The interpretation of the mental health has been given by the author as the state of the intellectual and emotional sphere of the person, which is based on feeling of emotional comfort, which provides the adequate behavioral reaction in accordance with the environment and circumstances in which he is. The understanding has been actualized that the mental health of the modern human needs prophylaxis and correction at all stages of growing up and socialization, and therefore the selection of the pedagogical art technologies (music therapy, iso-therapy, game therapy, imago-therapy, photo therapy, aroma therapy and vitamin therapy) is made by the author on the basis of the leading educational and world tendencies in the field of the preservation of the psychophysiological health of teenagers and it has been filed with taking into account the specifics of art lessons.*

***Key words.** teenagers, mental health, pedagogical health-preserving technologies, art therapy.*