

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

АРТ-ТЕРАПИЯ МҮМКІНДІКТЕРІ

оқу-әдістемелік құрал



Орал, 2016

УДК 159.9

Пікір жазғандар:

Сардарова Ж.И. - п.ғ.д., доцент

Кинжекова Р.С. - п.ғ.к., доцент

Құрастырушы авторлар:

Ергалиева Г.А. - п.ғ.к., доцент, педагогика факультетінің деканы М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Жантурсева А.А. - аға оқытушы, магистр, «Жалпы педагогика, психология және өзін-өзі тану» кафедрасының меңгерушісі М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Мақсотова Т.Т. - оқытушы, магистр М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Ергалиева Г.А.

Арт-терапия мүмкіндіктері: Оқу-әдістемелік құрал. /Г.А.Ергалиева., А.А.Жантурсева., Т.Т.Мақсотова - Орал: М.Өтемісов атындағы БҚМУ РБО, 2016,-110 бет.

Бұл оқу-әдістемелік құралда, адамның шығармашылық жағдайын дамытып қана қоймай, оның бойындағы ресурстарының мүмкіндігін түсініп, ашып және дамыту жолдары көрсетілген.

Оқу-әдістемелік құрал – оқытушыларға, мектеп педагог-психологтарына, студенттерге және мұғалімдерге арналған.

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ	4
ПСИХОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК	6
АРТ-ТЕРАПИЯНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ, НЕГІЗДЕРІ	17
Арт-терапияны әр түрлі бағыттар бойынша қарастыру.....	20
Арт-терапияны қолдану арқылы қол жеткізуге болатын мүмкіндіктер.....	26
ПСИХОДРАМАНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ	28
Психодраманың формалары мен түрлері.....	34
Психодраманың әдістемелері.....	40
ДЕНЕ ТЕРАПИЯСЫ	44
Дене терапиясындағы В. Райхтың орны.....	45
Дене терапиясындағы Александер әдістері (ALEXANDER F. M.).....	51
МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ	54
МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК	59
Музыкалық терапияның түрлері.....	64
Музыкалық терапиядағы дыбыстардың маңызы.....	67
ЕРТЕГІ ТЕРАПИЯСЫ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК	69
Қазақ ертегілерінің қалыптасуы.....	72
ИМАГОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ ТҮСІНІК	74
Құм терапиясы туралы түсінік.....	75
Құм терапиясының маңызы.....	78
ФИЗИОТЕРАПИЯ ӘДІСІ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ СИПАТТАМА	82
Физиотерапия әдістерінің бірі –фототерапия.....	83
БИБЛИОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК	87
Библиотерапияның міндеттері мен артықшылықтары.....	88
АРТ-ТЕРАПИЯНЫҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ЭЛЕМЕНТТЕРІН ЖӘНЕ ТРЕНИНГТЕРІН, САБАҚ БАРЫСЫНДА ҚОЛДАНУ	90
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	108

КІРІСПЕ

Қазіргі уақытта психотерапияның маңызды салаларының бірі ол арт-терапия болып саналады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапияның әдістердің жаңа түрі болып есептеледі. Қазір Қазақстанда арт-терапия өзінің қалыптасу кезеңінде. Бұл сала Қазақстанда әлі де болса толығымен зерттелмеген деп айтуға толық негіз бар, себебі осы салада елімізде ғылыми жұмысты айтпағанның өзінде бітіру жұмысында жоқ екендігі дәлел. Сонымен қатар арт-терапия түсінігі біздің елімізде әлі толығымен қалыптаспаған.

Арт-терапиямен айналысу үлкен профессионалды дайындықты, психология аймағында іргелі білімді талап ететін қиын іс-әрекет болып есептеледі. Қазіргі кезде мұндай мамандар жоқтың қасы. Осыған қарамастан арт-терапияны қолдануға деген қызығушылық өте жоғары.

Арт-терапия жөніндегі білімді елімізде дәл қазіргі күнде тек қана психологтарға ғана емес, сонымен қатар педагогтарға, әлеуметтік жұмыскерлерге, қарт адамдар, жасөспірімдер психикалық ауру адамдарға тағы басқа көптеген жерлерде қолдану маңызды және қажет екендігі дәлелденуде.

Арт – терапия мәселесімен Қазақстанда зерттеген ғалым жоқ. Арт – терапия мәселесімен әйгілі Австриялық ғалым психоанализдің негізін салушы З.Фрейд, Швейцария ғалымы К.Г.Юнг, Америкалық ғалым гуманитарлық психологияның негізін салушылар К.Р.Роджерс және А.Маслоу. Қазіргі таңда арт – терапия ғылымын Американдық М.Наумбург, Э.Крамер, Л.Гантт, Б.Болл. Ресейлік ғалымдар А.И.Копытин, Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, И.В.Сусина, Д.М.Лебедева, О.И.Качурина сынды ғалымдар көптеген арт – терапияға байланысты еңбектер жазып, қорқыныш, үрей, мазасыздық жағдайларына әсерін зерттеген болатын.

Алғашқыда арт-терапия түсінігі енгізілген кезде оны тек сырқат ауру немесе демалыс үйіндегі емделушілерге ғана қолданған болса, кейін келе оның қолданыс шеңбері кеңейді. Бұл дегеніміз арт-терапия адамның шығармашылық жағдайын дамытып қана қоймай, адамның бойындағы ресурстарының

мүмкіндігін түсініп ашуға жағдай жасайды деген сөз. Мұнда адамның шығармашылық әрекетіндегі әсемдігі емес, сол кезеңдегі басынан өткен сезімдерді, қобалжуларды бейне арқылы жеткізу болып табылады. Түс көрген адамның сөзі: мен мұны сезініп тұрмын бірақ қалай айтарымды және бейнелерімді білмеймін. Психоаналитикалық бағыттың негізін салушы австриялық ғалым З.Фрейд айтқандай бұл барлық уақытта оңай емес. Яғни бұдан шығатын қорытынды толығымен сезімдерді жеткізе білгенде ғана, сол кезде арт-терапия өз мақсатына жетіп, эффективті болары сөзсіз.

ПСИХОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

Психотерапия - бұл адамның психикасына ықпал етуші іс-шаралар жүйесі, психологиялық көрсету формасы, сондай-ақ сәйкес проблемаларды зерттейтін дәрігерлік және практикалық психологияның саласы. Психотерапияны шартты түрде психологиялық құралдармен адамдардың жүйке-психикалық және психосоматикалық аурулары мен бұзылыстарын емдеумен айналысатын дәрігерлік психотерапияға және дені сау адамға (клиентке) бағдарланған және оның психологиялық қиындықтарын жеңумен айналысатын дәрігерлік емес деп бөледі.

Әдебиетте "психотерапия" ұғымының көптеген анықтамалары бар. Бұл көптеген психотерапевтік бағыттар мен әдістердің болуымен байланысты. Чех ғалымы Станислав Кратохвилу психотерапия психологиялық әдістердің көмегімен әртүрлі ауруларды емдеу деп түсіндіреді. Ол аурулар психикалық процестер мен тұлғаға, сондай-ақ дене қызметтеріне де қатысты болуы мүмкін. Психологиялық әдістерге ең алдымен, сөйлеу – тілі (үндемеу), эмоциялық қатынастар, үйретудің әрқилы түрлері, қоршаған ортамен манипуляциялау жатады. Психотерапияның ортақ мақсаты клиенттерге ойлауы мен мінез-құлықтарын өзгертуге, осылайша едәуір бақытты, өнімді болуға көмектесуде. Ол мақсатқа жету үшін терапевт төменде көрсетілген неғұрлым жеке сипаттағы міндеттерді шешеді:

- клиенттің проблемаларын жақсырақ түсінуге көмектеседі;
- эмоциялық үйлесімсіздікті жояды;
- сезімдердің еркін айқындалуын қолдайды;
- клиентті проблемаларды қалайша шешуге болатыны жайлы жаңа идеялармен қамтамасыз етеді;
- ойлау мен мінез-құлықтың жаңа тәсілдерін терапевтік ситуациядан тыс тексеріп көруге көмектеседі. Осындай міндеттердің шешілуінде психотерапевт негізгі үш әдісті қолданады.

Біріншіден, психологиялық қолдауды қамтамасыз ету. Бұл ең алдымен, клиентті көңіл қоя тыңдап, сын жағдайда оған кеңес беруді білдіреді. Қолдау клиенттің күші мен іскерліктерін сезініп, пайдалануға көмектесуде анықталады.

Екіншіден, бейімсіз мінез-құлықты жою және проблеманы шешудің бейімді жаңа тәсілдерін қалыптастыру.

Үшіншіден, клиенттің өзіндік ашылуына, инсайтқа жетуіне, яғни мотивтерін, сезімдерін, дау-дамайлары мен құндылықтарын жақсырақ түсінуге ықпал ету.

Рационалды терапия – психотерапияның клиентке көзқарастарындағы қисынды қателерді көрсету арқылы оның ойын түзетуге бағытталған әдісі. Р.Дюбуамен 1912 жылы ұсынылған бұл әдіс психотерапияның дерлік барлық түрлеріне енеді. Рационалды психотерапияның негізгі формалары: түсіндіру (аурудың негізін, пайда болу себептерін талқылау және аурудың едәуір нақты көрінісіне жету); көндіру (ауруға деген эмоциялы қатынасты түзету, жеке-дара ұстанымдардың модификациясы); қайта бағдарлану (ауруға қатысты ұстанымдарда тұрақты өзгерістерге жету); психогогика (науқас үшін аурудан тыс жағымды жетістіктерді қалыптастыратын неғұрлым кең ауқымды қайта бағдарлану).

Логотерапия – клиенттің қарым-қатынастағы ерекше эмоциялы ахуалының, тұлғасының құндылығын мойындаудың, қалыптасқан жағдайда жаңа мағынаны іздестіру қабілетінің есебінен адамның ішкі әлемінің өңделуіне бағытталған әдістердің кешені. Адамның өз-өзін шеттеттіру қабілетін оятудың негізінде құрылған В.Франктың ұсынған парадоксальды интенция техникасы логотерапияның жақсы үлгісі болып табылады.

Гештальттерапия – клиенттің қажеттіліктерін неғұрлым нақтырақ сезініп, тұтас бейнеге (гештальтқа) ұластырып, аяқтауына бағытталған әдістер. Гештальттерапияның міндеті әрбір адамға тән организмикалық процестерді ынталандыруда. Ұзақ мерзімді мақсат мінез-құлықтың өнімсіз түрлерінен бас тартып жаңаларына көшу арқылы есеюінде.

Арттерапия-психотерапияның өнер туындыларымен және дербес шығармашылықтың негізінде ықпал етуді болжайтын әдісі.

Ребефинг-әуеннің арнайы ықпалымен үйлесімдікте холотропты дем алу арқылы сананың өзгерген күйіне қол жеткізу. Нәтижесінде адам қайғыларын жеңіп, қоршаған әлеммен тұтас қатынасқа ие болады. Әуенге бағдарланған терапия арнайы

іріктелген әуеннің көмегімен клиенттің психикасына ықпал етуді болжайтын психологиялық көмек көрсету әдісі.

Әуен арқылы адам психикасына оң әсер етуді музыкалық терапия деп те атайды. Музыкалық терапия сөзін қазақшаға тікелей аударғанда "музыкамен, әуезбен емдеу" деген мағынаны білдіреді. Музыкалық терапия жүздеген жылдар бойы өнер адамдар үшін әуезден, әуеннен ләззат алу көзі болды, ал өнердің көмегімен емдеу салыстырмалы түрде жаңа құбылыс болып табылады. Бұл ұғым арт-терапия ұғымынан бастау алады. Арт-терапия терминін (art-therapy тікелей аударғанда қазақша баламасы "өнермен емдеу" деген мағынаны білдіреді) қолданысқа 1938 жылы Адриан Хилл туберкулезбен ауырған санаториядағылармен жұмысында алғаш рет енгізген. Көп кешікпей бұл сөз тіркесі ауруханалармен психикалық денсаулықтың орталықтарында жүргізілетін өнерге қатысты қызметтердің барлық түріне қолданыла бастады. Бірақ, көбісі бұл анықтаманы өте кең мағынада және нақты емес деп санайды. Өнерді сапалы терапиялық мақсаттарда қолданудың құндылығы, символикалық деңгейде әртүрлі сезімдермен тәжірибе жүргізу арқылы оларға көрініс беруінде.

Арт-терапия басқа да көптеген терапевтік әдістер сияқты өзінің тамырымен тарихтың тереңіне кетеді. Ежелгі өнер, көркемдік бейне пәні тек қана сәндік емес, сиқырлық қызметін де орындаған. Көптеген қазіргі мәдениетте өнер адамдарын физикалық және психологиялық қалпына келтіру құралы ретінде қолданылып келе жатыр. Үндіс тайпалары әртүрлі кеселдерден емделу үшін арнайы әндер мен рәсімдік билерді қолданған. Тибеттер кеселдер мен бейнеттерден арылу мақсатында дұға оқу, медитация үрдістері кезінде шоғырлануды, сиқырлы айналым түріндегі құмдық суреттерді қолданған. Сол кездегі шамандар қазіргі психиатрлар мен арт-терапевтер болып табылады. Шамандардың рөлі адамдардың санасынан, денесінен жанға бататын элементтерді арылтып, олардың жанын көркем бейнелерді және рәсімдерді қолдану арқылы емдеу болып табылған. Бұл таң қаларлық болып көрінеді, бірақ шамандардың қызметі шынымен де емделу және қалпына келу үшін көркем

бейнелерді құру үрдісі әдісін қолданатын арт-терапиямен қатты байланысты.

Арт-терапияның мақсаты болып кез-келген адамзаттың шығармашылық үрдісінің тұлғалық өзін-өзі ішкі жан-дүниесінің, қорқыныштар мен мазасыздықтан арылуға әсерін тигізеді. Осы мақсатты жүзеге асыруда Берел мұражайында жеке және мүмкіншіліктері шектеулі балалардың жұмыс жасауына арналған арт-терапиялық шеберхана ашылғандығын айта кеткен жөн. Ұйымдастырылған арт-терапиялық кеңістік жұмыс жасауға арналған үстелдермен, орындықтармен, мольберттермен және көркем фильмдерді көруге арналған көгілдір экранмен жабдықталған. Балалардың өзіне-өзі сеніп, шығармашылық қабілеттерінің, қызығушылықтарының артуына барлық жағдайлар жасалынған. Арт-терапиялық сессия мүшелерінің қолдан жасаған шығармашылық бұйымдары арнайы қабырғалардағы сөрелерге қойылды. Бұл үрдіс өздерінің бұйымдарына сырт көзбен қарап, қоршаған ортаға өз еңбектерін таныстырып өтуде ыңғайлы болды. Себебі, әркімнің өз қолымен жасаған бұйымдары керемет өз-өзіне қанағаттанарлық сезімді оята білді.

Арт-терапия әдісін пайдалануда сурет сала алу міндет емес, бірақ нәтижесінде қабілеті басқа қасиеттермен бірге ашылуы мүмкін.

Арт-терапия жаттығулары адамдардың сезімдерін, ойлары мен оқиғаларын, жеке адамдардың әдістері мен қарым-қатынастары, өзіне деген сенімі мен өзін-өзі бағалауын арттыратын қызмет атқарады.



1 сурет – Психотерапияның негізгі салалары

Музыканы функциялық және функциялық емес деп бөлу шартты болып табылады. Себебі, кез-келген музыканың өзінің қызметтері болады. Мысалы, психоэмоциялық күйді реттейтін, эстетикалық, тәрбие, танымдық қызметтерін атап көрсетеміз. Адамның іс-әрекетіне жағымды ықпал ететін немесе денсаулығын сақтауға септігін тигізетін музыканы функциялық деп атаймыз.

Өкінішке орай функциялық музыка материалы ретінде пайдаланатын музыкалық материалдың өзі емес, оның ұзақтығы, қаттылығы, техниканың сапасы маңыздырақ деген пікірлер кездеседі. Осындай түсінік мәселені шешуде техникалық жағына көбірек мән беруге әкеледі. Дегенмен, бастысы – музыкалық материалды іріктеу мен оны қолданудың тиімді жағдайларын жасаудың маңызы зор.

Музыкалық терапияны жүргізу барысында психологтардың, педагогтардың және кәсіби психологтардың жұмысын үйлестіретін болса жоғары тиімдікке қол жеткізуге болады.

Психолог белгілі бір оқу іс-әрекетін талдап, педагогтың ұсыныстарын назарға ала отырып студенттердің белсенділігін оңтайландыруға қажетті эмоциялық ықпал етудің бағыты мен

ұзақтығын анықтайды. Психолог студентті қандай эмоциялық қалыптан шығарып, қандай эмоциялық қалыпқа әкелу керек екендігін анықтайды. Музыкант қойылған міндеттерге сәйкес музыкалық материалды іріктеп алады, одан кейін оның қолданлуын қадағалайды. Тек осыдан кейін ғана келесі кезең – педагогика және психология әдістерімен музыканың адам ағзасына тиімділігін тексеріп, музыкалық материал мен оны берудің тәсілдерін түзетуге көшуге болады. Нақ осы жерде педагогтың, психологтың, психофизиологтың, музыка маманының тығыз байланысы қажет. Олар бірқатар педагогикалық, психологиялық және психофизиологиялық зерттеулер көмегімен ықпал етудің тиімділігін анықтайды. Психотерапияда музыкалық шығармаларды қолдану кезеңмен жүзеге асырылады.

Бірінші кезеңнің басты міндеті жоғарыда айтылып өткендей студент қандай эмоциялық қалыптан шығарылып қандай эмоциялық қалыпқа әкелу керек екендігін анықтау болып табылады. Бұл жерде психикалық қалыптар адамның нақты іс-әрекетімен байланысты болатыны басшылыққа алынады. Мысалы, студенттердің емтихан тапсыруы әдетте психикалық кернеулікке, ал күрделі лекциялық материалды қабылдауы күрделі психикалық болдыруға әкелетіні белгілі. Осы жерде С.Л.Рубинштейннің барлық сыртқы әсерлердің ішкі жағдайлар арқылы әсер ететіні жайлы классикалық формуласын есте сақтаған жөн. Емтихан тапсыру жағдайы әр студентте түрліше әсер етеді, олар психикалық кернеуліктің әр түрлі формасын көрсетеді. Сондықтан да эмоциялық қалыптарды жайлы сөз қозғағанда студенттердің дербес ерекшеліктерін ескеру міндетті. Бірінші кезең тек оқу іс-әрекетін психологиялық талдаумен қатар студенттердің дербес ерекшеліктерін зерттеуге арналу керек.

Музыканы психотерапия әдісі ретінде қолданудың ең дұрыс нұсқасы әр адамға жеке тұрғыдан ықпал жасу болып табылады. Әрине, жоғары оқу орнының қазіргі жағдайында бұл қиынға соғады. Техникалық құралдардың болмауы музыкалық материалды қабылдауды қиындатады. Бұл жағдайда ең аз болғанда студенттік топтың әлеуметтік-психологиялық, кәсіби,

ұлттық, жыныстық, жас ерекшелік, тұлғалық ерекшеліктерін басшылыққа аламыз.

Музыкалық материалды іріктеу барысында оның бастапқы психоэмоциялық қалыптан қалаған қалыпқа баяу көшіру керектігін ұмытпау қажет. Егер, мысалы психоэмоциялық кернеулікті жою қажет болса басында қобалжулы, толқымалы болып келіп біртіндеп тыныштану эмоциясына көшетін музыканы таңдап алу қажет. Музыканың тыңдаушының эмоциялық қалпын алып жүру маңызды.

Психикалық процестері жәй жылдамдықпен жүретін студенттер үшін эмоциялық мазмұны біртіндеп, баяу өзгертін музыканы таңдап алынады. Онда музыканың дыбысталуы салыстырмалы түрде ұзау болады. Себебі қысқа уақытта инертті адамның психоэмоциялық қалпын өзгерту мүмкін емес. Ал өте эмоциялы және психикалық процестері жылдам жүретін қысқа уақытта эмоциялық мазмұны тез өзгертін музыканы таңдап алған жөн.

Осылайша психикалық процестердің дербес ерекшеліктері мен студенттердің эмоциялық деңгейі туралы мәліметтер маманға музыкалық материалдың динамикасы мен уақытын талдауға мүмкіндік береді.

Екінші кезең. Музыкалық материалды іріктеу кезең күрделі әрі толық зерттелмеген мәселе болып табылады. Кейбір зерттеулерде музыканың адам тұлғасының рухани дамуына ықпалы ескерілмейді. Мысалы, Р.С.Урброк өндірістегі функциялық музыканың түпкі мақсаты жылдамдату деп есептейді. Яғни оның пікірінше тез екпінде орындалатын музыка еңбек өнімділігіне ықпал етеді. Көптеген шетелдік зерттеушілер джаз музыкасын қолданған жөн деп есептейді.

Функциялық музыка ретінде поп, рок, брейк стиліндегі музыкаларды пайдалану мәселесі туындайды. Осындай музыканы қолдану біріншіден, адамға қатты әсер етеді, екіншіден жастарға ұнайды деген пікірлер де бар. Жалпы алғанда осындай музыканы қолдану дұрыс сияқты болады. Себебі, ол жастарды қызықтырады әрі сән болып табылады. Дегенмен, терапияға арналған музыканың тек физиологиялық қана емес, сонымен қатар әлеуметтік функциясы бар екендігін ескерсек мұндай

музыкаларды қолдану дұрыс емес деген пікірге келеміз. Шынында поп, рок, брейк музыкалық шығармаларының көмегімен студенттердің күшті эмоциялық қозуы мен қимыл-қозғалыс белсенділігінің күрт өсуіне қол жеткізуге болады. Оқу іс-әрекетінің кейбір түрлерінде (мысалы, дене тәрбиесі сабақтарында) уақытша нәтижеге қол жеткізуге болады. Бір сәттік нәтижеден стратегиялық мақсат – болашақ маман тұлғасын тәрбиелеуді жіберіп алуға болады.

Әлемдік өнердің шынайы құндылықтары болып композитор-классиктер дәрежесіне жеткен авторлардың музыкалық шығармалары есептеледі. Нақ классикалық музыканы (ұлттық қана емес, әлемдік мәдениетте құндылығы жоғары) функциялық музыка ретінде қолдануға болады. Біз өз жұмысымызда төмендегі классикалық музыка шығармаларын үлгі ретінде ұсынамыз:

– Қорқыныш және өзін-өзіне сенімсіздікті азайту үшін – Шопен "Мазурка", Штраустың "Летушья мышь", «Весенний вальс», Рубинштейннің "Пьеса" (Фортепианоға арналған).

– Ашуланшақтықты, шаршағанды басу үшін – Бах, "Кантата №2", Бетховен "Лунная соната". «Прелюдия и фуга» ре минор (d moll, a moll).

– Жалпы тыныштандыру үшін – Бетховен "Симфония №6", 2 бөлім, Брамс "Колыбельная", «Венгерский танец 1,5,6» Шуберт "Аве Мария".

– Гипертония белгілері мен өзге адамдармен қарым-қатынастағы кернеулікті жою үшін – Бах. Скрипкаға арналған "Концерт ре-минор", соль минор, ля минор.

– Эмоциялық кернеулікпен байланысты бас ауруды азайту үшін – Моцарт "Дон Жуан", Лист "Венгерская рапсодия №1", Хачатурян "Сюита Маскарад".

– Көңіл-күйді жақсарту, белсенділікті көтеру үшін – Чайковский "Шестая симфония", 3 бөлім, Бетховен "Уверюта Эдмонд".

– Қатігездікті, қызғаншақтықты жою үшін – Бах, "Итальянский концерт", Гайдн "Симфония".

– Зейінді шоғырландыру, тұрақтандыру үшін - Чайковский "Времена года", Дебюсси "Лунный свет", Мендельсон "Симфония №5".

Бұл шығармаларда адам эмоциялары мен сезімдерінің кең диапазоны қамтылған. Классикалық музыканың артықшылығы адамның эстетикалық және интеллектілік эмоцияларына күшті ықпал етуі болып табылады.

Музыкалық терапия материалы ретінде әр ұлттың фольклорлық музыкасын қолдануға да болады. Бірақ ұлттық ерекшеліктерге байланысты әр ұлттың студенттеріне түрліше әсер етуі мүмкін. Дегенмен ұлттық музыканы мүлдем қолдануға болмайды деген сөз емес.

Енді бір маңызды сәт студенттерге жақсы таныс, таныс емес не болмаса аз таныс музыканың қайсысын ұсынған дұрыс деген сұрақ туындайды. Көбіне адамға жақсы таныс әуен ұнайды деген пікірді жиі естиміз. Бірақ музыка неғұрлым таныс болмаса, соғұрлым аз ассоциация тудырады. Себебі, ассоциациялар әр түрлі болуы мүмкін әр жиі кедергі келтіріп жатады. Сондықтан да терапияға қажетті музыканы таңдаған кезде таныс емес немесе аз таныс материалды алу қажет. Музыканы алғашқы тыңдатқаннан кейін пайда болатын ассоциациялар қайталап тыңдатқанда ықпал ету дәрежесін күшейтуі мүмкін.

Нақты музыкалық шығарманы таңдау педагог, психолог және психофизиологтың талаптарына сай жасалынуы қажет. Музыкалық материалды іріктеу екі тәсілмен жүзеге асырылады:

Бірінші тәсіл терапияны жүргізуші маман әлемдік музыкалық әдебиеттерден біліміне сүйеніп және музыканың эмоциялық мазмұнын қабылдау критерийлерін басшылыққа алып қойылған міндетке сай музыканы іріктейді. Мұнда ұжымдық сараптама (ашық талқылау немесе сауалнама арқылы) жасаудың маңызы зор.

Екінші тәсіл музыка маманы музыкалық шығарманың эмоциялық мазмұнының сипаттамасын алдын-ала дайындайды. Нақтырақ айтқанда қандай музыка терапияға қолданылуы мүмкін екендігін бағдарлайды. Одан кейін шығармалар тізімінен қойылған міндеттерге сай материал іріктелініп алынады.

Жалпы терапияға қажетті музыкалық шығармалардың эмоциялық мазмұнына сипаттама жасау өте күрделі екендігі белгілі. Бұл жерде кедергі болатын нәрсе эмоциялардың егжей-

тегжейлі жіктемесінің болмауы. Әзірше, тәжірибеде қолдануға бірінші тәсіл қолайлы болып табылады.

Үшінші кезең. Оқу-тәрбие үдерісінде музыкалық терапияны пайдаланудың келесі мәселесі музыкалық материалдардың тиімділігін тексеру болып табылады. Бұл жерде ықпал ету тиімділігін бағалау критерийлерін анықтау мәселесі туындайды.

Мысалы, өндірісте музыканың әсерінің тиімділігін бағалау еңбек өнімділігінің өсу дәрежесімен өлшеніледі, яғни шығарылған өнімнің саны және сапасымен. Ал жоғары оқу орнында студенттің оқу іс-әрекетінің өнімділік дәрежесін есептеу қиынға соғады. Ең сенімді бағалау критерийі болып музыканың ықпалымен қалыптасқан тұлға құрылымындағы түрлі деңгейдегі оң өзгерістер болып табылады. Бұл жерде ерекше атап өту керек музыка тұлғаның бүкіл иерархиялық деңгейлеріне әсер етеді. Тек ағзаның физиологиялық қалпын реттейді деген жаңсақ пікір болмауы қажет. Мұнымен қатар тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық деңгейлерге де әсері күшті болады.

Мысалға терапияға арналған бес минуттық музыканың психофизиологиялық және психикалық қалыптар деңгейлерінде әсерінің тиімділігін алуға болады. Әдіснамалық тұрғыдан осылай әсер етудің тиімділігін зерттеу дұрыс емес. Себебі, бес минуттың ішінде адамның тұлғалық және әлеуметтік қасиеттерін өзгерту мүмкін емес. Тұлға құрылымының жоғары деңгейлерінде нәтижеге қол жеткізу үшін айлар бойы, тіпті жылдап тұрақты музыкалық әсер ету қажет.

Эксперимент жұмыстарына "Гуманитарлық-педагогикалық" институты "Педагогика және психология" мамандығының студенттері (80 студент) қатысты. Эксперимент жұмысы екі бағыттан тұрды:

1. Психофизиологиялық кернеулікті жоюға бағытталған эксперимент жұмыстары.

2. Шығармашылық ойлауды дамытуға арналған тренинг сабақтары.

Эксперимент жұмысының *бірінші бағыты* бойынша зерттеу жұмыстары үш кезеңнен тұрды:

- 1 кезең.* Музыкалық материалдарды іріктеу үшін ақпарат алу. Бұл кезең мына төмендегілерден тұрды :

а) оқу іс-әрекетін психологиялық талдау. Оқу іс-әрекетінің ықпалымен қалыптасатын және оған қолайлы болып табылатын психикалық қалыптарды анықтау;

б) студенттердің дербес ерекшеліктерін зерттеу;

в) музыканың тұлға құрылымының барлық деңгейлеріне ықпалын есепке алу.

2 кезең. Музыка терапиясына пайдаланатын музыкалық материалды іріктеу. Бұл міндетті шешуде төмендегілерді ескеру маңызды:

а) музыкалық материалды оқу-іс-әрекетін психологиялық талдау және студенттердің дербес ерекшеліктерін зерттеу негізінде жүзеге асыру;

б) функциялық музыка ретінде көп жағдайда классикалық музыка шығармаларын пайдалану;

в) музыканы алғаш рет тыңдатқан кезде студенттерге таныс емес немесе аз таныс музыкалық материалды алу;

г) адам психикалық қалпының инерциясы факторын ескеру. Сондықтан да адамның бастапқы эмоциялық қалпынан шығарып қалаған қалыпқа біртіндеп әкелетін музыканы іріктеп алу.

3 кезең. Музыкалық материалдың ықпалын анықтау және коррекциялау. Бұл міндеттерді шешуде мына төмендегілерге назар аударылды:

а) музыканың тиімділігін бағалау критерийлері тұлға құрылымындағы әлеуметтік-психологиялық, тұлғалық деңгейлердегі, психикалық процестер мен қалыптар, психофизиологиялық деңгейлердегі оң өзгерістер;

б) музыканың тиімділігін бағалау әдістерін таңдаған кезде тұлға құрылымының әр түрлі деңгейінде болатын процестердің жиілік жыламдығының, әсіресе музыканың әсер ету уақытын ескеру қажет.

Психотерапияның бір бөлігі бола отырып музыкатерапия қазіргі кезеңде бірнеше тәуелсіз топтарға бөлінді. Е.Галинсканың жіктемесі кең қолданысқа ие болып отыр. Ғалымның пікірінше музыкатерапия әдістерін емдік ықпалы бойынша жеті топқа бөлуге болады:

1. Эмоциялық белсенділікке ықпал жасайтын әдістер.
2. Тренингтік әдістер (жиі бихеовиористтік психотерапия аясында қолданылады).
3. Босаңсуға ықпалын тигізетін әдістер (оның қолданылу аясы өте кең, бүкіл медицинаны қамтиды деп айтуға болады).
4. Коммуникативтік дағдылар.
5. Шығармашылық әдістер. Ол импровизацияның қимыл-қозғалыс, вокалдық, аспаптық түрлерінен тұрады.
6. Психологиялық әдістер.
7. Сезімталдықты жетілдіруге арналған музыкалық тренинг.

АРТ-ТЕРАПИЯНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ, НЕГІЗДЕРІ

Қазіргі уақытта психотерапияның маңызды салаларының бірі ол **арт-терапия** болып саналады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапияның әдістердің жаңа түрі болып есептеледі. Қазір Қазақстанда арт-терапия өзінің қалыптасу кезеңінде. Бұл сала Қазақстанда әлі де болса толығымен зерттелмеген деп айтуға толық негіз бар, себебі осы салада елімізде ғылыми жұмысты айтпағанның өзінде бітіру жұмысыда жоқ екендігі дәлел. Сонымен қатар арт-терапия түсінігі біздің елімізде әлі толығымен қалыптаспаған.

Арт-терапиямен айналысу үлкен профессионалды дайындықты, психотерапия аймағында іргелі білімді талап ететін қиын іс-әрекет болып есептеледі. Қазіргі кезде мұндай мамандар жоқтың қасы. Осыған қарамастан арт-терапияны қолдануға деген қызығушылық өте жоғары.

Арт-терапия жөніндегі білімді елімізде дәл қазіргі күнде тек қана психологтарға ғана емес, сонымен қатар педагогтарға, әлеуметтік жұмыскерлерге, қарт адамдар, жасөспірімдер психикалық ауру адамдарға тағы басқа көптеген жерлерде қолдану маңызды және қажет екендігі дәлелденуде.

Арттерапия – бұл бейнелеу өнерімен емдеу дегенді білдіреді. “*Арттерапия*” – термині (*art* – өнер, *arttherapy* – өнер арқылы терапия жүргізу) көбіне ағылшын тілді халықтар қоныстанған елдерде кеңінен тараған. Арттерапия – ауру

адамның психоэмоциональды халіне шығармашылық арқылы ем жүргізу және әсер етуді білдіреді. Алғаш бұл термин 1938 жылы Адриан Хиллдің санаторияда туберкулез ауруына шалдыққандардың көңіл-күйлерін сипаттау жұмысында қолданылады. Кейіннен бұл термин өнерге қатысты барлық терапияның салаларында (музыкалық терапия, драмалық терапия, бимен терапия жүргізу т.б.) қолданыла бастайды.

Арт-терапияны жүргізу барысында мүшелер саны 15-20 адамнан аспау керек. Одан көп болған жағдайда, қатысушыларға да, сонымен қатар, сол жұмысты жүргізушіге яғни психотерапевке де оңайға соқпайды. Топтың мүшелерінің көп болуы, жұмыс аяқталғасын жасалған жұмыстарға талдау, қорытынды шығару да қиынға соғады.

Арт-терапияны жеке-дара шығармашылық жұмыс жасау үшін бөлме кең және ешқандай кедергілері жоқ, әрі жарық болуы қажет. Топ мүшелері өтіп жатқан арт-терапия жайлы білуіне құқы бар. Жұмыс жасау үшін әр түрлі құралдар қолданады: атап айтсақ, мысалы, соус, түрлі түсті қарандаштар, әр түрлі мөлшердегі щеткалар, губка, суы бар құты, политра, түрлі-түсті қағаздар, қоржын, желім, скотч, қайшы, жіп болмаса арқан және т.б. Кейбір сабақтарда маталар, батпақ, ермексаз, қамыр, ағаш, үлкен композиция жасау үшін табиғи және басқада химиялық заттарды да пайдалануға болады.

Ал театрленген көрініс үшін грим, свеча, костюмдер, музыкалық аспаптар қажет болуы мүмкін. Ереже бойынша сабақтың тақырыбын психолог (арт-терапия жүргізуші) таңдайды. Дегенмен де оны топпен ақылдаса, кеңесе отырып, талдап, талқылап, таңдап алуға болады.

Арт-терапияның тақырыбын таңдауға және топтастыруға болады. Осы жағдайды ескере отырып, осы салада педагогикалық практикада еңбек сіңірген М.Либманнның классификациясы баршаға және бізге танымал:

- көркем сурет материалдарын игеруге болады;
- топ мүшелерін толқытып, күйзелтіп жүрген мәселе бойынша зерттеу жүргізу;
- «мен» бейнесі, қарым-қатынас жүйесін зерттеуге байланысты;

- жануя мүшелерімен топ мүшелері жұптасып жұмыс жасай алуы;
- топ мүшелеріне арналған көркемсуреттік іс-әрекет.

Сонымен қатар кейбір арт-терапиялық жаттығулар (күн мен түн) топ арасындағы үйлесімді қарым-қатынасқа, әлеуметтік алшақтауды реттейді және жеке адамның топпен қарым-қатынасын реттейді. Басқа да көптеген көмек береді. Топ мүшелерінің бірігіп жақсы тақырып таңдауы маңызды сәттердің бірі болып табылады. Таңдап алынған тақырып егер топ мүшелерінің біреуіне ұнамаған жағдайда қайта талдауды қажет етеді. Талданып қайта түсініп алынған оған қоса топ мүшелері келіссе, ол тақырып сол күйінше, ұнамаса қайта басқа тақырып алу керек.

Алғашқы кезде арт-терапияны ауруханалармен жүйке жүйесіндегі бұзылулары бар ауру емдеушілерді емдейтін эмоциялық бұзылулардың көрінісі бар адамдарға ғана қолданған. Қазіргі кезде арт-терапияның қолданыс аясы едәуір кеңейді және ол өзінің алғашқы психоаналитикалық негізінен алыстауда. Негізінен арт-терапияны қолданғанда ең бастысы жұмыс барысында талантын көрсету емес, спонтанды пайда болған қобалжуларын, қиындықтарын, бұрынғыдан қалған елестерін суреттеу арқылы жеткізу.

Сонымен қоса, психотерапевтің шығармашылық жұмыс кезінде топ мүшелеріне көмек беруді және қажет жағдайда қолдау да көрсетуі керек. Мұндай топтармен жұмыс жасаушы психолог немесе психотерапевт көптеген сапаларға ие болуы керек. Атап айтатын болсақ, олар, адамгершілік, басқаларға қандай жағдай болмасын көмек қолын соза білу, тұрақтылық, барлық жағдайда түсінушілікпен қарау, сабырлық, кішіпейілділік, төзімдік, адалдық және тағы осы тұлғалық қасиеттер сияқты көптеген жақсы қасиеттерге ие болуы тиіс.

АРТ-ТЕРАПИЯНЫ ӘР ТҮРЛІ БАҒЫТТАР БОЙЫНША ҚАРАСТЫРУ

Өнерді сапалы терапиялық мақсаттарда қолданудағы құндылығы, символикалық деңгейде әр түрлі сезімдермен тәжірибе жүргізу арқылы оларға көрініс беру және зерттеу болып табылады. Сиволдарды іске асыруын алғашқы қауымдық адамдардың үңгірдегі суреттерінен дейінгі және кейінгілерден байқауымызға болады. Біздің ертедегі ата-бабаларымыз символикалық бейнелерді өздерінің әлемдегі орны мен адамның күнелтуін айыру үшін қолданған. Өнер қоғамдық құрылыспен пайда болған қоғамның көрінісі болып табылады. Біздің дәуірімізде бұл өнердің жаңа стилдерінің пайда болуы моральдік, мәдениеттік құндылықтардың өзгеруінің дәлелдеуіне себеп болды. Көптеген мамандар арт-терапияда өздерінің практикаларында психодинамикалық көзқараста Фрейд пен Юнгтың символдық формасында бейсаналы түрде көрінеді дейді. Сонымен қатар, Маргарет Наубургтың ойы бойынша психокоррекциялық топта олардың мүшелеріне оңай өздерінің қиялдарын, қорқыныштарын сөз арқылы емес, сурет арқылы көрсетуге болады. Өзінің ішкі қайғыруының емделуші сурет салу үрдісі арқылы сөзбен айту қабілетін жинақтайды. Көптеген психокоррекциялық топтың жетекшілері қатысушылардың шығармашылық көркем суретінің нәтежелерін интерпритацияланбайды, тек қана жабық, тұйық қиялдарын көруге көмектеседі. Осы мақсатпен жетекшілері топта жылы шырайлы ортаны құрайды, осындай ортада қатысушылардың сынауынан сақтайды. Сонымен бірге, жетекшілер қатысушылардың еркін ассоциациясын бағалауы керек. Ең маңыздысы-қатысушылар ассоциацияны өз бетімен құрастыруы керек. Ол өзіндік сананың дамуына ықпал етеді. Кейбір терапевтер клиенттердің жасаған ассоциацияларын өздері интерпретациялайды, содан шыққан қорытындылармен клиентті таныстырады. Мысалы, Бернард Леви айтуы бойынша қатысушылардың шығармашылық өнімді интерпретациялайтын терапевт олардың өздерін терең түсінуге мүмкіндік береді. Осыған мысал ретінде, адам өзін-өзі көру бейнесі арқылы тани

алады. 24 жастағы әйел адам депрессиядағы, суретті қара түспен салған өзінің 4 жасында және бірнеше балеттік аяқ-киімін қолына ұстап алған. Ол әйелдің ассоциациясында көңіл бөлген, оның есіне 2 жастағы әпкесі жоғалып кеткенде, осылай тұрғаны және ол сол күні әпкесі қаза болған.

Терапевтке өзінің есіне түсірген құбылыстар мен оқиғаларды айта бастағанда оның депрессиясы төменгі деңгейде болған. Басқа жағдайларда кенет схематикалық сурет немесе эскиздерді салған кезде оны қобалжытып жүрген түсі немесе қиялы болуы мүмкін. Еркін ассоциация қобалжуды көрсетеді. Саналы деңгейде адам өзінің суреті қандай мағынада берілетініне қарамастан эмоциялық босаңсуды сезеді. Алайда, мұндай құбылыстар топтағы мүшелерге терапевт көмектеседі. Символикалықтан нақтыға, бейсаналыдан саналыға өткен қобалжулардың қайталануы тұлғаның дамуына кедергі жасайды. Топтық арт-терапияда үнемі қолданатын бірігіп сурет салу болады. Әрбір қатысушы, ортақ қағазға сурет салады, әлбетте сол мезетте ойына келгенін, қатысушылар салынған суретті талқылайды. Арт-терапияда психодинамикалық бағыттардың бір түрі Дж.Вассуллусомның «топтық бейнелердің синалактикалық әдісі». Бұл әдістің бір ерекшелігі қатысушылар үйлерінен әрқайсысы бір сурет салып алып келеді. Барлығы бірігіп дауыс беріп бір суретті таңдайды. Содан соң сол суреттің авторы өзінде қандай ассоциациялар бірлескенін айтады, сол сурет жасау кезіндегі сезімдері туралы айтады, топ мүшелері сол суретке қарағанда өздерінде пайда болған сезімдері туралы пікірлерін, ойларын ортаға салады. Ницшидің жүргізген жұмысы, ауруханада жатқан аурулармен болған, олар әйел адамдар. Олар біраз уақыт өз үйлеріне баруға рұқсат алғандардың әрқайсында балалары болған. Соның ішіндегі біреуі аю мен оның қонжығын салған. Бұл суреттің мағынасы «біз терапевтерге тәуелдіміз, бізді олар тамақтандырғанды жөн көреміз, бірақ кей кезде өзіміз аналық рөлді ойнаймыз. Бұл біз үшін өте қиын. Бұл әйелдердің барлығында бала тәрбиелеуде ішкі шиеленіс бар. З.Фрейдтің айтуы бойынша, символикалық суреттер немесе адам қандай түс көріп, соны салса, онда ол бейсаналы үрдісті көрсетеді. «Синалактикалық» әдіс арқылы терапевт «ұжымдық бейнелерді»

табу мақсат болады, ол тақырып та болады. Сол сеонстың топтағы қарым-қатынасты, жағымсыз эмоцияны көңіл-күйдің жинақ болу себебін анықтайды.

Терапевтердің көбісі З.Фрейдпен К.Юнгтің принциптеріне сүйенбейді, көпшілігі гуманистік бағытты қолдайды. Оның негізіне қатысушылардың белсенділігін көрсетеді. Арт-терапия мидың оң жақ бөлігі жақсы дамуына ықпал етеді. Интуициямен, ориентацияға бағытталған Джейни Райн арт-терапиядағы гуманистік бағыттың негіздеушісі болады. Оның шарты бойынша гештальт теорияға сүйенеді, бұл теорияның концепциясы бойынша фигура мен фонға көңіл бөлуіміз керек. Біздің көріп қабылдауымыз біз не ойлаймыз және сеземіз соған байланысты. Осындай кезде адам кім екенін, кім бола алатынын түсінеді. Д.Райн өзінің клиенттеріне өз қабылдауына сенулеріне кеңес береді. Райн өз тобына әр түрлі материалдар береді, құм, бояу, бор. Гештальт-терапияның үрдісі кезінде ең алдымен, жетекші қатысушыларға суретті жабыстыру арқылы, өзіндік идентиорикациямен басталады. Тапсырманы қарапайым түрде береді, қорқыныш сезімін тудырмауы үшін, саналы және күтпеген сәтте, өзінің ішкі сезімін білдірулері үшін. Бастапқы кезеңдерде терапиялық үрдісте әркім өз бетінше жұмыс істейді. Олардың жұмысы жеке мінезді көрсетеді, жетекші топқа бағыт бере алады. Мысалы, пластилинмен өзін қалай қабылдайтын бір фигураны жабыстыру және қандай да фигураны ұнататын өзінің қиялынан махаббат, сұлулық, еркіндік жайында бейнелеп бпстайды. Осыны орындағаннан кейін ішкі сезімдерін айтады. Сезімін айтқан кезде эмоцияның жоғарғы бөлігі ғана көрінуі, кейінірек басқа стадияда топ мүшелері жұпқа бөлінеді де сурет салады, біреулері келісіп салуы мүмкін, енді біреулері ойларымен бөлісуі де мүмкін. Альтернативті стратегия пластилинмен фигураны біріктіру болады. Қарым-қатынасты анықтау үшін топ мүшелеріне көздерін жұмып және бір адам эмоциялық байланысты елестету керек, ал оны мүлдем агрессияны шығару үшін жойып тастауы да мүмкін. Жұмыс аяқталғаннан кейін жетекші топ мүшелерінен осы жұмысқа қаншалықты күш жұмсағанын айтады. Басқа да тапсырмалар бар топтың қарым-қатынасын көрсететін және жабық шиеленісті байқау үшін

Райнның ұсынатын жұмысына жұпка бөлініл, бір-бірінің суретін салу, сол тұлға жайлы мінездеме беру. Қатысушы өзінің автопортретін салыстыра алады. Мысалы, әйел өзін әдемі деп ойласа, басқа біреу оның суретінде ернінің формасын үлкен етіп салады, оның көп артық сөйлемейтінін білдіруі болып табылады. Осындай құбылыс Джейм Денидің жұмыс істеп жүрген тобында болған өзінің суретін әдемі салған кезде, басқалар оны керісінше бейнеленген. Арт-терапияның гуманистік бағыты топта тұлғаны дамыту, интенсивті жеке түрде өту керек. Оның мақсаты саналы деңгейге жетуді терапевт өзі құрады. Клиент өзін-өзі тану үшін өзекті мәселені де көру керек. Топтың ұйымдасуын ортада қатысушының өзін жаңадан бағалауы, ішкі қобалжуларын, бұрын байқалмаған сәттерде визуалды бейнеде көрінген кезде, шығармашылық интенция көріне бастайды. Арт-терапия өзінің бастауын негізін психоаналитикалық көзқарастардан алады. Осы көзқарастар бойынша соңғы өнім, көркемдік емделушінің іс-әрекеті ол сурет, картинка болмаса мүсін, ол бейсаналы психикалық процестердің көрінуі болып саналады. ХХ ғасырдың 20-ы жылдары осы салада көп зерттеулер жүргізген Принцхорн (Prinzhorn 1922) өзінің ауруларды емдеудегі шығармашылығын және психикалық, классикалық зерттеулеріне мынадай қортындыға келеді: өнер ауру адамдардың көпнесе олардың интенсивті ішкі шиеліністеріне әсер етеді.

АҚШ-та өнерді терапиялық мақсттарда алғаш қолданғандардың бірі Маргарет Наумбург болды. Бұл саладағы еңбек етуін ол Нью-Йорк штатындағы психотерапиялық институтында мінез-құлқында мәселесі бар балалармен жұмыс жасау арқылы бастаған. Кейіннен Маргарет Наумбург Нью-Йорк штатында арт-терапия саласында мамандар дайындау үшін психоаналитикалық бағдарламаларды жасайды. Маргарет Наумбург жұмыстары психоанализ бағытының психологиядағы негізін салушы З.Фрейдің көзқарастарына негізделген: ондағы алғашқы ойлармен қобалжулар, сандан тыс вербалды емес түрде пайда болады, бейне мен символдар формасында көрініс береді. Арт-терапия терапевпен емделушінің арасындағы символикалық деңгейдегі қарым-қатынастың тәсілі ретінде қолданылады. Көркемдік шығармалардың бейнелерінің барлық түрі бейсаналық

процестер қорқыныш, ішкі шиеленістер, балалық шақтағы елестер, естеліктер, түс көру және т.б. көріністер, психотерапевтермен З.Фрейдтің бағдарлар талданады. Ал З.Фрейдтің өзі болса өз емдеу жұмыстарында арт-терапияны қолданбайды, оған болса да, ол өзіні жоғарғы баға беретіндігі қалады.

Көру бейнелері көп бөлікте біз түс көру арқылы қобалжыймыз. Түс көруде сезіммен немесе қобалжулар қатысады, одан ойлар –сонымен бірге, түс көру-ең басты орында көру бейнелері. Бақытымызға орай түс көруді суреттегенде қиындықтармен мынадай байланыстар туындайды және олар көбнесе мынадай сөздерді қолданады. Мысалы: «түс көрген адамның сөзі: мен сурет сала аламын, бірақ мен оны қандай сөзбен жеткізе сипаттай алуды білмеймін».

Арт-терапия әдістемесін негізге ала отырып сендіру, адамның ішкі «мен»-і көру бейнелерінде, әр кезде сол сурет салғанда және мүсін соққанда өз еңбектерінде ойланбастан, яғни ол спонтанды пайда болады. Бірақ З.Фрейд кейіннен мойындағандай, бейсаналылық символдық бейнелерде көрінеді, ол өзі практикада көркемдік шығармада өзінің емдеушілерін оған қызығушылығын тудырмаған. Бірақ психологиядағы аналитикалық теорияның негізін қалаушы К.Юнг болса өзінің емдеушілеріне өзінің түстерін, армандарын және қиялдарын сурет арқылы бейнелеулерін талап еткен. К.Юнгтің идеялары персональды және әмбебаптық символдардың бар болуы және қиялдың күшін терапиялық мақсаттарға қолдану мүмкіндігі бар, қазіргі кезде арт-терапиямен айналысатындарға тереңінен әсер етті.

Арт-терапиямен айналысатын мамандар тек қана психологтармен және психиатрларға қойылған диагнозды нақтылауға немесе емдеу тәсілін тандап алуға балалармен немесе стационарлардағы емделіп жатқан үлкендермен жасалған жұмыстардың талдауларына сүйене отырып, көмектескен. Кейінгі мазмұнынан көрінетіндей шығармадағы материалды осылай қолдану проективті тестерде қолданудан айырмашылығы, мысалы, Роршах тесті болмаса, тақырыптық апперцепциялық тесті жүргізгенде тест тапсырушы адам ерікті формада немесе суреттегі дақтар жауап қайтаруы керек. Қазіргі кезде арт-терапия мамандары тәжірибе жүзінде мойындалған, тәуелсіз атаққа ие,

сонымен бірге жеке тұлғаны зерттеуге және оны емдеу процестеріне өз үлестерін қоса алады. Бірақ, мұнымен бәрі бірдей келісе бермейді. Тағы айта кететін жайт, бұл осы айтылып кеткен амалдың төңірегінде екі бағыт бар. Мына бағытты жақтаушы мамандарға әлеуметтік реабилитация және еңбек тарапиясы саласындағы мамандар. Мысалыға алатын болсақ, осы салада көп еңбек сіңірген Эдит Крамер. Осы бағытты жақтаушылар өнер өзінен-өзі мақсатты іс-әрекетке ие және арт-терапияны суррогат психотерапия ретінде қарастырады. Бұл бағыттағы психотерапевтер өнерде өздерінің терапиялық процедураларынан жоғары қояды және олардың кейбіреулерінен өзінің арсеналынан шығару шығармашылық процестің стимуляциясына бағытталған дейді. Екінші бағыттың жақтаушыларына жоғарыда айтылған мысалы, Маргарет Наумбург жатады. Оның жеке көзқарасы бойынша шығармашылық мақсатқа терапиялық бола түсуге болады деген. Мұндай психотерапевтер дәрігерлік дайындыққа ие болуы керек. Олар бірақ арт-терапияны өзіндік қолдануға да болады. Ол көп бөлігі дәстүрлі психотерапиялық амалға жай ғана қолдану деп санайды. Бірнеше бар айырмашылыққа қарамастан, екі бағытта таңдамалы өнерде тұлғаның интеграциясы және реинтеграциясының құралы ретінде қарастырады. Қазіргі уақытта арт-терапия тек қана аурухана бөлімдерінде ғана қолданыста емес, оған қоса психокоррекциялық топтан, онда ол таза түрінде сонымен қоса, көмекші әдістеме ретінде қолданады. Белгілі арт-терапиямен айналысатын мамандардың көп бөліктері Солтүстік Америкада фредистік болмаса юнгтік көзқарасқа сүйенеді. Бірақ көбісі гуманистік психологияның әсерін сезінген және оны дұрыс деп табады, тұлғаның гуманистік теориясы психокоррекциялық топтармен жұмыс кезінде психоаналитикалық теорияға қарағанда көп келісілген түбірін тудырады делінген. Жоғарыда айтылғандай арт-терапияның дамуынан психодиагностикалық бағыттар көп әсер еткен. Ал дамуына үлес қосқан авторлар ең біріншіден арт-терапия терминін ғылымға енгізген: Адриан Хиллдан бастаған жөн болар. Сонымен бірге М.Наумбург, З.Фрейд, К.Юнг, Э.Крамер болып табылады.

Осы арт-терапияның дамуындағы жаңа кезең XX ғасырдың 60-шы жылдарының аяғы мен 70-шы жылдардың басынан

басталады. Әсіресе осы жылдардың бас кезінде арт-терапиялық топтардың жұмысының мынадай формасы, топтық интерактивті арт-терапияның бастауы қалана бастады. Мұндай топтық арт-терапияның жұмысының формасы пайда болуына өмірдегі көптеген жағдайлармен шақырылған, олардың қатарында:

- әлеуметтік-саяси, институтциональды және мәдениеттік контекстердің өзгеруі;

- клиенттердің психотерапиялық тілектерінің және қажеттіліктерінің өзгеруімен, эмоциялық-құрылымдық бұзылулары;

- топтық психотерапияның практикада және теориялық тез дамуы және арт-терапиялық іс-әрекетке жетудегі біртіндеп ассимиляциялау;

- арт-терапиялық топ жүргізушілерінің кәсіби өсуімен және арттерапиялық білім беру жүйесінің дамуымен.

XX ғасырдың екінші жартысында алдыңғы кезеңдермен салыстырғанда, техникасының даралануы тым қиын. Айта кететін жайт, арт-терапия психотерапияның саласы ретінде енді ғана дамуда. Қазіргі кезде арт-терапия өнерге қатысты барлық қызмет түрлерінде психотерапиялық мақсаттарға қолданылып келеді. Барлық уақытта шығармашылық тұлға, шығармашыл мақсатқа ұмтылады, ал сыртқы жағдайлар оған кедергі жасайды. Арт-терапия кезінде шығармашылық процесс жағымды болса онда арт-терапияда өз мақсатына жетеді.

АРТ-ТЕРАПИЯНЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ҚОЛ ЖЕТКІЗУГЕ БОЛАТЫН МҮМКІНДІКТЕР

Агрессияға болмаса басқада негативті сезімдерге әлеуметтік шығар жолды табуға мүмкіндік береді. Суреттермен, мүсіндермен жұмыс жасау күштеуді бәсеңдетудің қауіпсіз түрі болып табылады.

Емдеу процесін жеңілдету. Түсініксіз ішкі шиеленістер және қобалжулар көбінесе көру бейнелерінің көмегімен вербалды психотерапия кезінде сөзбен айтқанға қарағанда көрсету оңай. Вербалды емес қарым-қатынас санадан тез шығады.

Интерпритацияға және диагностикалық қорытындыларға материалдар алуға болады. Көркем шығарманың өнімі ұзақ уақыттылық, емделуші оның бар екенін жоққа шығаруы. Терапевтке емделушінің көркем жұмыстың стилі және мазмұны емделуші туралы ақпарат береді, сол арқылы терапевт өзінің еңбектеріне интерпритация жасауға болады және жақсы көмектеседі.

Емделушінің басым болуына дағдыланып кеткен ойлары мен сезімдерімен жұмыс жасау. Кей кездері вербалды емес амал, бірден-бір күшті қобалжулармен сендірулерді анықтауға, көрсетуге мүмкіндік береді.

Терапевт пен емделушінің арасындағы қарым-қатынасты жақсарту үшін көркем іс-әрекетке бірлесіп қатысу ол қабілетті қарым-қатынас, эмпатия және өзара түсінушілік туындауына әкеледі.

Ішкі қадағалау сезімін жоғарылату. Суреттермен картиналардан жұмыс болмаса мүсін соғу жұмыстарында түстерді және формаларды тәртіпке салу қарастырылмайды.

Зейінді қабылдауға және сезімдерді шоғырландыру. Таңдамалы өнермен жұмыстар бай мүмкіндік тәжірибе жасауға кинестетикалық және көру түйсіктеріне, қабылдау қабілеттіліктерінің дамуына жағдай жасайды.

Көркемдік қабілеттерді дамыту және өзін-өзі бағалауын жоғарылату. Арт-терапияның соңғы өнімі қанағаттану рахат алу сезімі, ол жасырын таланттың көрінуінің және олардың дамуының нәтижесі.

Жоғарыда аталған әсерлерден басқа көркем өнерді психокоррекционды топпен жұмыста қолданудың қосымша нәтижесі, қиялға түрткі және дау-дамайға топ мүшелерінің қарым-қатынасын дұрыстауға көмектеседі. Өнер қуаныш әкеледі, бұл ешқандай жағдайға тәуелсіз (өзінен-өзі маңызды), бұл қуаныш біздің санамыздан тыс пайда болады ма, болмаса ол саналы әрекеттің нәтижесі ма ол әлі күнге дейін бізге белгісіз.

Арттерапия мынадай бағыттарды қамтиды: психодрама, сурет терапиясы, драматерапия, библиотерапия, музыкатерапия, кинотерапия, куклотерапия, имаготерапия, ойын терапиясы, дыбыс терапиясы, битерапиясы.

ПСИХОДРАМАНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ

Психодрама – («психо» және грек. «drama» – іс әрекет) топтық психотерапияның бір түрі. Мұнда қатысушылар актерлер мен көрермендер сапасында кезектесіп шығады, осының өзінде олардың рөлдері қатысушылардың барлығы үшін тұлғалық мән-мағынасы бар өмірлік жағдаяттарды үлгілеуге бағытталған психотерапия әдісі. Бұл орайда, барабар емес эмоциялық реакцияларды болдырмау, әлеуметтік перцепцияны пысықтау, өзін-өзі неғұрлым тереңірек танып-білу мақсаты көзделеді.

Психодрама бұл терапевттік процесс, бұнда драматикалық импровизация клиенттің ішкі дүниесін зерттеу үшін қажет. Бұл қатысушылардың шынайы мәселелерін бейнелейтін қойылым, ол ешқашан алдын-ала ойлап шығарылған сценарий бойынша ойналмайды. Психодрамада ойлап шығарылған кейіпкерлер әрекеттері психикоррекцияның топтық мүшелерінің кездейсоқ мінез-құлығымен алмастырылады. Бірінші кезекте, психодрама қатысушылардың тұлғалық мәселелерін, фантазия-қиялдарын, қорқыныштарын ашып, кейінгі зерттеудің тәсілі болып табылады. **Психодрама** ұғымы және процедурасы **Якоб Леви Морено (1892-1974)** есімімен тығыз байланысты. Психодраманың негізгі фазалары. Классикалық психодраманың бірінші фазасы – шынығу. Шынығудан кейін топ психодрамалық әрекет фазасына өтуге дайын. Классикалық психодраманың соңғы фазасы – қорытынды талқылау немесе интеграция.

Психодраманың мақсаты - адекватты емес жағдайлар мен эмоционалдық реакцияларды диагностикалау және коррекциялау, оларды болдырмаудың алдын алу, өзін-өзі тануды тереңдету. Қайғы- уайымдарды сөздік бейнелеуге негізделген басқа әдістемелерге қарағанда, *психодрама* клиентке тереңде жатқан эмоцияларын ашық және әрекетті формада шығаруға көмектеседі. Психодрама кезінде түрлі деңгейдегі психологиялық проблемаларды (күнделікті тұрмыстықтан бастап, экзистенциялдыға дейін) шешудің эффективті жолдарын іздеу жүзеге асырылады. Клиент жүргізушінің және топтың көмегімен өзінің өміріндегі маңызды жағдайларды драмалық әрекетпен көрсетеді, оның проблемасына қатысы бар көрсетілімдерде

ойнайды. Іс- әрекеттер проблеманы анықтау және нақтылау үшін ықпал ететіндей құрылады. Жаңа рөлдер, альтернативті, аффективті және қылық- әрекеттік стильдер анализделеді, проблеманы шешудің конструктивті моделін іздеу және апробирлеу жүзеге асырылады. Психодраманы құрайтын әрекеттер мен дене қимыл-қозғалыстары вербалсыз қылық-әрекеттер сигналы сияқты, өзін және басқаларды танудың маңызды бастамасын қолдану мүмкіндігін арттырады.

Топтық психодрама жұмысы клиенттің өзі таңдаған тақырыбы бойынша сюжетті-рөлдік ойын формасында жүргізіледі. Психодрамадағы рөлдер туындаған проблемаларды терең түсінуге және шешуге ықпал ететіндей беріледі және орындалады. Психодрама өзінің сезімдерін вербализациялауда қиындықтары бар клиенттерге көмектесуге бағытталған. Психодрамалық ситуацияда клиент бір мезгілде өзінің драмасының басты кейіпкері де, оның шығарушысы да, өзін және өзінің өмірін зерттеуші де болып табылады.

Бұл әдіс ауытқушы мінез-құлқы бар балалар мен жеткіншектердің адекватты емес эмоционалды реакцияларын жою үшін және әлеуметтік перцепция дағдыларын өңдеу үшін қолданылады. Терапевтикалық драматизацияның әр-түрлілігі үшін А.Вольтман **биодрама** және **қуыршақ драматизациясын** қолданады. Биодраманың ерекшелігі, мұнда балалар арасында аңдар рөлі бөлінеді. Бұл әдістің авторлары балаға, әсіресе мектепке дейінгі балаларға өзінің рөлін алғаннан гөрі, жануарлардың рөлін алған жеңілге түседі деп санайды. Қуыршақ драматизациясы кезінде үлкендер балалардың алдына оның конфликтерін немесе оған деген маңызды ситуацияларды қуыршақ спектаклі арқылы көрсетеді.

Басқа да формасы болуы мүмкін, яғни топ мүшелерінің біреуі театрленген формада өзінің өмірі жайында әңгімелеп береді.

Психодраманы топтық жұмыстардың басқа әдістемелерімен (мысалы топтық дискуссия, психогимнастика) комплексті түрде қолданған тиімдірек болады.

Топтық жұмыстың құрамдас бөлігі ретінде психодрама эмоционалды бұзылулармен коррекциялық жұмыста, кейбір психосоматикалық ауруларда, балалармен және жеткіншектермен

жұмыста, сонымен қатар жанұялық психокоррекция жұмысында кең түрде қолданылады.

Әңгімелеуші таңдалынған жұмыс формасына байланысты қатысушы немесе көрермен бола алады. Психодраманы жүргізудің маңызды шарты - **топтағы жағымды атмосфера, әрекет-қылықтың еркіндігі және импровизация.** Маңызды ситуацияларды қайтадан бастан кешіру арқылы, адам проблеманы, өзінің әсерлену жолдарын, жағдайға деген қатынасын, құндылықтарды, нақты іс-әрекеттерді жаңаша түсінеді. Ол қарым-қатынас құрудың жаңа мүмкіндіктерін аша бастайды.

Психодрамада катарсистік эффектiге басты назар аударылады. Ол ішкі конфликтердің әсерінен пайда болады және психодрамалық әрекет кезінде сыртқа шығады.

Психодраманың элементтері басқа бағыттарда да кең қолданылады: гештальттерапияда, қылық-әрекеттік терапияда, әлеуметтік-психологиялық тренингте, іскерлік ойындарда, т. б.

Психодраманың негізгі міндеттері:

1. Клиенттің өз проблемалары мен конфликтерін шығармашылық тұрғыдан қайта түсіну.

2. Клиенттің өзін-өзі түсінудің терең және адекваттылығына қол жеткізу.

3. Конструктивті емес қылық-әрекеттік стереотиптерді және эмоционалды әсерлену тәсілдерін жеңу.

4. Эмоционалды реакция жасаудың жаңа тәсілдері мен жаңа адекватты әрекет-қылықты қалыптастыру.

Рөлдерді психодрамалық ойнау клиент әрекет-қылығын, оның қатынасын, бағдарын, эмоционалды әсерлену жолдарын өзгертеді.

Бағдарлардың өзгеруіне жағымды әсер ететін факторлар: клиентке психодрамаға қатысуды және рөлдерді таңдауға мүмкіндік беру, клиентті орындаушылық әрекетке итермелеу, ойынға өзіндік импровизация кіргізуге мүмкіндіктер тудыру.

Психодрама клиенттегі қорғаныс позициясын жеңуге ықпал етеді, эмоционалды қызығушылықты жоғарылатады, өзінің проблемаларын түсінуге, катарсис пен инсайтқа жетуге көмектеседі.

Психодраманың классикалық процедурасы негізгі 5 элементті қамтиды:

1. Протагонист;
2. Режиссер (фасилитатор);
3. Көмекші «Мен»;
4. Көрермендер;
5. Сахна.

Протагонист - алғашқы ойыншы (гр. «protos» - алғашқы, бірінші және «agon» - күрес, ойын), психодрамалық сахнада өзінің проблемаларын көрсететін басты кейіпкер. Протагонист өз өмірінің образын тудырады. Ол басты персонаж болып табылады және топтың назары оған аударылған. Режиссердің, аудиторияның және арнаулы қойылым тәсілдерінің көмегімен протагонист өзінің актуалды психологиялық шындығын көрсетеді. Ол өз алдына инсайтқа жетуге және реалды өмірін функциялау қабілеттілігін жақсартуға арналған.

Режиссер - клиентке өз проблемаларын зерттеуге көмектесетін адам. Ереже бойынша ол психолог болып табылады. Оның қызметі психодрамалық әрекетті, кеңістікті ұйымдастыру, сенімділік атмосферасын тудыру, қатысушыларды аяқ-астылыққа стимулдау, рөлдік ойынға топты және кеңістікті дайындау, проблемаларды ашу, клиенттің қайғыларын шығару, көмекші персонаждарды кіргізу, болып жатқан жағдайды талқылау, анализдеу және интерпретациялауды ұйымдастыру болып табылады. Режиссер топта белгілі бір атмосфераны тудырады, рөлдерді бөледі, сонымен қатар топ мүшелеріне өздерінің ойлары мен сезімдерін драмалық әрекет тіліне аударуға мүмкіндік береді. Жақсы режиссерден икемділік, психодрамаға бүкіл топтың қатысуына қызықтыру қабілеті сияқты қасиеттер талап етіледі.

Психодрамада режиссер аналитик, терапевтің функцияларын атқарады.

Қойылымшы рөліндегі режиссер топтағы жұмысты ұйымдастырады. Қойылымшы психодрама актерінің психологиялық күй-жағдайының барлық вербалды және вербалсыз көріністеріне өте сезімтал болуы керек. Жақсы қойылымшының басты қасиеттері: жұмысқа деген шығармашылық көзқарастары, икемділігі, психодрамалық

әрекетке топ мүшелерінің барлығының көңілін аударар білу қабілеті болып табылады.

Аналитик рөліндегі режиссер психодрамаға қатысушылардың барлығының әрекетін талқылайды, мінез-құлқын, ойларын және сезімдерін интерпретациялайды. Аналитик рөліндегі топ басшысы көрсетілім кезіндегі әр топ мүшесінің әрекет-қылығын интерпретациялайды және талқылайды. Сонымен қатар ол жеке эпизодтарға қатысушылардың жалпы реакцияларын белгілеп, анализдейді.

Терапевт рөліндегі психодрамалық әрекеттің басшысы керекті психокоррекциялық бағытқа бағыттайды. Терапевт рөліндегі психодраманың режиссері қатысушыларға қалаусыз әрекет-қылық формасын өзгертуге көмектесуге тырысады. Қатысушыларға спектакльді өздігімен жүргізуге мүмкіндік бере отырып, терапевт өзіне креслода отыруына рұқсат ете алады немесе топ мүшелерін әрекетке итермелей, жоғарғы деңгейде белсенді бола алады.

Көмекші «Мен» - көмекші рөлдерді орындайтын және психолог функциясын күшейтетін клиенттер болып табылады. Көмекші «мендер» протагонистке маңызды адамдарды немесе оның өзіндік «менінің» бөліктерін бейнелей алады.

Көмекші «меннің» негізгі функциялары: протагонисттің ойлаған ойларын жүзеге асыруға қажетті рөлдерді ойнау; басқа персонаждармен қарым-қатынасты протагонисттің қалай қабылдайтынын түсінуге көмектесу; протагонисті проблемалар мен конфликтерді шешуге бағыттау; протагонистке драмалық әрекеттен реалды өмірге ауысуға көмектесу.

Көмекші «мендер» психодрамада келесі міндеттерді шешеді:

- Протагонистке қатысы бар реалды немесе ойлап табылған тұлғаларды бейнелеу;

- Психодраманы жүргізуші мен протагонисттің арасында делдал болып табылады және ол протагонист пен оның ойнына да, сонымен қатар психодраманың жүргізушісі мен оның ұсыныстарына да зейінін тұрақтатуы тиіс;

- Әлеуметтік-терапевтикалық функцияны атқарады. Протагонистке өзінің адамаралық қатынастарын бейнелеуге және

зерттеуге, сонымен қатар өзінің өмірлік серіктерімен диалог жүргізуге көмектеседі.

Көмекші «мен» протагонистің өмірінде ерекше орын алған адамдарды бейнелейді. Психодрамада бұл персонаждарды топ мүшелері бейнелейді. Бұл билігі бар ана рөлі, қатал әке, әділетсіз басшы, қайырымды дос және т.б. рөлдері болуы мүмкін. Көмекші «мен» рөліндегі жақсы орындаушы осы рөлге тез кіре алуы және нақты орындауы керек. Ол рөлді реалды жағдайдағыдай емес, протагонист көрсеткендей немесе интуициясына қарай ойнауы керек.

Кейбір топтарда арнайы дайындықтан өткен және кез-келген образға оңай кіре алатын кәсіби көмекші «мендер» алынады.

Сонымен, көмекші «мендер»-жоқ адамдарды клиенттің ішкі дүниесіндегідей етіп бейнелейтін топ мүшесі болып табылады. Әдетте клиент-протагонист көмекші «менді» өзі таңдайды. Олар не басқа клиенттер немесе режиссер, немесе көрермендер болуы мүмкін.

Көрермендер ретінде психодрамалық әрекетке тікелей қатысы жоқ, бірақ соңынан ситуацияны талқылайтын топ мүшелері болып табылады. Жаттығудың қорытынды этапында олар болған жағдайға эмоционалды қатынасын демонстрациялайды, психодрамаға айналған, оларды алаңдататын проблемалары мен конфликтерін әңгімелейді.

Көрермендердің міндеті бір жағынан протагонистке көмектесу болса, екінші жағынан - өз-өздеріне көмектесу, яғни сахнада болған нәрсеге уайымдау кезінде өзіне қатысты конфликтері мен мотивтерде инсайтқа жетеді.

Сахна - бұл іс-әрекет жүзеге асатын кеңістіктегі орын. Психодраманы көбінесе арнайы ұйымдастырылған театрларда немесе ойынға ыңғайландырылған кабинеттерде жүргізеді.

Психодрамалық сахнаның классикалық формасы Нью-Йорк штаты, Бекондағы Моренолық терапевтік театрдағы сахна болып табылады. Оның үш ярусты конструкциясы бар және жартылай шеңберлі балконы бар.

Бірінші яруста протагонист пен психодрама жүргізушісі топтан тыс жағдайда болады, психодраманың кеңістігіне түседі. Екінші яруста олар бірінің артында бірі отырады және бұнда кіріспе әңгіме жүзеге асады. Үшінші яруста сахнада ойналған

жағдай эмоционалды уайымдалуы мүмкін. Психодрамалық әрекеттің өзі үшінші яруста, диаметрі 4 метр болатын дөңгелек платформада өтеді.

Балкон түрлі кеңістіктік тәжірибелерді, мысалы, ұшу немесе құлау, көтерілу немесе түсу және т.б. нақтылау үшін қолданылады.

Егер бұндай сахна болмаған жағдайда, оның орнына кез-келген топ шеңберіндегі кеңістік қолданылуы мүмкін. Ол кең болуы керек, яғни протагонист және антагонистке психодрамалық әрекетке ыңғайлы болуы керек. Ал бөлменің өзі дұрыс пропорцияға ие болуы керек.

Өте тар бөлмелер қатысушылардың қозғалыс еріктерін шектейді, өте кең-топтық сезімге кері әсер етеді.

ПСИХОДРАМАНЫҢ ФОРМАЛАРЫ МЕН ТҮРЛЕРІ

Психодраманың келесі формаларын бөліп қарастырамыз:

1. Проттагонистте орталықтандырылған психодрама;
2. Тақырыпта орталықтандырылған психодрама;
3. Топқа бағытталған психодрама;
4. Топта орталықтандырылған психодрама.

Протагонистте орталықтандырылған психодрамада басты орындаушыға зейін қойылады. Ол жүргізуші мен серіктерінің көмегімен өз өмірінің реалды немесе ойлап табылған жағдайларды бейнелейді. Психодрамалық жағдайларды ойнаудың нәтижесінде санада жасырылған көптеген жағдайлар уайымдау және түйсіну деңгейіне жетеді.

Тақырыпта орталықтандырылған психодрама.

Егер топ жұмысында белсенді топтық конфликт немесе мотивтелген протагонист жоқ болса (жаңа топтарда болатындай), онда барлық топ мүшелерін ойландыратын тақырып табылады. Мысалы, топ мүшелерінің біреуі таныс емес адамдардың ортасында қапаланатыны туралы әңгіме бастайды. Басқа біреуі оны түсінетіндігін білдіреді де, өзіндегі кез-келген себептен туындайтын бұндай сезім жайлы айтады. Үшінші біреуі бұндай жағдайда қорқыныш сезімі туатынын айтады.

Осылайша, топ әңгімесінің ортақ тақырыбы қорқыныш болып табылады. Топ мүшелері жағдайды қысқаша бейнелейді. Қысқаша эпизодтар импровизациялық негізде ойналады.

Топқа бағытталған психодрама.

Топқа бағытталған психодрама көбінесе протагонистке орталықтандырылған психодрама түрінде жүзеге асырылады. Топқа бағытталған психодраманың ерекшелігі, барлық топты толғандыратын проблемамен жұмыс болып табылады. Бұндай проблемалар жұбайылық топтарда-сенімсіздік, алкогольіктер тобында-үйге бар немесе рестораннан кеш келуі, жеткіншектер тобында – түзету колонияларындағы уақытын өтеуі, ата-аналар тобында өсіп келе жатқан балаларымен проблемалары болуы мүмкін.

Топ мүшелерінің барлығы дерлік идентификацияға мүмкіндік алады. Протагонистке орталықтандырылған психодрамадағыдай, топқа бағытталған психодрама да қандай да бір күй-жағдайдың этиологиясын ашуға мақсатталуы мүмкін. Бірақ ең алдымен ол топ мүшелерінің барлығының проблематиканы жаңаша, тереңірек түсінуіне бағытталған.

Топта орталықтандырылған психодрама.

Топта орталықтандырылған психодрама-топ қатысушыларының бір-бірімен эмоционалды қатынастарымен және «осында және қазір» туындайтын проблемаларымен айналысады. Психодраманың бұл формасы рөлдік дефицит синдромында, делинквентті қылық-әрекетте, түрлі фобияларда, рөлдік конфликтер кезінде, креативтілікті жоғарылатуда қолданылады.

Психодрамадағы **топ көлемі** 6-9 адамнан тұрады. Егер топ 6 адамнан аз болса, онда көрермендер өте аз болады. Егер топ өте ауқымды болса-тіпті тәжірибелі режиссер болса да протагонистің сұраныстарымен басқара алмайды, жеке топ мүшелерінің реакцияларын ескере алмайды, топтың динамикасын қадағалай алмайды. Мақсатқа бағытталған психодрамада топтың құрамы маңызды рөл атқарады.

Топтағы психодрама гетерогенді топ құрамын талап етеді. Топтың қатысушылары (жынысы, тұлғалық структурасы, қабілеттілігі, тәжірибелері әр-түрлі) гомогенді топтарға қарағанда күтпеген жағдайларды толығырақ бейнелеуге қабілетті.

Топқа арналған психодрама көбінесе құрамы жағынан гомогенді топтарда жүргізіледі (мысалы, жұбайлар тобы, ата-аналар, жеткіншектер, алкогольіктер және т.б.).

Драмалық топ немесе **жабық**, не **ашық** болуы мүмкін. **Жабық** топтарда күшті топтық біртұтастық тезірек пайда болады. **Ашық** топ табиғи психодрамалық қойылым ретінде қарастырылады. Оның мақсаты-шын өмірде топ қатысушыларының өз беттілік, тәуелсіздікке тезірек ие болу.

Психодрама ұзақтығы. Әдетте кездесу ретінде сеанс 50 минутқа созылады. Шындығында кездесулер қысқа немесе ұзағырақ болуы мүмкін және сеанстың созылуы клиент проблемасының қиындығына, оның реакциясына байланысты. Сеанстың мөлшер шектері - 15-20 минуттан 4 сағатқа дейін.

Психодраманың негізгі компоненттері: рөлдік ойын, аяқ-астылық, «теле», катарсис, инсайт.

Рөлдік ойын - импровизирленген көрсетілімдерге қатысу. Психодрама топ қатысушыларының рөлді ойнау кезінде өзінің тұлғалық проблемаларымен жұмыс істеуіне жағдай жасайды. Д.Морено былай деген: психодрамада рөлді орындаушы мен актердің арасында үлкен айырмашылық бар: актер, автор жазған сценарийді орындайды, ол тапсырыс бойынша өзгеру қабілетіне ие болуы керек. Психодрамада «жалған фасад» тудыра алуы кедергі болуы мүмкін.

Аяқ-астылық - сыртқы әсерлерге реттелмейтін әрекет-қылық пен сезім, сондықтан психодрамада алдын-ала жазылған сценарийлер мен рөлдер болмайды. Д.Морено психодрамадағы аяқ-асты әрекет-қылықты әлеуметтік рөлдердің өспелі ригидтілігіне қарсы дәрі деп қарастырған. Д.Морено түсінігінде аяқ-астылық-шығармашылықты босатуға арналған кілт: «Шығармашылықты ұйқыдағы ару сияқты ояту керек. Бұған ең қолайлы құрал - аяқ-астылық» - деп жазды.

Аяқ-астылық екі маңызды параметрді шамалайды: жауаптың адекваттылығы, жаңашылдық.

Психодрамалық әрекеттің өткені мен болашағы болмайды-тек қана осы шағы бар, барлық болған жағдайлар реалды әрекетте ғана уайымдалады.

Егер «тасымал» ұғымы З.Фрейд бойынша эмоцияны пайиенттен психотерапевтке тапсырудың бір жақты процесін білдірсе, ал «контртасымал»-психотерапевтен пациентке, онда «теле» Д.Морено бойынша клиент пен режиссер және топ мүшелерінің арасында эмоция тапсырудың екі жақты процесі. «Теле» психодрамалық жағдайда туындайтын жағымды (жағымды «теле») да және жағымсыз (жағымсыз «теле») эмоцияларды қамти алады.

«Телені» қолданудың нәтижесі басқа адамдарды шын мәнінде қалай екенін көрмеу, ал бізге қатынасын қалай білдіретінін мойындау болып табылады.

Психодрама топта лабораториялық жағдай тудырады, яғни қатысушылардың біреуі басқаларды қабылдауы анализделеді.

«Теле» ұғымы **социодрамада** тиімдірек-психодраманың ерекше түрі, оған топтық ортақ тақырып тән.

Социодраманың қатысушылары әрбіреуінің жеке проблемаларын зерттеудің орнына, барлық қатысушыларға әсер ететін фактормен айналысады. Топ мүшелері рөлдік ойындарды өздерінің әлеуметтік-мәдени қажеттіліктерге қатынасын, яғни ата-ана мен балалар арасындағы қатынас, тұрғындар мен чиновниктер арасындағы конфликтер, расизм және т.б. зерттеу үшін қолданады.

Катарсис - сезімдік әсерлену мен ішкі тазару деген мағына береді. Д.Морено бұл ұғымды біршама кеңейтті, яғни катарсис әрекетін тек көрермендерге ғана емес, актерларға дейін өрістетті. Ол былай деді, психодраманың емдік эффектісі көрермендерге қатысты ғана емес (екінші катарсис), актерге қатысы да бар.

Инсайт - проблеманың шешілуі мен жаңаша түсінуіне әкелетін таным түрі болып табылады. Инсайт - психодрама қатысушысының перцептивті алаңының құрылымының өзгеруі. Инсайт тек қана катарсис кезінде ғана емес, ойналған психодраманы талқылау кезінде де пайда болады, себебі онымен байланысты уайымдар басылады.

Психодраманың мақсаты катарсис пен инсайттың максималды шығуына мүмкіндік болатын топтық климатты тудыру болып табылады.

Психодраманың негізгі фазалары:

1. Қызу және жаттығу
2. Өзіндік драмалық әрекет
3. Талқылау

1 фаза кезінде протагонистің қорытындысы, дискуссия үшін материал алу, проблеманы қайта талқылау, протагонист және басқа қатысушылардың дайындығы психодрамалық әрекетке кеңістік ұйымдастыру жүзеге асады.

1-ші фаза 3 стадиядан тұрады:

1. Қатысушылардың қозғалыс белсенділігін біртіндеп азат ету.
 2. Аяқ- астылы қылық-әрекеттік реакция стимуляциясы.
 3. Нақтылы проблемаларда топ мүшелерінің фокусировкасы.
- Бағытталған және бағытталмаған қызу түрлерін бөлеміз.

Бағытталған қызу протагонист рөлдік ойындарға дайын болмай сеансқа кіріскен жағдайда қолданылады. Вербалды және вербалсыз тәсілдері бар.

Бағытталмаған қызу фокусирленген және спецификалық болуы мүмкін. Бұндай жағдайда протагонист белгілі тақырыппен жұмысқа дайын болып сеансқа кіріседі.

Жаттығулар кезінде психодрамадағы белгілі рөлдерді ары қарай орындауды жеңілдету үшін, топ мүшелері қарапайым жаттығулар тізбегін орындайды. Жаттығу кезінде қатысушылар психологиялық және физикалық босайды, артық уайымдаулары мен қысымдылықты шығарады, рөлдік ойындарға ыңғайланады. Жаттығу сөз түрінде және дене жаттығулары түрінде болуы мүмкін. Оның міндеттері: қатысушыларды аяқ-астылыққа стимулдау, қорқынышты әлсірту, қажетті эмоционалды атмосфера орнату.

Бұл міндеттерді шешу үшін түрлі көмекші әдістер қолданылады: дискуссиялар, тірі скульптуралар, импровизация, ертегілерді ойнау және т.б.

Жаттығулар **вербалды** және **вербалсыз** болуы мүмкін.

Вербалсыз жаттығулар қатысушыларға өздерінің сезімдері мен проблемалары жайлы ашық әңгімеге қарсылықтарын жеңуге жанама түрде көмектеседі. Дене әрекеттері қатысушылардың активизациясы мақсатында қолданылады.

Психодраманың **2-ші фазасы** реалды проблемалық өмірлік жағдайдағы рөлдерде ойналатын психодрамалық әрекетті білдіреді.

Көбінесе проблеманың авторы өзін-өзі ойнайды. Психодрамалық әрекетте клиент катарсисқа жетуі мүмкін және өзінің шынайы сезімдерін түсінуі мүмкін. Бұл процесстерді жеңілдету үшін әдістер тізбегі қолданылады: «айна», «егіздер», «монолог», «диалог», «болашақты құру» және т.б.

3-ші фаза - талқылау немесе интерпретация-қорытынды болып табылады. Әрекет біткен кезде протагонист және қалған топ мүшелері анализге кіріседі. Әдетте ол психодрамалық әрекетке тікелей қатысы жоқ клиент сөздерінен басталады: рөлдік жағдайларды ойнау кезінде туындаған өзінің әсерлері, уайымдары, ассоциациялары, ойлары. Содан кейін протагонистке сөз беріледі және талқылауды психолог аяқтайды. Эмоционалды реакцияларды талқылағаннан кейін топ мүшелері психодрамалық әрекетті нақтырақ талқылауға көшеді.

Талқылау фазасы екі бөліктен тұрады: рөлдік кері байланыс, идентификациялық кері байланыс.

Рөлдік кері байланыста серіктер оларға бөлінген рөлдерді орындау кезінде пайда болған сезімдерді кезекпен протагонистке суреттейді.

Идентификациялық кері байланыста көрермендер мен психодрама жүргізушісі қатысады. Идентификация топ қатысушылары жайлы маңызды ақпарат болып табылады.

Бұл сатыда келесі міндеттер шешіледі:

- *де-ролинг* - протагонистің әрекет кезінде ойнаған рөлінен шығуы. Қысқа дискуссия формасында жүргізіледі;

- *эмоционалды стабильдік* - рөлден шығу процесінің бөлігі ретінде әрекеттің соңындағы эмоционалды стабильдікті қалпына келтіру болып қарастырылады;

- *комфортты жағдай* - бұл сезімге кімде - кім сенің қиындықтарыңды бөлісуге тырысу деген түсінікті білдіреді;

- *өзін түсіну қабілеті* - клиентте өзін түсіну, өзінің әрекет-қылығын, қоршаған ортаға өзінің ықпалын түсіну қабілетін жоғарылату. Әдетте бұл интерпретация кезінде жүреді.

Талқылау стадиясының негізгі ережесі әрекеттің жоқтығы болып табылады. Сөздік әдістер, яғни сезімдерімен алмасу, талқылау және анализ қоланылады.

ПСИХОДРАМАНЫҢ ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

Психодраманы жүргізу кезінде келесі әдістемелер қолданылады:

1. Өз-өзін көрсету (самопрезентация);
2. Монолог;
3. Дублирлеу;
4. Рөлдермен ауысу;
5. «Бос» орындық және «биік» орындық;
6. «Айна»;
7. Мүмкін болатын болашақ өмірлік ситуацияларды ойнау;
8. «Артында»;
9. Идеалды басқа адам;
10. Сиқырлы магазин.

1. Өз-өзін көрсету (самопрезентация). Бұл ең қарапайым техникалардың бірі. Ол қысқа рөлдік әрекеттер сериясынан тұрады. Протагонист өз-өзін немесе өзіне маңызды адамды бейнелейді. Бұл әрекеттерде протагонист жалғыз қатысушы болып табылады және көрсетілім субъективті болып шығады.

2. Монолог. Бұл техника өзінің әрекеттерін сахна ортасында түсіндіру сияқты көрінеді. Монолог проблема авторының репликалары. Бұнда ол проблеманың мәнін ашады, өзінің ойлары мен сезімдерін айтып жеткізеді. Актердің көрсететін персонажы басқа адамдарға емес, өзіне арналады. Бұл тиімді әдіс протагонистке өз эмоцияларына сырттан қарауға мүмкіндік береді және жағдайға өзінің реакциясын анализдейді.

3. Дублирлеу. Психодрамада дублирлеу проблема авторының рөлін алатын екінші біреудің көмегімен жүзеге асырады. Ол адам автордың «ішкі дауысы» рөлінде болуы мүмкін.

Двойник немесе екінші «мен» - протагонисті кез-келген уақытта алмастыра алатын қатысушы. Егер протагонист өз әрекеттерін жалғастыра алмаса, двойник оған көмектеседі. Кейбір топтарда топ қатысушылары әрекетіне біресе протагонист, біресе

двойник болып кіріседі. Двойник тура сондай күйді қабылдайды, тура солай әрекет етеді, осылайша ол протагонистке өз рөлін ойнауға көмектеседі. Ол нейтралды, ирониялы, құмаршыл және оппозиционер бола алады.

Нейтралды двойник-протагонистің сезімдерін қолдайды немесе біраз күшейтеді.

Ирониялы двойник-протагонистің рөлін ирониялы, юмористік түрде орындайды және проблеманы тереңірек зерттеуге итермелейді.

Құмаршыл двойник-протагонистің сезімдерін күшейтеді, оларды ашығырақ, нақтырақ қылады.

Двойник-оппозиционер-протагонист позициясына қарсы позицияны ұстауға тырысады. Ол оның зейінін альтернативті қылық- әрекет түріне аударуға тырысады.

4. Рөлдермен ауысу. Рөлдермен ауысу кезінде протагонист психодрамада қандай да бір фигура рөлін ойнайды, ал көмекші «мен» протагонист рөлін алады. Рөлдермен ауысудың мақсаты- көмекші «мен» ретінде ойнайтын адам протагонистің орындауына қарап өзінің рөлін анық ұғыну болып табылады.

Бұл әдістеме, бір жағынан протагонистің қиындықтарын түсіну, өзінің ойларын нақты білдіруге көмектесу болса, екінші жағынан- көмекші «менге» жағдайды өзіндік түсіну мен оған өзінің қатынасын білдіруге мүмкіндік береді. Мысалы, жұбайылар арасындағы ұрсысты ойнағанда, протагонист рөлінде әйел, ал көмекші «мен» күйеуі болғанда, оларды рөлдерімен ауысуды сұрайды. Бұндай жағдайда психодрамалық әрекет мүлде басқа бағыт алады: конфликтіні шешуге көмектесу немесе қандай да бір жағдайда әрекет- қылықтың адекватты формасын табу.

Рөлдермен ауысу кіші және орта жастағы балалармен жұмыста эффективті қолданылады. Балалар ата-ана мен үлкендер рөлін қызыға таңдайды, осылайша жаңа әлеуметтік тәжірибені меңгереді.

Үлкендерде рөлдермен ауысу-инсайтқа жетудегі эффективті және тез әдіс болып табылады.

5. «Бос» орындық және «биік» орындық. «Бос» орындық техникасын қолданғанда, клиент сахнадағы бос орындықта отырған өзінің антагонистін елестете отырып, өз проблемаларына әсер етеді. Клиент бұл фантоммен өзара әрекеттеседі, тіпті

рөлдерімен ауысады. Басқа сөзбен айтқанда, клиент жоқ индивид позициясынан фантомды индивидпен әрекеттеседі.

«Биік» орындық техникасын қолданғанда қарапайым орындықтың астына бірдеңе қояды, яғни басқалардан биігірек болуы керек (ол басқалардан биік болуы үшін орындыққа шығуы мүмкін). Бұл клиент- протагонистке күш беруі үшін жасалады.

«Биік» орындық тәжірибесі клиентке қауіпті шындықпен тиімді күресуге көмектеседі.

6. «Айна». «Айна» жаттығуы мазмұны бойынша «Рөлдермен ауысу» жаттығуына жақын келеді. Айна протагонистке оны басқалары қалай қабылдайтынын ұғуға мүмкіндік береді. Режиссер дәл осы әдісті қолдануға кез жеткенін сезгенде, ол клиентке шетке тұрып, оны қосымша «мені» қалай бейнелейтінін бақылағанды ұсынады. «Айна» өздерінің іс-әрекетіне сырттан қарауға мүмкіндік береді және өзінің әрекеттеріне жаңа көзқарасты қалыптастырады.

Бұл әдіс топта қолданылады. Мұнда өзін жағдайға байланысты ұстауына басты назар аударылады. «Айна» клиент пен өзінің қосымша «менінің» арасындағы визуальді және вербалды байланысты тудырады.

«Айна» техникасы «Рөлдермен ауысу» сияқты, клиентке оны басқалары қалай көреді және оған қалай әсерленетінін түсінуге көмектесу үшін қолданылады. Режиссер бұл техниканы қолдану дұрыс деп санағанда, протагонист шетке тұрады немес басқа да көрермендермен бірге отырады. Ол қосымша «мен» актері оның рөлін ойнағанын бақылайды, яғни протагонистің өзін бейнелейді және протагонист жағдайының немес әрекет-қылықтың психодрамалық көрінісіндегі басқа көмекші «мендермен» әрекеттеседі. Олар клиенттің қылық-әрекетін өздері қалай көреді, солай бейнелейді. Осылайша, клиент өзінің бір бөлшегін басқалардың көзқарасымен көре алады. Бұл әдіс регрессивті және аутентифті клиенттермен жұмыста эффективті болып табылады.

7. Мүмкін болатын болашақ өмірлік жағдайларды ойнау. Қатысушылар, егер драматизделген проблемалық жағдай басқалай болғанда немесе басқа жолмен шешілген болса не істейтіндерін елестетулері керек. Мүмкін болатын жағдайлар

ойналады. Бұл әдіс протагонисті болашақта мүмкін болатын жағдайға дайындау.

8. «Артында». «Артында» техникасының мәні мынада, яғни клиент сахнада орындыққа көрермендерге артпен отырады, ал режиссер көрермендерді клиентті талқылауға шақырады.

9. Идеалды басқа адам. «Идеалды басқа адам» техникасын қолдану клиенттің психодрамалық әрекеттің соңында қысымдылықты төмендетуге көмектеседі, сонымен қатар өзіне деген қатынасты сезінуге мүмкіндік береді. Психодрамада бейнеленетін «басқа адам» жұбайылардың, ата-ананың, достардың біреуі болуы мүмкін. «Идеалды басқа адам»- көмекші «менді» бейнелеуші болып табылады.

10. Сиқырлы магазин. Психодрамада кең түрде қолданылатын жаттығулардың бірі «сиқырлы магазин» ойыны болып табылады. Бұл техника клиентке өмірдегі өзінің шынайы мақсаттары мен армандарын түсінуіне көмектеседі: клиент «сиқырлы магазин» сатушысымен әрекеттеседі, оны көбінесе көмекші «мен» немесе режиссер бейнелейді. Режиссер қатысушылардан сахнада дүкен ашылғанын және онда керемет заттар: махаббат, ерлік, ақыл, дарындылық және т.б. сатылатынын елестетуді сұрайды. Магазин сатушысы клиентке қалаған нәрсенің барлығын ұсынады: байлық, бақыт, генийдің интеллектісі. Мысалы, біреу «сыйласымды» сұрайды. Дүкен қожасының рөліндегі режиссер нақтылайды: «қанша сыйласымдық керек», «кімнен», «неге байланысты» және т.б.

Магазин сатушысы клиенттен төлем сұрайды, пациентке қымбат бір нәрсе. Мысалы: денсаулық, махаббат, тәуелсіздік, абырой. Бұл клиентті дилемма алдына қояды және әдетте тез арада өзінің ішкі дүниесіне үңілуге итермелейді.

Психодраманың қасиеті болып белсенді жұмысқа барлық топ мүшелерінің қатысуы табылады. Әсіресе көмекші «мен» рөліне таңдалғандар. Психодрамаға топтық нормалар, ортақ топтық тақырыптар сияқты топтық динамиканың аспектілері маңызды.

Тәжірибелі режиссер түрлі таңдаулы әдістемелерді қолданады, олардың көмегімен психодрамалық әрекеттің дамуын басқарады, катарсис пен инсайтты тереңдетіп, күшейтеді.

ДЕНЕ ТЕРАПИЯСЫ

Біздің жүз жылдығымыздың ХХ жж. Гиндлер дене терапиясының жаңа түрін әзірледі, оның негізінде ағзаны өзінен-өзі реттелуіне әсер ету талпынысы жатыр.

Селвер АҚШ-тағы Гиндлердің идеяларын кеңінен таратқандардың бірі болды. 1938 жылдан бастап сезіктік ұғыну (sensory awareness) әдісі деп атаған әдіспен белсенді түрде жұмыс жасады. Нәтижесінде оның жұмысына психоаналитиктер қатары қызығушылық танытып, олардың кейбіреуі *Фромм* (Fromm E.) және *Перлс* (Perls F.) — оның шәкірттері болды.

Селвер және Брукс жұмыстары көбінесе оның ұстазының жұмысымен үндесетін онымен «сезімді қозғау» (sensory awakening) деп атаған техниканы шығарған Гунтерге (Gunther B., 1974) әсерін көп тигізді.

Бұл техниканың жаттығулары өз дененді сезінуге және өз сезімдерімен үйлесуге, басқаларға жанасуға және жанасуларды қабылдай білуге үйренуге көмектеседі.

Адамның психикасы және денесі бір, психикалық әлемінде болып жатқанның барлығы адамның денесінен көрініс табады. Адам денесімен жұмыс істегенде, дәлірек айтсақ, онда толып жатқан психикалық қысымнан оны босаңсыту, терең талдаумен айналыспай жеке тұлғаның психологиялық мәселелерін шешу энергиясымен байланысты босаңсыттуға болады. Денеге байланысты өзінің денесін және сезімін түсіну сферасын қарапайым кеңейтудің өзі күрделі психологиялық мәселелерді шешуге мүмкін.

Денеге-бағытталған терапия (ДБТ) – адам тәнімен бірге өткізілетін, психиканы өзгерту арқылы емдейтін, түрлі теоретикалық және методологиялық амалдарға, тәсілдерге ие психотерапия бағыттарының бірі. Негізгі бағыттары және техникалары: қозғалыс, жақындасу, тыныс алу. Бұл тәсіл адам тәнінде әсерін қалдырған бастан кешірулер мен мәселелерді «жанды тәнмен жұмыс арқылы емдеу». Адамның жан дүниесінде болып жатқан жағдайлар оның тәнінде де өз іздерін қалдырып отырады.

Біздің тәніміз — өзіміз өмір сүретін әлемді қабылдайтын құрал. Тәніміз біздің көзқарасымыздың, ойлау жүйеміздің сыртқы көрінісі немесе ішкі жан дүниеміздің айнадағы сияқты шағылысы, бейнесі. Өмірдің кез келген сәтіндегі адам тәнінің жағдайы – олардың басынан өткерген жеке өзіндік тарихын құрады. Ол тарих – біздің өміріміздің оқиғалары. Мұнымен адам баласы жерге шыр етіп түскен сәттен бастап шұғылданады, біздің өміріміз жайлы барлық ақпараттар бар. Өсе келе, тәжірибе жинақтаймыз, Бірақ, біздің өміріміз өткен өміріміз бен тәжірибелеріміз арқылы құралатынын біле бермейміз. Ол өміріміздің бастауындағы және өткеніміздегі қалыптасқан көзқарасымызды ұстанады.

Біздің «Меніміз» психикамызда қалай көрінсе тәнімізде де солай көрінеді, жанды тән процестеріне әсер ету арқылы жандандыруға болады. Тәнге-бағытталған терапия оның сезімдерін, ақылы мен дене түйсіктерін байланыстыруға, олардың арасындағы бұзылған өзарабайланысты қалпына келтіруге, адамға оның тәнімен сенімді және толық байланыс құруына көмектесетін сирек кездесетін және тиімді әдіс.

ДЕНЕ ТЕРАПИЯСЫНДАҒЫ В. РАЙХТЫҢ ОРНЫ

Дене терапиясының ең белгілі әдістерінің бірі мінез талдауы және Райхтың вегетотерапия тәжірибесі болып табылады. Райх науқастармен жұмыс жасауда табиғат пен мінез-құлық қызметтеріне түсініктеме беретін алғашқы аналитик болған. Ол жеке тұлға мінез-құлығының физикалық аспектілеріне, әсіресе «бұлшық ет сауыты» деп атаған сөзылмалы бұлшық ет қысқышына назар аударудың маңыздылығын атап айтқан. Райх адам денесіндегі қорғанысының түрімен байланыстырып, «бұлшық ет сауыты» теориясын әзірлеген. Оның тұрақты бұлшық ет күштенуін оның мінез-құлқы мен ауыртатын эмоциональдық тәжірибе ойынша, созылмалы бұлшық ет қысқыштары үш негізгі эмоциональдық жағдайды блоқтайды: үрейлілік, ашу және жеңсіздік көзу. «Бұлшық ет сауыты» адам сезімдерін шектеп және бұзып, қатты эмоцияларды сезіну мүмкіндігін бермейді. Райх жазған: «Бұлшық еттің құрысуы ығыстыру үдерісінің

денелік жағы және оның ұзақ мерзімді сақталу негізі болып табылады» (Reich W., 1997).

Вильгельм Райх (1897-1957) дене психотерапиясының негізін салушы деп есептеледі, хатха-йогамен басқа да шығыс әдістерді есептемегенде, ол өзінің жұмысын «үшінші» толқынды психоаналитик ретінде бастады.

Райх оргонды энергиятуралы айтқан, ол денеде еркін қозғалады, сау ағза мен психиканың негізгі функциясы болып табылады. Оргонды энергия бүкіл космостан өтіп, тірі ағзаларда ең бірінші ауамен демалған кезде жиналады. Дем (оның шәкірті А. Лоуэн жазғандай) дененің қозғыш жағдайына тікелей байланысты. Біз тыныш және босаңсыған күйде болғанда, біздің деміміз еркін және тыныш болады. Күшті эмоционалды жағдайда денеден жылам және екіпнді болады. Қорқу күйінде болағнда, біз қатты және демді тоқтатып демаламыз. Қысым күйінде болғанда дем үстірт болады. Кері пікірде орынды: терең дем алу денені тыныштандырады. Терең демалу дегеніміз – терең сезіну.

Бұл энергияны жинау үшін және адамды сауықтыру үшін Райх оргонды аккумуляторды ойлап тапты. Оргонды аккумуляторды жәшік түрінде болады, ол бірнеше қабат ағаштан, металлдардан, арнайы құбырлардан тұрады. Олар қазіргі кезде де АҚШ-та, Германияда жасалынады.

Райх бойынша оргонды энергия омыртқа бойымен жоғары-төмен, орталықтан периферияға қарай және кері ағады. Жағымсыз уайымдардан қорғанысы болып табылатын оргонды энергияның денеден еркін өтуін бөгейтін бекіген бұлшықет қысымы белгілі бір тұлғаның невротикалық згерістерге әкеледі. Бұл бекіген бұлшықет бөгеулер «бұлшықеттің қабатын» немесе «мінез қабатын» құрады. Адамның мінезі бұлшықет қысымына сәйкес келеді, бұл оның денесінде болады және қоршаған ортаға өзіне тән стереотипті реакцияларды анықтайды.

Адам бұлшықет қорғаныс қыртысымен шектелген кезде, ол қабіеттілікті және шынайылықты жоғалтады, оның қоршаған ортаға реакциясы шаблонды және механикалық бола бастайды, ол терең және шынайы сезіну, өзінің сезімдерін ашық білдіру, біреуге шынайы жақындық сезімін бастан кешу, өмірден және сексуалды қатынастан ляззат алу қабілеттерін жоғалтады. Ол

өзінің бұлшықет қыртысының құлына айналады, және оның өмірі әр түрлі қорқыныш сезімдеріне тола бастайды.

Райх бұлшықет қабатын жеті сегментке бөледі, олар көз, ауыз, мойын, кеуде, диафрагма, іш, бөксе аймағында орналасқан. Олардың әрқайсысы белгілі бір сезімдер мен іс-әрекеттерді бөгейді немесе басып тастайды. Мысалы, көз аймағында қорқыныш, ашу сезімдері, жас т.с.с. бөгеу, қатты қысымдар кезінде маңдай жансыз қозғалыссыз болады.

Бұлшықет қабатын босаңсыту адамды оның алғашқы табиғи жағдайына әкеледі, онда ол шынайы рахат жағдайды бастан кешіреді, өмір күшінің тасуы еркін және ашық, толық сексуалды ляззатқа бөлену қабілетті бола бастайды. Адамның бұлшықет қыртысы жағдайға стереотипті емес, аяқ асты жауап береді.

Райхтың пікірінше мінездің қыртысы жалғыздықтың, әлсіздіктің негізі болады. Оның шәкірті А. Лоуэн бұл көзқарас бойынша бес мінезді сипаттап береді.

Шизоидті тип мінез ойлары сезімдермен айқын емес байланыста болатын, өз-өзіне кетуге тырысатын, шынайылықпен қатынасты жоғалтатын адамға тән. Олардың энергиясы дененің ортасында орналасқан және периферияға бармайды, оның бет, аяқ, жыныс мүшелеріне еркін өтуіне бекіген бұлшықет қысымы бөгет болады. «Шизоидті» жеке тұлғада аяқ асты іс-әрекеттерде қиындықтар болады, әрекеттері икемді емес. Олардың өз-өзін бағалауы төмен, дене пішіндері қысылған, жіңішке болып көрінеді. Мимикасының жоқтығы оның маска киіп алған тәрізді етіп көрсетеді.

Оральді мінезді адам басқа адамдардың қолдауын қажетсінеді және тұлға аралық қатынастарда тәуелділікке бейім. Олардың энергиясы орталықта бекімеген емес, бірақ периферияға әлсіз өтеді. Денесі және қол-аяғы ұзарған, бұлшықет жетілмеген. Мұндай типтегі адам өз аяғында нық тұра алмайды, бұл тура мағынада және ауыспалы мағынада айтылып тұр. Негізгі қажеттіліктері қанағаттанбағанда оларда депрессияға бейім.

Психопатикалық типтегі адамда басқару және билік ету қажеттілігі айқын көрінген, олардың өзінің әлеуметтік имиджімен естері шықан. Мұндай доминанттылыққа қажеттілік олардың денесінің жоғарғы жағының аса дамығанында көрініс

табуы мүмкін. Энергия көбінесе басқа қарай өтеді, ал белден төмен қарай өтуін бұлшықет қысымы бөгейді.

Мазохистік тип мінезіндегілер мәселені белсенді шешу кезінде әлсіздігін білдіреді. Олар толығымен энергиямен зарядталған, бірақ сезімдерін ашық білдірмеуге тырысады. Мұндай адам бұлшықет қысымын басқарады, жаратылысты болдырмау үшін тәрізді. Денесі әдетте қысқа, тығыз және бұлшықетті. Өз-өзін бекіту өте шектеулі.

Регидті типөзімшіл, жеке тұлғаның шындығына бағытталған, функционалдылығы жақсы, бірақ өзінің қылық-әрекетін тым қатты қадағалап басқарады. Олар қатынаста өздерін алшақ ұстайды, рахатқа толық берілуге қорқады. Биоэнергетикасы қоршаған ортамен байланыс үшін периферияда бар және сонымен қатар орталықта да бар. Сезімдері еркін өтеді, бірақ олардың көрінісі шектелген. Әдетте мұндай типтегі адамдар қозғалмалы, денелері пропорционалды.

Райх терапиясында бұлшықет қыртысын алып тастау үшін әдетте келесі қолданылады:

Терең дем алу арқылы денеде энергияны жинау;

Бекіген бұлшықет қысымын босаңсыту үшін оған тікелей әсер ету;

Арнайы қимылдар (әдетте ритмдік), мысалы кушетканы теуіп велосипедті қозғалыстардай аяқты қозғалту;

Бұлшықет қысымына белгілі бір әсер ету арқылы анықталған эмоционалды шектеулер мен қарсыласуды клиентпен бірге ашық қарастыру;

Клиенттің шығарған дыбыстар, айғайлар білгілі бір блокпен байланысты эмоционалды күйді көрсетеді;

Гримасничандылық немесе кейбір сезімдерді дене қылық-әрекеттері арқылы көрсету;

Қазіргі дене терапийсында бұл реестрге тағы мыналар қосылған:

Терең дем алумен бірге арнайы қысымды дене тұрыстары;

Ерекше денені ұқалау (рольфинг), оның мақсаты бұлшықет қыртысын (фасции) босату.

Райх бойынша бүкіл дене бұлшықет қабаты бойынша жеті сегментке бөлінген, әрқайсысы спецификалық сезімдермен және іс-әрекет импульстарымен басылып тасталынады.

Райх теориясының негізінде адам психикасының қалыпты қызметін қиындататын қорғаныс механизмдерге денеге тікелей әсер ету арқылы қарсы әрекеттер жасауға болатыны туралы ұғым жатыр. Ол «вегетотерапия» деп атаған қорғаныс бұлшық етке тікелей әсер етуден «мінез-құлық талдауы» және «биофизикалық қызмет саласындағы мінез-құлық талдауы» деп атаған өзінің аналитикалық *түсіндірулерін* атаған. Райх тұлға өсуінің негізгі кедергісін адамға айналадағы адамдар мен қоршаған табиғатпен үйлесімді толыққанды өмір сүруге бөгет болатын қорғаныс бұлшық ет сауыты деп көрген. Ол денені қамтитын «бұлшық ет сауытының» жеті сегментін жіктеген: 1) көз тұсы; 2) ауыз және жақ; 3) мойын; 4) кеуде; 5) диафрагма; 6) іш; 7) жамбас.

Бұлшықет қабатының әр түрлі сегменттерінен жүргізілетін жұмыстарының кейбір нұсқаларын мысал үшін келірейік:

Көз. Көз аймағындағы қорғаныс қыртыс, ол маңдайдың қозғалмауында және «бос» көзқарасында көрініс табады. Көзді қолдан келгенше қатты үлкен қылып ашу (қорқу сезіміндей) арқылы оны босаңсыту, маңдай мен көз үстін мобилдеу үшін эмоционалды кейіптерді жасату, сонымен қатар көзді айналдырып және бір жақтан екінші жағына қозғалту арқылы көзді әр қабырғаға тоқтату.

Ауыз. Оған иек, мойын, желке бұлшықеттері кіреді. Жақ қысылып тұрғандай және шынайы емес босаңсыған күйде болуы мүмкін. Бұл сегмент жылау, айқайлау, ашу, тістеу, сору, гримасалау сезімдерін білдіру күйлерін ұстап тұрып көрсетеді. Қорғаныс қысымы жылаудың имитациясы, дыбыстарды шығару, ерінді қозғайтын әрекеттер, тістеу, құсу қимылары, арқылы және бұлшықетке тікелей әсер ету арқылы босаңсытуға болады.

Мойын. Бұған мойын және тілдің тереңде жатқан бұлшықеттер жатады. Оған негізінен ашу, айқай, жылау кіреді. Мойынның терең жатқан бұлшықеттеріне тікелей әсер ету мүмкін емес, сондықтан маңызды тәсілдері айқай, айқайлап сөйлеу, құсу қимылдары т.с.с. болып табылады.

Кеуде. Оған иықтың, жауырын, жалпақ бұлшықеттері, бүкіл кеуде клеткасы және қол бұлшықеттері жатады. Бұл сегмент күлкі, ашу, қайғы, құмарлық сезімдерін бөгейді. Кез келген эмоцияны басудың маңызды тәсілдерінің бірі демді кідіртіп

шығару, ол көбінесе кеуде тұсында болады. Қабат дем алу арқылы, әсіресе толық демді алу арқасында босаңсытуға болады. Қол дәл соққы жасау, жұлу, қылқындыру, ұру үшін арналған.

Диафрагма. Бұған күн кеуде ортасы, әр түрлі ішкі мүшелер, төменгі омыртқалар бұлшықеттері. Қорғаныс қысымы омыртқаның алдыға қарай қисаю арқылы көрініс табады. Клиент жатқан кезде, арқының төменгі тұсымен жатқан жерінің арасында кеңістік болады. Демді шығару демді алуға қарағанда қиынырақ болады. Мұндағы қабат көбінесе ашуды бөгейді. Алғашқы төрт сегментті ашып алу керек, бұл құсу рефлексімен дем алумен жұмысы арқылы жүзеге асады (мықты блогі бар адамдар құсуға қабілетсіз болуы мүмкін).

ІІІ. Арқа мен іштің жалпақ бұлшықеттері кіреді. Белдегі бұлшықеттердің қысымы қорқыныш сезімімен байланысты. Бүйірдегі қорғаныс қабаты ашу мен ұнатпаушылықпен байланысты қытықтан қорқуды тудырады. Босаңсу жеңіл өтеді, егер де жоғарғы сегменттер ашылған болса.

Бөксе. Оған бөксеңің бүкіл бұлшықеттері және аяқ бұлшықеттері кіреді. Неғұрлым қорғаныс қыртысы болса, соғұрлым бөксе артқа қарай шығып тұрады. Бөксе регидті, ол «өлі» және сексуалды емес. Бөксе қабаты қозу, ашу және қанағаттануды басып тастайды. Қозу (немесе алаңдаушылық) сексуалды ляззатты басудан туындайды. Бөксе бұлшықеттердегі ашу толығымен кетпегенше бұл аймақта толығымен ляззат сезімін бастан кешу мүмкін емес. Бұл қысымды бөксе бұлшықеттеріне қысым өрсету арқылы, содан кейін аяқты сілкіу және бөксемен отырған жерді ұру арқылы босаңсытуға болады.

Сегменттерді босату босаңсыту әдетте жоғарыдан төменге қарай жүргізіледі. Райхтың байқағаны, адамдар бұлшықет қабатын босаңсытқан сайын олардың өмір стилі, тұрмысы өзгереді, үлкен өзгерістер болады және соның ішінде мінезі де өзгереді. Оның алдында жоғалтып алған ашықты пен шынайылық оларға қайта қайтып келеді. Олар өздерін қайтадан «тірі» сезінеді, жаңа энергиясын, өмірге қызығушылықтарын, қабілеттерін бағалайды және сақтайды.

ДЕНЕ ТЕРАПИЯСЫНДАҒЫ АЛЕКСАНДЕР ӘДІСТЕРІ (ALEXANDER F. M.)

Александр әдісін мүсін мен үйреншікті қалыптарды түзету техникасы ретінде қабылдайды, бірақ бұл шын мәніндегі қызметінің бір бөлігі ғана болады. Шын мәнінде бұл өзін-өзі тануға аса терең бағытталған жүйелі бағдар, ағзаға жоғалған психофизикалық бірлікті қайтаруға тырысатын әдіс. Александр бойынша аданың бүкіл әрекеті оның денемін басқару қабілетіне байланысты. Осыған көптеген қарама-қарсы мүмкіндіктер бар, бірақ әр жағдайда нәтижеге жеңіл және жылдам жетудің ең жақсы тәсілді қамтамасыз ететін бір ғана жол болады. Александр ағзаның ауруларға әкеліп соғатын қызмет ету тәсілі дене бұлшық-еттерінің теріс (тиімсіз) қолдануымен айқындалады, ол бұлшық-ет күш салуы арқылы жүзеге асады. Ол көзғалысты орындаудың үйреншікті тәсілдерінің орнына өзіндік денені жақсартуға септігін тигізетін, ағзаны сауықтыруға ықпалын тигізіп, жаңаны құруды ұсынған. Александер пікірінше, нерв жүйкесімен ауыратын адамдар әрдайым «қысылған» болады, оларға тегіс емес бөлінген бұлшық-ет жүктемесі (тонустың құбылмалдылығы) мен жаман мүсін тән. Ол невроздар «... ойлармен емес, дененің ойларға деген тонустық реакциялармен пайда болады...», бұлшық-ет реакциялары есебінсіз психотерапия табысқа әкелмеуі мүмкін және жан жарақаттарының себептерін зерттеуге ғана емес, бұлшық-еттерді басқарудың жаңа жүйесін құруға көңіл аудару қажет деп тұжырымдаған. Александер әдісі екі іргетас қағидаға негізделген – тежеу қағидасы және директива қағидасы. Тежеу – оқиғаға тікелей реакцияның шектелуі. Александр ойынша, ізделіп отыратын өзгерістердің іске асуы үшін алдымен өзінің үйреншікті тума қасиетті реакцияны нақты көздырғышқа тежеп (немесе тоқтату), және содан кейін ғана директиваны қолданып, осы жағдайдағы әрекеттің ең тиімді тәсілін табу керек. Ол келесідей директиваларды қолдануды ұсынды: дененің сөзылып кеңеюі үшін, мойынды бастың алға және жоғары қарай жылжитындай етіп босату керек. Александер бас пен мойынның өзара қатынасына аса мән берді. «Бастапқы бақылау» - бас, мойын және дененің өзара байланысын сипаттайды - басты

рефлекс, ол үйлестіру және денені теңгерімді басқаруды қоса, барлық басқа рефлексстерді бақылайды. Ол мойын бұлшық-еттерінің қысылуы мен бастың артқа қарай ауытқуы нәтижесінде адам қозғалысының табиғи үйлестіруі ғана емес, сонымен қатар қозғалыстан кейінгі қалыпты жағдайға оралудың механизмі бұзылады. Александер әдісін оқыту үдерісінде адам қандай жағдайда бұлшық-еттерінің теңбе-тең емес күш салуы пайда болатынын ұғыну, тиісті бұйрыққа қозғалысты жасаудың кез келген рефлексстерлік әрекетін тежеуге, саналы ойлау арқылы бұлшық-еттердің күшін шешуді үйрену керек.

Александерден қарағанда Фельденкрайз тек «ұғыну әрекетті ниетке сәйкес жасайды» деп санап, көп көңілді сезінуге бөлген. Фельденкрайз әрекет бейнесінің теориясының әзірлемесіне үлесін қосып, ағзаның қалыптасуына деген біртұтас көзқарас мәселесіне арналған әдісті әзірледі. Ол қызметтердің бұзылуы қате құрылғылармен ғана емес, сонымен бірге адам ойланғанды орындау үдерісінде қате қимылдар жасайтынымен де байланысты деп тұжырымдайды. Фельденкрайз пікірі бойынша «мақсатты әрекетке» кедергі болатын іс-әрекет үдерісінде көптеген артық, кездейсоқ қимылдар жасалады; нәтижесінде кей әрекеттер оған қарама-қарсы бір мезгілде жасалады. Бұл адамның өзінің тек түрткілері мен әрекет нәтижесін ұғынатытынан, ал соңғының үдерісі танылмайтын болып қалады. Фельденкрайз бұлшық-ет қозғалысын адам қимылының маңызды құрамдас бөлігі деп санаған және денені басқарудың жаңа тәсіліне үйретіп, мінез-құлықты өзгертуге тырысқан. Ол өз жұмыстарында өз бейнесі мен қимыл бейнесі ұғымдарын қолданған. Фельденкрайзқа сәйкес адамның мінез-құлқын өзгерту үшін өзімізге тән бейнені өзгерту керек, ал бұл реакция серпілісінің, мотивация табиғаты мен осы қимылға жүгінген барлық дене бөліктерінің жұмылдырылуын талап етеді. Фельденкрайз әзірлеген жаттығулар мақсаты өзінің әрекеттерін ұғына отыра, ең аз күш салумен қозғалу мүмкіндігі мен аса жоғары тиімділікті туғызу. Ерікті қозғалыстар жасауға қатысатын бұлшық-еттерге назарды шоғырландырып, артық болатын және ұғынылмайтын бұлшық-ет күш салуларын анықтауға болады. Сонымен бірге субъектінің бастапқы мақсатына қайшы келетін әрекеттерден құтылуға

мүмкіндік бар. Фельденкрайз өзінің идеяларын іске асыру үшін әртүрлі дене мүшелерінің өзара әрекеттесуіне, түйсіктердің саралап жіктелуіне, көзғалыстың стандарттық паттерндерін жеңуге бағытталған жаттығуларды әзірледі. Ол сезімталдылықты жетілдіру арқылы көзғалысты неғұрлым нақты басқаруға үйретіп, адамның мінез-құлқын өзгертуді ұсынды.

Дене терапиясының бағыттары

Дене терапиясына әр түрлі бағыттар мен тәсілдер кіреді. Бұған: Александр Лоэннің биоэнергетикалық дене терапиясы, Фельденкрайздің әдісі, Александрдің әдісі, рольфинг, Артур Яновтың алғашқы терапиясы, сезіммен ұғыеуға бағдарланған терапия. Сонымен қатар дене терапиясына хатха-йога, тай-цзи-цуань, айкидо және басқа да шығыс үйретулердің әдістерін жатқызуға болады. Александр Лоэннің биоэнергетикалық дене терапиясы, терең дем алуды, энергетикалық блоктарды ұғыну және бұлшықет қабатын әлсірету үшін арнайы дене тұрыстарын қолданады, сонымен қатар энергия ағымын мобилдеу үшін және «жасырылған» эмоцияларды босату үшін сөйлесу процедуралары. Фельденкрайздің әдісі тиімсіз әдеттерді ұғудан, қарапайым әрекеттерде артық күшті төмендетуден тұрады. Ол тиімді әдеттерді және шынайы грацияны, еркін қимылдарды құруға көмектеседі. Өзіндік сананы кеңейтуге және қабілеттерді дамытуға көмектеседі. Александрдің әдісінде дене тұрыстарын түсінуге және оларды жақсартуға бағытталған. Адамға дене мүшелері арасындағы өзара гармониясын түсінуге көмектеседі. Рольфинг (Ид Рольф) қол бөліктері арқылы терең денені ұқалау, денені қайта құру, осанканы түзету, сол арқылы тұлғаны психологиялық жаңарту. Артур Яновтың алғашқы терапиясы бұрынғы болғандарды бастан кешу үшін қиын болатындарды есіне түсіру, жаңғырту. Бұл өте маңызды, бұл арқылы жасырын қысымдарды анықтап, оларды жою. Сезіммен ұғынуға бағдарланған терапия—бұл процесс бала кезімізде болған, бірақ өмір барысында жоғалтып алған қабілеттерді қайтадан үйрену, денемен түйсіну.

Шығыс әдістер өте күрделі және көп қырлы. Хатхайогастатистикалық дене тұрыстарына акцент қояды, оның негізгі мақсаты денені әр түрлі энергияның тасымалдаушысы ретінде тазалау және оны күшейту. Тай-цзи-цзуаньдененің ішіндегі энергия жүйесін дамыту. Мұнда динамикалық жаттығулар қолданылады. Айкидо көбінесе қорғаныс жүйесі ретінде танымал, бұл жүйенің мағынасы - өзінің ішкі әлемінің гармониясы.

МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯНЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ

Әлемде музыкасыз ұлт жоқ. Музыка адамзатқа ортақ. Ең әсерлі, сиқырлы сұлу сөз де адам сезіміне музыкадай әсер ете алмайды. Д.Шостакович: "...если бы музыка могла выражать только то, что выражает человеческая речь, музыка была бы не нужна" деп тұжырымдайды. Шынында музыканың берер әсерін тілмен, сөзбен айтып жеткізуге болатын болса онда музыканың қажеті болмас еді. Музыканың құдіретін ұлы Абай Құнанбаев "Құлақтан кіріп бойды алар, әнді сүйсең менше сүй"- дегендей, музыканың сезім мүшелерімізге әсер етіп, бүкіл ағзамызға жағымды әсерін әсем ән мен тәтті күй арқылы әдемі суреттеп берген. Ұлы Абай музыканың құдіретін, оның емдік қасиетін сол кезде-ақ көрсете білген.

Қазіргі таңда сонау сан ғасырлар бұрын айтылған ғұламалардың музыка туралы ой-пікірлері бүгінгі таңдағы ғылымда терапия ұғымымен тұжырымдалып жүр. Музыканың терапиялық мәні ерекше.

"Терапия" – латын тілінен аударғанда емдеу деген ұғымды білдіреді, сонда музыкалық терапия дегеніміз музыкамен емдеу болып шығады. Қазіргі таңда музыкасыз өмірді елестету әсте мүмкін емес. Үйде, көлікте, сыртта, офисте, жұмыста, барлық жерде музыка бізбен бірге. Адамзат музыканың емдік қасиетін барын тым ертеде-ақ білген. Адам тәнін музыкалық аспап ретінде қарастырсақ жүректің соғуы ең үлкен ырғақ болады. Сонымен қатар адам қорыққанда, уайымдағанда немесе қуанып-шаттанғандағы жүректің соғуы нағыз ырғақтық музыкаға айналады. Жаны жоқ дейтін өсімдіктерде жақсы музыкамен тез

өсіп, жақсы өнім беретіні белгілі. Музыка жан-жануарларға да әсер ете алатыны бүгінгі күні жаңалық емес. Адамның жан-жүйкесіне, сезімі мен көңіл-күйіне әсер ететін музыканы – қазақтар тәңірдің күбіріне теңеген. Ежелгі гректердің ұлы ойшылдары Демокрит: "Флейтаның сиқырлы сазымен кейбір ауруларды емдеуге болады" десе, Гиппократ музыканы барлық ауруды емдеуге қолданған. Платон, Аристотель және Пифагор музыканың емдік қасиеті барын мойындаса, Гомер жағымсыз эмоциялармен күресуге музыканың көп көмегі барын айтқан.

Музыканы жыл мезгілдеріне бөліп, күн мен түнде және әртүрлі аурулардың өзінің музыкасы барын, ауруды қандай музыкамен емдеуге болатынын ежелгі үндінің емшілері мен софылары егжей-тегжейіне дейін білген.

Мұсылман елдері мен мемлекеттерінде: Аббасид Халифатында (750-1257жж) және Осман империясында (XIII-XVғ) музыкалық терапия, ароматерапия, сулы (водная) терапия және құран аяттарымен емдеу кең етек жайып, өте жақсы нәтиже берген. Музыка терапиясымен әсіресе жүйке ауруына шалдыққандарды емдеуге көп қолданған. Жаны күйзелгендер мен рухани азғындарды да жақсы музыка тыңдатумен емдеп отырған.

Көне Қытай мемлекетінің ғалымдарыда музыкамен адам сана-сезімін игеруге болатынын білген. Ал императорлары арнайы бұйрықпен жылдың әр күніне бір шығармадан шығартып тыңдап отырған, яғни 365 күнге, әр күнге өзінің арнайы шығармасы болған. Қытайдың әйгілі тарихшысы Сыма Цянь былай деген: "Музыкаға келетін болсақ, ол қашанда даналарды шаттыққа бөлеп отырған, олар музыка арқылы халықтың жан жүрегін тазарта алған. Музыканың әсер – ықпалының күштілігі соншалық, ол адамдардың мінез-құлқымен салт-дәстүрін өзгерте алады, сондықтан да бұрынғының басшылары халықтың жөнді музыка тыңдауын қадағалап отырған".

Орта Азиядағы түркі тілдес халықтардың, оның ішінде қазақ халқының музыкалық мәдениеті сөз болғанда, ең алдымен сол заманнан бүгінгі күнге жеткен музыкалық мұралар нақтылы айғақ-дерек ретінде назар аудартады. Бұған дәлел, исі түркі халықтарына ортақ ақылгөй абыз, батагөй дана, қобыз аспабын дүниеге әкелген әйгілі Қорқыт атаның күйлері. Бүкіл түркі

халықтарының ішінде Қорқыт күйлері тек қазақ халқында ғана сақталған. Тәңірлік наным-сенімі үстемдеу болған қазақтар ХІХ-ХХ ғасырға дейін көшпелі өмір салтын ұстанған. Тәңірдің жердегі өкілі болып есептелетін бақсылардың ел ішіндегі беделі үстем болады. Ал, бақсыны тәңірмен тілдестіретін аспап – ол қобыз еді. "Сөз жоқ, қобыз шалған кез келген бақсы тек қана бақсы сарындарын сарнатумен шектелмеген, олар өздеріне ұлы ұстаз ретінде пір тұтатын Қорқыттың күйлерін де аңырата тартып, Қорқыттың аруағына сыйынып отыруды киелі шарт санаған. Бұл – көз көріп, құлақ естіген ақиқат" - дейді марқұм Ақселеу Сейдімбеков. Қорқыт атамен қатар қазақ даласынан шыққан ғұлама ғалымдарымыздың еңбектері әлем халықтарының музыкалық мәдениетіне ұлы жаңалықтармен қосылды. Әл-Фарабидің (870-950) "Музыканың ұлы кітабы", Әбу Әли Ибн Синаның (980-1037) "Айығу кітабы", Абдулқадыр Ибн Гаиби Марагидің (ХІV-ХVғ) "Музыка ғылымындағы әуендер жинағы", Ахмадидің (ХVғ) "Музыкалық аспаптар айтысы", Дәруіш Әлидің (ХVІІғ) "Музыкалық трактаты" т.б. көптеген кітаптар музыка әлеміне ең үлкен, құнды қазына болып қосылды. Әл-Фарабидің "Музыканың ұлы кітабында" музыка теориясы, оның пайда болу және қалыптасу тарихы, музыканы жүрекке қондыра қабылдаудың психологисы, музыкалық шығармаларды орындаудың әдіс-тәсілдері сияқты өзекті мәселелер терең талданады. Қазақ даласында болған саяхатшылар, ғалымдар мен зерттеушілердің қазақ бақсысы жайында жазған жазбалары өте көп. Басқасын айтпағанда Ресейдің И.Кастанье, Н.И.Ильминский, А.Янушкевич, Б.Залесский, Бартольд, Добровольский, Гумилев, Потанин, Левшин, Радлов, Диваев, Затаевич, Андреев т.б. көптеген ғалымдары құнды материалдар қалдырған. Демек, қазақ халқында да музыкалық терапия болған. Қазақтар музыканың адам жаны мен тәніне бірдей әсер ететінін тым ертеде-ақ білген және оны (муз.терапияны) іс-жүзінде, практикада қолданған. Күні кешеге дейін музыкалық терапияны ем ретінде іс-жүзінде қолданған бірден-бір халық қазақтар. Музыкалық терапия – ақыл ой-мен эмоциялық әрекетке байланысты ауруларды ғасырлар бойы анықталған емдеудің түрі. Музыканың емдік күші ежелгі түріктерге, египеттіктерге, индустарға, қытайларға, парсы,

гректерге мәлім болған. Пифагор көптеген ауруларды өзі шығарған музыкамен емдеген. Пифагорлықтар күннің шығысын, батысын әнмен бастаған. Таңертеңгі ән миды оятып, сергітуге, күні бойғы жұмысқа дайындайды, кешкі ән демалуға, ұйқыға арналады. Мыңдаған жылдар бойы аналар балаларын бесік жырын айтып ұйықтатады. Ұйқысыздық ауруына шалдыққан граф Кастзерлинг (Россиядағы посол) өзінің пианисті Иоганн Гольдбергты шақыртып, И.С. Бахтың шығармаларынан ойнатып барып қана тәтті ұйқыға батады екен. И.С. Бахқа риза болғаны соншалық оған граф салмағы өте ауыр алтын бұйым сиялды. Музыкада бірлестіктің (біріктірудің) қуатты күші бар.

Музыканың адам ағзасына тигізетін әсері туралы ойтұжырымдарды шаманизм бағытынан, бақсылар мен сәуегейлер іс-әрекетінен анық байқауға болады. Тәңірге табынушылардың сәуегейі, бақсылардың пірі Қорқыт ата болғандығы тарихтан белгілі. Қорқыт ата бақсылық өнерінің атасы әрі негізін қалаушы да. Өз заманыныда Қорқыт ата басына төнген қауіптен қорықпады. Ол өлмейтін, мәңгі жасайтын өмірді іздеп, өлімнен қашумен болды. Бұл бір адамдарға адасу тән болған, қоғамды надандық жайлаған жаһилет заманында Құдай заңына қарсы шығудың көрінісі іспетті еді. Ешкімнің де батылы бармас, көзсіз қайсарлықтың Қорқыттың бойынан табылуы оның шынымен-ақ табиғаттың тылсым сиқырлы күшіне сенгендігі ме деген ойға қаласың. Қорқыт өзінің қобызының үнін зарлата, мұңдата, жер бетін тебіреніп және адамдарды артынан ертіп жылата жүріп, өмірін өте ауыр тағдырмен өткізді. Ол уайымсыз, ұрыссыз, қайғысыз, тыныш, еркін өмірді іздеді. Соны аңсап жер-жаһанды шарлады. Ол өлімді бір зұлымдықтың басы деп түсінді. Қорқыт ата адамдарға өз қолынан мәңгілік өмір сыйлай алмаса да артына, дертке дауа іздеп адамның тұла бойын шымырлататын зарлы күйі мен қобызын қалдырды. Осы мұрасын пайдаланған бақсылар ауру алдында Қорқыт күйін қобызы арқылы тартып, көмекші "рухтары" арқылы дертке дауа іздеді. Ислам діні өлімді парыз десе, шаман діні өлімді мойындамаған. Шаман діні кезінде адамдар табиғат пен әруаққа табынды. Көкті өзі билеуші ретінде таныды. Бұрын сақ тайпалары күнге ас берсе, кейін адамдар әруаққа ас беретін болған. Шаманизм буддизмнің бір тармағы

болған. Ол VI-VII ғасырларда Үнді елінен Тибет пен Қытайға, содан соң түрік-моңғолдарға өткен. Үнді жұрты бақсыны "бхихшу" деген. Қытай, Тибет, моңғолдар ламалары арқылы бұлтқа табынса, ол кезде түріктер әруаққа табынған. Шаманизм VII-IX ғасырда жаңа нанымға айналып, оны бақсылар бастады, олардың ішінде Қорқыт ата, Баба түкті Шашты Әзиз т.б. болды. Бұл шаман діні Сыр бойына VIII-IX ғасырда тарайды. Бұл жөнінде Шоқан Уәлиханов: "Шаман дегеніміз көк пен әруақ қолдап, басқалардан білімі көп, сиқырға жетілген адамдар болған, өзі ақын, музыкант, балгер және дәрігер болып саналған",- деп жазған. Түркі дәуірінде елде Ислам діні қабылданарда халықты қырғызбау үшін, Баба түкті Шашты Әзиз 60 түйе қурайдың ортасына өзі отырып, қолына Құран ұстап сыртынан өрт қойғызады. Қурай жанып біткенде қараса Құран да аман, Баба түкті Шашты Әзиз де аман, күймеген болып шығады. Содан кейін біздің ата-бабаларымыз шаман дінінен ислам дініне ғайыптың сырын білетін Баба түкті Шашты Әзиз арқасында аман өтіпті. Бірақ та, оның өнері осы Ислам дініне жат екенінің әрі кейін құртылатынын Баба Түктілер де және бақсылар да білмеген еді. Бақсының негізгі демеушісі, Қорқыт атадан қалған мұрасы ескі қобызының түрі Ұлытаудың теріскей баурайында бір ғажайып мүсін таста сақталған. Екінші бір түрі Қарқаралы аймағында, Дегелең тауының бір алабында VI-VIII ғасырларда мүсін тасқа қиып түсірілген. Қобызды арнайы үйеңкі деген ағаштан жасаған. Бұл академик Ә.Марғұлан еңбектерінде толық сипатқа ие.

Қазіргі таңда адам ағзасы мен психикасына өнер арқылы, музыка арқылы, әртүрлі жанрдағы әдеби шығармалар арқылы оң әсер туғызатын әдістерге қоғам тарапынан қызығушылық артып келеді. Психотерапияның маңызды салаларының бірі арт-терапия, музыка-терапия, ертегі-терапиялар алғашқыда сырқат, ауру немесе демалыс үйіндегі емделушілерге ғана қолданған болса, қазіргі кезде оның қолданыс аясы, шеңбері кеңеюде. Қазір бұл әдістер адамның шығармашылық қабілетін дамыту бағытында қолайлы қолданылып келеді. Осы орайда біз психотерапия саласы жайлы қысқаша мағлұмат бере кетелік.

МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

Музыкалық терапия – ақыл ой-мен эмоциялық әрекетке байланысты ауруларды ғасырлар бойы анықталған емдеудің түрі. Музыканың емдік күші ежелгі түріктерге, египеттіктерге, индустарға, қытайларға, парсы, гректерге мәлім болған. Пифагор көптеген ауруларды өзі шығарған музыкамен емдеген. Пифагорлықтар күннің шығысын, батысын әнмен бастаған. Таңертеңгі ән миды оятып, сергітуге, күні бойғы жұмысқа дайындайды, кешкі ән демалуға, ұйқыға арналады. Мыңдаған жылдар бойы аналар балаларын бесік жырын айтып ұйықтатады. Ұйқысыздық ауруына шалдыққан граф Кастзерлинг (Россядағы посол) өзінің пианисті Иоганн Гольдбергты шақыртып, И.С. Бахтың шығармаларынан ойнатып барып қана тәтті ұйқыға батады екен. И.С. Бахқа риза болғаны соншалық оған граф салмағы өте ауыр алтын бұйым сиялайды. Музыкада бірлестіктің (біріктірудің) қуатты күші бар. Ұлы скрипкашы И.Менухин: музыка аласапыранды үйлесімділікке айналдырады; ырғақ қалай барлық элементті біртұтастыққа әкеліп жинаса, әуен жеке фразаларды біріктіреді, ал үйлесімділік біріктірілмейтінді біріктіреді. Аласапыран, яғни ешқандай жүйесіз белгілі тәртіппен орналаспаған үйлесімділікке, айғай-шу әуенге, сазға алмастырылған кезде, және біз осы музыка арқылы математикалық тепе-теңдіктердің негізінде қалыптасқан табиғаттың жоғарғы тәртіптегі заңдылықтармен ұштасқан кезде кәдімгі қарапайым музыкалық қайталану өзіне белгілі бір бағыт алады, оның шексіз көбейетін элементтері күш алады, ал кездейсоқ ассоциациялар (құрама, одақ) белгілі бір мақсатқа ие болады. Жаңа заман оқу әдістемесі әр түрлі музыкалық элементтерді қолдануды қарастырады. Мысалы: барокко дәуірінің музыкасы мәліметтерді қабылдау және меңгеру барысында ақыл-ой қабілетін күшейтеді. Осы әдістемемен оқитын студенттер шет тілін бар жоғы екі ақ айда меңгеріп алады, әрі оқу процесінен рахат алады. Шейла Острандер және Менн Игрдер «Найлучшее обучение» деген кітабында суггестология, софлогия, аутогеник а тәсілдері туралы жазады. Музыканың сенімнің және ырғақтық тыныстың үндестігі

оқытушының дауысындағы әр түрлі интонациялармен қолданылады. Өйткені бұл тәсіл оқушыларды локациялық жиналу (концентрация) күйіне енгізеді. Осындай тәсіл мидың сол және оң жартышарлардың қосымша жұмыс істеуіне әкеп соқтырады және санаасты сезімдердің арақатынастардың жаңа мүмкіншілігін ашады. Музыка позитивтік сеніммен (сендірумен) қатар жан мен рухтың бірігуіне ықпал етеді. Оқу барысында пайда болатын шаршау мен жағымсыз сезімдерден арылтады, бағыт-бағдарлы іс-әрекеттерді атқаруына ықпал етеді. Зерттеушілердің байқауы бойынша Бах, Вивальди, Темман, Корелли, Гендельдердің баяу пассаждық шығармаларының ырғақтық қасиеттері қан тамырының соғысын баяулатады, адамды босаңсытып, оның сана-сезімін үйлесімділік күйге әкеледі. Осылайша адам шаршаудан арылады. Осы жаңа әдістер оқушыларды еркін тәрбиелеу мен тиімді оқытудың қомақты бөлшегі болып табылады. Олар босаңсыту, жинақыландыру және барынша ықыластарын арттыру (музыкаға деген көңілін арттыру). Осындай музыканың ырғақтық мүмкіншіліктерін пайдалану әдістері тіл үйрену, спортшыларды жаттықтыру, қатты аурудан (остр боль) айықтыру барысында қолданады. Атақты поляк пианисті Артур Рубинштейн жас кезінде өзінің бірінші концерттік турнесіне (айналып сапар шегу) Америкаға аттанады. Бірнеше ұйқысыз түндерден және теңіз ауыруының бірнеше приступынан (дерт қозу) кейін жоғарғы палубаға бой жазып, серуендеп келу үшін Рубинштейн қапырық, тыншу каютадан шығып кетті. Серуен алаңына шығытын есік жабық болып шоықты да ол біраз пианино ойнамақ болып салонға өтті. Ойын барысында ол өзінің тынысының музыкалық ырғаққа үндесіп, кеменің шайқалуынан қозған аурудың бірте-бірте кете бастағанын байқады. Бұл жаңалығана әбден сену үшін ол салоннан шықпастан ойынын жалғастыра берді. Көп кешікпей теңіз шайқалысынан қорлық көрген жолаушылардың барлығы Рубинштейн ойынын есту үшін музыкалық салонға жиналады. Олардың барлығына сезім әуен біркелкі әсер етті. Әуен естіген жолаушылардың холдері жақсара бастады.

Музыкалық психология жас ғылым делінгенмен, оның қайнар көзі ертеде деп жоғарыда айтылды. Сол кездің өзінде ақ

музыканың тірі жанның, тіршіліктің сезіміне, көңіл-күйіне әсер ететіндігін білген. Антикалық (көне) аңыздар мен мифтерден музыкалық терапияны қолдану туралы көптеген мысалдар келтіруге болады. Ежелгі грецияда бұл Апполон өнер қорғаушысы (покровитель), жақтаушысы мен оның ұлы Аскеплия емдеуді жақтаушы есімдерімен байланысты. Музыканың адамға әсері негізінде ежелгі гректер ладтарды былайша бөлді:

1. фригийлік – ынтықтыратын, жігерлендіретін;
2. медийлік – қайғы-мұңға батыру;
3. дорийлік – қатал, сұрапыл.
4. эолийлік.

Философтар музыкалық шығармалардың медицинаға пайдалылығын зерттеп, классификациялады. Атақты Гиппократ ауруларға музыкатерапия курсы белгілеген. Ибн Сина жақсы ән арудың қозуын бәсеңсітіп, оның ойын бөліп, тіпті тәтті ұйқыға да батырады дейді. Европалық медицинада музыканың емдік факторына ерекше көңіл бөлінді. XIII ғ ауруханаларда арнайы музыка қолдану арқылы емдеуге жеке бөлмелер бөлген.

XX ғ екінші дүние жүзілік соғыстан кейін осы сала кеңінен дами бастады. Англияда Ж. Альвин Музыкалық терапия мен емдік музыка қоғамын құрады. Венада «музыка және медицина» атты симпозиум өтті. АҚШ музыка мен медицина арасындағы қарым-қатынасты зерттейтін комитет құрды. Музыканы хирургияда, кардиологияда, акушерлікте, стоматологияда, нервтік психикалық ауруларды емдеуде қолданады.

Ресейде музыкалық терапияның анықталуы мен дамуы И.Догель, И.Тарханов, В.Мострицкий, Ц.Спиртов сияқты ірі ғалымдардың есімімен байланысты.

Музыкальная жизнь (№4 1991) журналында «Исцеление музыкой» деген Д.Левипаның статьясынан үзінді келтірейік.

Москвадағы № 9 мектеп санаториясындағы психоневрологиялық аурумен ауыратын балаларға музыканы емдік фактор ретінде қолдануға мүмкіндік туды. Мұнда туа қалыптасқан травма, инфекциялық аурулардан, ауыр тұрмыс салдарынан психика жүйесі бұзылған 300-дей оқушы бар. Балаларда ұйқының бұзылуы, үнемі бас ауру, тез шаршау сияқты

сиптомдар тән. 1965 жылдан бастап мен олармен музыкалық терапия сеансын жүргізе бастадым. Дәрігерлердің ұсыныстарымен балалардың талғамын ескере отырып, бірдей жасарлықтағы 10-12 адамнан тұратын топ ұйымдастырдым. Сеанс аптасына 2 рет түскі астан кейін дүйсенбі және жұма күндері өтті. Яғни, аптаның басында, балалардың апта бойғы еңбегіне дайындық ретінде ал аптаның соңына олар шаршаған, еңбек ету қабілеті төмендеген кезде, ойы үйіне қайтуға елеңдеп тұруына байланысты өтті. Сабақ 20-30 мин. тұрады. Сеанстың нәтижелі болуы дұрыс таңдалған музыкалық материалға және ретіне байланысты. Бетховен, Бах, Шопен, Григ, Шуберт, Моцарт, Чайковский, Грибоедовтердің шығармалар жинағынан тұратын 11 программа құрылды.

Музыкалық терапия сеансына қатысатын балаларға дәрі-дәрмек мөлшері азайды, тәрбиешілер баланың тәртібінде бір-біріне деген қамқорлық пайда болғанын, шыдамдылық таныта бастағанын байқады. Оның математика, орыс тілі сияқты қиын сабақтарға зейіні артты; сабақты бұрынғыдан жақсырақ меңгеретін болды. Сеанс барысында педагогтың сөзі, даусының күші, интонациясы, сондай ақ музыка маңызды.

Екінші статья «Скажите доктору» «А-а-а» (Журнал «Не может быть» № 3, 1993). Физикадан дыбыс-вибрация екені белгілі. Біз вибрацияны тек құлағымызбен емес, бүкіл денемізбен қабылдаймыз. Әйнекті пышақпен тырнағанда шығатын дыбыс өте жағымсыз. Ғалымдар бұны апатты ескертетін маймылдың дауысына ұқсас екенін дәлелдеген. (вибрация-ішкі ырғақпен үйлеспейді). Ал егер вибрация ішкі ырғақпен үйлесетін болса, ол шынында да адамдарға жағады. Мысалы: ән айтатындардың glandылары тезірек жазылады. Бірақ барлық адамның қолынан ән айту келе бермейді. Еж. Индустар ән айтуды күліп тұрып дауысты дыбыстарды айтумен теңестіреді. «И-и-и» деп ұзақ, біркелкі, бір тыныста, бір биіктікте айтылса ми жақсы жұмыс істейді, бүйрек қызметі жақсарады; «Э-э-э» -ішек құрылысына әсер етеді; «А-а-а» — жұтқыншақ пен көмейге массаж; «О-о-о»-кеуденің орта бөлігін қалыпқа келтіреді; «О-и-о-и-о-и»- жүрекке массаж ретінде, бұл жаттығуларды күні бір рет 3-4 рет қайталаумен жасауға болады.

Музыкалық психология-музыканың адамға әсер етуін зерттейтін өнер психологиясының бір саласы. Музыкалық психология музыкалық қабілеттің, музыка жазу, орындау, қабылдау және музыкаға оқып үйренудің психологиялық механизмінің; музыканы көпшіліктік қатынаста қолданудың (концерт, спектакль, кино); жұмыс өнімділігіндегі музыкалық әсердің, музыканың адамға есемдік әсерінің (муз. терапия); музыканттың кәсіптік шеберлігінің (профессионалдығының) артистік қасиетінің көрерменге әсері, көрерменмен байланысы, қарым-қатынасы (общение с публикой) жасөспірімдердің қалыптасуындағы эстетикалық, өнегелік, тәрбиелік маңыздарының, жеке адамның творчестволық потенциалының жоғарлауындағы музыка әсерінің қалыптасуындағы, дамуындағы, анықталуындағы мәселелерді зерттейді. Музыкалық әрекеттің (муз. ой деятельности) психологиясы музыкалық психологияның бір бағыты болып саналады. Ол музыканы тыңдай білу, орындай білу және жаза білуді қарастырады. Музыкалық психология білім саласы ретінде 19 ғасырдың ортасынан басталып жеке, өз алдына дербес ғылым болып бөлініп шықты. Бастапқыда ғалымдар дыбыстың жеке қасиеттерін (высоты, тембра, громкости) және есту мүшелерінің күрделі психологиялық құбылыс деп зерттеп бастаған. Зерттеулердің болымды нәтижесі сезім мүшелерінің қызметінің әр түрлі физикалық объект арқылы әсер етуінің объективті (ақиқатты әділ)мәліметті анықтауы болды.

Гигиена дәрігерлері мен экологтар адам жанын бірте-бірте қажытатын зиянның ең бастыларының бірі түрлі дыбыстар деп есептейді. Ол негізінен, айқай-шу, автокөліктің гүрілі, музыканың қатты дауысы, желі, құбырлардың сан алуан толқынды дыбысы, үй техникаларының ызыңы, мезгілсіз уақыттағы үй жануарларының дауысы және тағы да басқасы. Алайда дыбыстың бәрі зиянды емес. Онымен адам жанын сауықтыруға, иммунитетін нығаутуға да болады. Бұлар: музыканың әдемі ырғағы, табиғат аясындағы тіршіліктің (аң, құстың үні, судың сылдыры, тал, ағаш жапырақтарының сыбдыры, сарқыраманың гүрілі, балықтардың шолпылы дегендей) таңғажайып үні және адамның әр ағзасын сауықтыратын қуатты тербелістегі өзіндік дыбыстар.

МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯНЫҢ ТҮРЛЕРІ

«Айқай-шу шектен шықпасын»

Адамның басынан шу кетпесе, есту қабілеті төмендеп, күндердің күнінде ауыр еститін, тіпті, саңырау болып қалатын да кездері көп, дейді дәрігерлер. Кез-келген кісінің ұйқысының қашуы, басының айналып, жүйкесінің тозуы, ашушаң болуы да жағымсыз айқай-шудан екен. Медициналық сараптама деректеріне назар аударсақ, жүйкесі шаршап, ауырған адамдардың тең жартысының сырқатына кінәлі ұзақ уақыт бойы миын жеген бастағы шу. Олай болса, ең бірінші әркімнің өз алтын шаңырағы-үйіндегі айқай-шуды, жағымсыз барлық дыбыстарды мейілінше азайтқан жөн. Біз енді адам ағзасына дыбыстың қандай түрі, мөлшері зиянды, залалсыз соған тоқталсақ.

1. Санитарлық талап бойынша, тұрғын үйдегі шу түнде 20-30, күндіз 40 децибалдан аспауға тиісті.

2. Әлсін-әлсін қайталана беретін екпінді соққының (қалада көп қабатты үлкен үйдің іргетасы үшін сына қағу тәрізді соққының) дабылы тұрақты шудан да өте зиянды.

3. Шу мөлшері 117 децибалдан асса қандай әсері болады? Онда бір жарым сағаттан соң реактивті двигательдерді сынайтын сынақшының да жүйкесі сыр береді: ашушаңдық танытады, қатты шаршайды, кірпіктері тартып, саусақтары қалтырап мазасызданады.

4. 140 децибалдан асқан шу адамның орта және ішкі құлақтарын зақымдап, саңырау етеді.

5. Жиілігі 4 мың гилогерцтен асатын қазіргі рок топтары музыкасының залалы бәрінен де адамға өте айрықша.

6. Керісіншіе, нәп-нәзік ойланатын классикалық әуен дыбысы адамның есту қабілетін жаттықтырып, жақсарта түседі.

7. Өндіріс орынындағы шу 80 децибалдан асса, залалды.

8. Қысқа мерзімді кейбір шулар адамға залалсыз саналады. Олар: адамның орта дауыспен сөйлеуі (60-70 децибал шамасында), теледидардың орташа дыбысы (70-80), шаңсорғыштың дыбысы (70-80 децибал).

9. Алайда үйдегі техникалардың тұрақты шуы зиянды. Ғалымдардың анықтауынша, үйдегі шудың 80 пайызы радиоэлектроникалық аспаптардың үлесінде. Үйдегі телевизор,

музыкалық орталық, шаңсорғыш, компьютер басқа да құрал-саймандар (бозалатаннан дырылдайтын шаш кептіргіш) үнемі іске қосылатындықтан, олар әсіресе, сенбі, жексенбі күндері миыңды су етіп жіберердей кері әсер етеді. Әрбір үйдегі радионүктелер бұрын 60-85 децибалға дейін дыбыс шығаратын. Қазіргі бес колонкадан тұратын акустикалық жүйелі дауыс зорайтқыш кемінде 100-120 децибалға дейін қатты дыбыс шығара алады. Ол реактивті двигательдің дауысына пара-пар. Мұндай шу үйінді азан-қазан қылып тұрғанда басыңның ауырмауы мүмкін бе?

10. Дәрігерлер африко-американдықтардың поп-музыкасын ұзақ уақыт тыңдаудың да зиянды екендігін ескертеді. Бұл әуен оларға жаққанымен басқа нәсілді адамдарға жаға қоймайды. Американдық нейрохирургтер мұны «Әуендік токсикоз» деп атайды.

11. Үйде жас бала, жүкті әйел, сырқат адам бар болса, музыкалық аспаптарды, теледидарды қатты қоюға, айқай-шу шығаруға мүлдем болмайды. Мұндай үйде бапты да байыпты, жағымды дыбыстағы әуенді тыңдау қажет.

12. Шу естілетін қабырғаны оны басатын материалмен қаптаған немесе оған кілем ілген оңды. Санитарлық стансада дыбыс өлшейтін арнайы аспап бар. Көршіңіз меломан болса, сондай аспаппен оны өлшеп, шағындауыңызға болады.

13. Үйдегі шуды ретке келтіру-жақсы тынығу, жүйкені азып-тозудан сақтау. Жаңа баспана алғанда, үйіңізді жөнедегенде осыны еске алыңыз.

«Әзіл-қалжың» терапиясы

Айқай-шудан азып-тозған жүйкені емдеп жазуда әзіл-қалжың терапиясының шипасы мол. Ұлыбританияның бір ауруханасында емдеу-сауықтыру жұмысын жақсару мақсатында әзіл-қалжың терапиясын (юморотерапия) қолданады. Осындай емдеу тәсілі кезінде кинокомедиялардан үзінділер, клоундардың ойындары көрсетіледі, әзілкештер концертінен жазылып алынған таспалар, жанға жағымды ән әуендері тыңдалады, басқа да көңіл көтеретін шараларды ұйымдастырады. Емдеп-сауықтырудың бұл тәсілін жүзеге асырып жүрген әзілкеш терапевт-дәрігердердің айтуынша, айығу нәтижесі әсіресе, жүйкесі жұқарған, түрлі психологиялық дерттерге шалдыққан адамдарда айрықша жақсы.

«Ой қуаты мен дыбыс қуаты біріккенде»

Ежелгі Қытайдың даос даналары адамның әр ағзасының өз дыбысы болатынын, сол арқылы сырқатынан сауықтырудың мүмкін екендігін танып, білген. Олар ең бірінші, әрбір адамнан сөйлегенде, қуанғанда, ренжігенде, риза болғанда шығатын дыбыстардың жай ғана үн, дауыс емес, белгілі бір ой қуаты бар тербеліс екендігін анықтаған. Содан олар ой қуаты мен дыбыс қуатын біріктіріп, адамдарды емдеу ілімін қалыптастыра бастаған. Тек, Тан династиясы дәуірінде, Сунь Сымяо (581-682) деген қытай дәрегері бұл ілімді бір жүйеге түсіріп, ол әр дыбысты адамның белгілі бір ағзасына және акупунктура меридианына қатыстырып, оның нәтижесінде «Шипалы алты дыбыс» атты емдік тәжірибе өмірге келген.

Осы ілімді дамытушы даостықтардың таным-түсінігінше, біздің жағымды, жағымсыз әсерлеріміз (эмоцияларымыз) ішкі ағзаларымызға да әсер етіп, олармен тығыз байланыс орнатады, сөйтіп, бұл әсерлер ағзамыздың белгілі бір мүшесінде шөгіп, сақталады. Өз кезегінде осы ағза мүшесінің тербелісі жаңағы әсерлерге нәр береді. Сол себепті, көңіл күйдің әсерін тепе-теңдікте ұстап тұруға айрықша көңіл бөлуіміз қажет. Бірінғай қамығып, ашулана берсек, оның қуаты жан-дүниемізді одан сайын улай түседі.

Даос даналарының ұсынысы: ішкі ағзаларды сауықтыру үшін бір мезет терең зейінде әрқилы дыбыстар шығарып, «гуілдеу» өте пайдалы. Бұл тәсіл қазір көптеген қытайлықтардың күнделікті әдет-салты. Негізінен, бұл жаттығуды ешкім мазаламайтын тыныш жерде жасаған жақсы. Мұнда қолдағы сағат пен көзілдірік шешіп алынады, тамақ ішкеннен кейін кемінде бір сағат өткенде қозғалуға, тыныс алуға қолайлы кең киіммен жаттығу жасау басталады. Жаттығудың бастапқы қалпы: орындықтың шетіне отырып, арқаны тік ұстау, алақандарды жамбасқа қойып, көзді жұму. Сосын ойша белгілі бір ағзаға ден қойылып, стресс кезінде оған шөгетін эмоциялар еске алынады. Одан арылу үшін демді сыртқа шығарамыз. Сол сәт жаңағы ағзаға толатын пайдалы қасиеттер де еске алынып, ойша түсі елестетіледі, бірте-бірте санамызда түсін айқындай, тазарта түсеміз. Осы жаттығулармен бір мезетте жаңағы ағзаларға сәйкес

келетін дыбыстар айтылуға тиісті. Тербелістің оған жеткені, әлгі ағза дыбыспен бірге дірілдей бастайды. Біз осылайша ерекше дыбыстардың көмегімен өз ағзаларымызбен сөйлесеміз (сондай әсерде боламыз). Тыныс алу мен дыбыс қуаттардың алмасуына әсер етеді: жақсы қуат ауру қуатын сыртқа шығарады, ағзаны өзіне толтырады. Әр дыбысты 3 және 6 рет қайталауымыз қажет. Бұл тәжірибе төрт қадамнан тұрады.

Шипалы дыбыстар тәжірибесін жасағанда көп адамның денесі босап, олар есінейді. Кейде ағзасы шанышқандай, тамыры сокқандай, кеңігендей әсерге бөленеді. Осындай сезімдер кейде баста, қолда, аяқта да байқалуы мүмкін. Тіпті ешнәрсенің де сезілмеуі ғажап емес.

МУЗЫКАЛЫҚ ТЕРАПИЯДАҒЫ ДЫБЫСТАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

«Шипалы алты дыбыс»

1. Өкпе дыбысы. Тәжірибе осы дыбыстан басталады. Өкпеде өмір сүретін жағымсыз көңіл-күй: қамығу, күйзелу. Өкпеде өмір сүретін жағымды қасиеттер: адамгершілік, қайрат, ерлік. Өкпені қалпына келтіру үшін жағымсыз көңіл-күйді «Ссссс...» - деген дыбыспен қуып шығады. Бұл қайнаған шәйнектің буы шыққандағы дыбысқа ұқсас. Дыбысты белсенді түрде күшейте түсеміз. Өкпенің түсі сәл металға ұқсаған ақшыл. Қиялымызда өкпеміздің ашық ақ түсті мөлдір болғанын елестетуіміз қажет. Жағымсыз эмоциялардың одан біртіндеп шығып жатқанын елестетіп, оны тазарта түсеміз. Өкпе дыбысы суық тигенде де ем.

2. Бүйректер дыбысы. Оған сәйкестісі көгілдір түс пен «Чууууу...» дыбысы. Оны балауыз шамды өшіргендей әйтпесе, саусағымызға үрлегендей жасағанымыз дұрыс. Бүйректе ылғалды салқын қуат жиналатындықтан, оны үрлеп шығаруға тиістіміз. Бүйректе тұрақтайтын әсерлер: қорқыныштар, сабырлылық пен нәзіктік және сенім. Бүйректер дыбысын жасау арқылы мазасыздық пен қорқыныштан құтылуға, шаршағанды басуға, бас ауруын жазуға болады.

3. Бауыр дыбысы. Бұл ағзаға ашық жасыл түс, «Шшшшш...» дыбысы сәйкес. Мұнда ашу-ыза тәрізді жағымсыз, мейірімділік, қайырымдылық сияқты жағымды көңіл-күйлер

орнығады. Бауыр дыбысын айтқанда да ашу-ыза басылмаса, ауызды кермек дәм ашытса, жаттығуды тоғыздан 36 ретке дейін жасау керек. Даос ұстаздары айтады: «Егер бауыр дыбысын 36 рет қайталағанда да өзіңізді ренжіткен адамға деген ренішіңіз басылмаса, ол адамды ұялмай ұрып алуыңызға болады», - деп. Әрине бұл қалжың ғой. Әйтпесе, 36 рет жаттығу жасағанда барлық ашу-ыза сейіледі де.

4. Жүрек дыбысы. Оның жағымсыз эмоциясы – қатігездік, менмендік. Жағымды эмоциясы – қуаныш, махаббат. Дыбысы: «Хааааа...». Қыста қырауланған терезенің мұзын еріту үшін үрлегеніңізді елестетіп, дыбыс шығарыңыз. Сонда жүрегіңіздің де артық әсерден мұз ерігендей арылып жатқаны қиялыңызда көрініс тапсын. Мұнан кейін жүрегіңізді қуаныш сезіміне толы қызыл түстің жайлап алатыны анық. Бұл жаттығу тамақ ауырғанда, салқын тигенде, қызылиек ісінгенде, жүрек ауырғанда, жүйке қозғанда аса пайдалы.

5. Көкбауыр дыбысы. Ден қою, тұрақтылық, адалдық тәрізді жағымды, мазасыздық сияқты жағымсыз көңіл-күйдің мекені. Дыбысы аздап алқыммен айтылатын «Хууууу...». Ашық сары түсті көкбауырды елестете отырып, демді сыртқа шығарғанда осы дыбыс айтылады. Сол сәт көкбауырымызбен сөйлесіп, өзімізге деген сенімділік пен сабырлықты орнықтырамыз. Жаттығу әсерін үдете түсу үшін ішке қолды қояды. Бұл дыбыс қорыту бұзылғанда, жүрек айнығанда да шипалы.

6. Ең соңғы ағза – «Үш есе қуаты бар жылытқыш». Дыбысы – «Хииии...». Бұл құрамдас ағзаны белсенді ету үшін қолдар жоғары көтеріліп, төбеден тізеге дейін денені сипап өтеді. Бұл кезде қол денеге тигізілмейді. Яғни, денені салқын леппен тазартқандай, тәнді артық қозудан арылтқандай сезімге бөлену қажет. Мұнан кейін тыныққандай сезіну басталады.

Бұл дыбыс жаттығуы тәннің барлық деңгейіндегі температураны реттеуші. Денеге жылуды бірыңғай етіп бөлу ағзаны тыныштандырады, ұйқыны жақсартады, стресті жояды. Осы дыбыс арқылы ішкі қозудан, ұйқысыздықтан құтылуға болады.

Меридиандар саулығы

Шипалы алты дыбыс жеке ағзалармен бірге оларға байланысты меридиандарға да әсер етіп, сауықтырады. Әр

меридианның өз жұбы бар. Адам денесіндегі алты жұп ағза: өкпе-тоқ ішек, көкбауыр-асқазан, жүрек-аш ішек, бүйрек-қуық, жүрек қабы (перикард) – үш есе қуаты бар жылытқыш, бауыр-өт қабы. Шипалы дыбыстар адамдарды ауызынан шығатын жағымсыз иісінен де арылтады.

Дыбысты айтқанда басты сәл шалқайтып, жоғары қарау қажет. Ол қуат ағымын жеңілдетеді. Барлық дыбыстарды баяу және сенімде айтқан жөн. Бұл оның ішкі әсерін күшейтеді.

ЕРТЕГІ ТЕРАПИЯСЫ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

Ертегі – фольклордың негізгі жанрларының бірі. Ертегі жанры – халық прозасының дамыған, көркемделген түрі, яғни фольклорлық көркем проза.

Оның мақсаты – тыңдаушыға ғибрат ұсынумен бірге эстетикалық ләззат беру. Ертегінің атқаратын қызметі кең: ол әрі тәрбиелік, әрі көркем-эстетик.әдеби қазына. ертегінің бүкіл жанрлық ерекшелігі осы екі сипатынан көрінеді. Сондықтан ертегілік прозаның басты міндеті – сюжетті барынша тартымды етіп, көркемдеп, әрлеп баяндау. Демек ертегі шындыққа бағытталмайды, ал ертектің әңгімесін өмірде болған деп дәлелдеуге тырыспайды. Ертегінің композициясы бас қаһарманды дәріптеуге бағындырылады, сөйтіп, ол белгілі бір сұлба бойынша құрылады. Мұның бәрі ертегіге идеялық, мазмұндық және көркемдік тұтастық береді. Осы тұтастық бұл жанрға басқа да қасиеттер дарытады: композиция мен эстетикалық мұраттың бірлігі әрі тұрақтылығы, көркем шарттылықтың міндеттілігі, ауызекі сөйлеу тіліне сәйкестігі, тұрақты тіркестердің қолданылуы, т.т.

Ертегіде қиял мақсатты түрде пайдаланылады, сондықтан ол әсіреленіп, ғажайыпқа айналады және біршама өзінше дамып отырады. ертегідегі ғажайып қиял адамның күнделікті көріп жүрген заттары мен құбылыстарын саналы түрде басқаша етіп көрсетеді, өйткені бұл жанрда ғажайыптың көркем бейнелеуіш құрал ретінде қолданылады. Өмірдегі шынайы нәрсенің өзін әдейі өзгертіп көрсету – ертегінің өзіндік қасиеті болғандықтан, ертекті де оның мазмұнын барынша әсірелеуге, ғажайыпты етуге

күш салады. Сонымен бірге ертегідегі оқиғалар мен іс-әрекеттердің қаншалықты әсерлі болуы ертекшіге ғана емес, сондай-ақ тыңдаушыға да, ертегінің айтылу жағдайына да байланысты. ертегіде қиял мен ғажайып әрі идеялық та мақсатта қолданылады, себебі классик. Ертегі адамның рухани азығы болуымен қатар идеол. та қызмет атқарған. ертегінің көркем баяндалуында сюжеттен де гөрі композицияның рөлі артығырақ.

Ертегінің поэтикасы мен композициясы көркем әрі жүйелі. Композициясы бірнеше бөлшектен тұрады: бастама – эпикалық баяндау – аяқтау. Бастама, әдетте, өлең немесе ұйқасқан проза түрінде бас кейіпкердің ата-анасы, оның дүниеге келуі туралы айтып, тыңдаушыларды бас кейіпкермен таныстырады. Эпикалық баяндау қаһарманның өсуін, үйлену тарихын, оның бастан кешкендерін әңгімелейді. Аяқтауда кейіпкердің сүйгенін алып немесе ойлағанын іске асырып, мұратына жеткені хабарланады. Бастама мен аяқтау, көбінесе тұрақты тіркес болып келеді. Өзінің ұзақ тарихында ертегі жанры әр дәуірдің, әр қоғамның болмысы мен түсініктерінің, нанымдарының әр түрлі іздерін сақтап қалып, біздің заманымызға жеткізген. Қазақ ертегілерінде хандық заманның шындығы, сол шақтағы әдеттер мен нанымдар, салт-дәстүрлер, тұрмыс кейпі көбірек көрініс тапқан.

Ертегілері жанрлық әрі сюжеттік құрамы жағынан әр алуан. Ол іштей бірнеше жанрға бөлінеді:

- 1) жануарлар туралы ертегілер;
- 2) қиял-ғажайып ертегілер, батырлық ертегілер;
- 3) хикаялық ертегілер, сатиралық ертегілер.

Сюжеттері тек қазақтың өзіне тән ертегілермен қатар, басқа елдермен ортақ сюжетке құрылған ертегілер де бар. Олардың көбі тарихи-типологиялық жағдайда пайда болған, біразы тарихи-генетик., яғни туыс халықтарға ортақ болып табылады, кейбірі тарихи-мәдени байланыс нәтижесінде қазақ жұртына тараған. Сол себепті қазақ ертегілерінде таза ұлттық та, халықар. та, көшпелі сюжеттер де қатар өмір сүрген.

Негізгі кейіпкер мен мазмұны және қияли әдістердің қаншалықты пайдаланылуына қарай бұл салалардың әр қайсысы тағы бірнеше топқа бөлінеді. Бұлардың ішінде: хикая, өсиет, мысқыл, батырлық туралы ертегілер болады.

Ертегі жанрының пайда болып, қалыптасу тарихы өте ұзақ. Оның түп-төркіні – алғашқы қауымда туған көне мифтер, аңшылық әңгімелер, хикаялар, әр түрлі ырымдар мен аңыздар. Өзінің қалыптасу барысында ертегі осы жанрлардың көптеген белгілерін бойына сіңірген. Бұл жанрлардың кейбірі өз бітімін мүлде жоғалтып, толық ертегіге айналған. Солардың бірі – миф жанры. Мифтің ертегіге айналу процесі бірнеше кезеңнен өткен.

Миф – алғашқы рулық қауымның қасиетті деп саналған құпия әңгімесі мен шежіресі. Оны ол кезде әркімге және әр жерде айта бермеген. Мифте қоршаған ортаның, дүниенің жаратылуы мен аспан әлемі жайында, рудың тотемдік бабасы, ілкі атасы мен жасампаз қаһармандар туралы, олардың іс-әрекеттері жөнінде фантастикалық түрде баяндалған. Алайда ол заманда осының бәрі ақиқат деп қабылданған, мифке жұрт кәміл сенген. Бірақ уақыт өтіп, адам санасы мен мүмкіндігі жетілген сайын миф өзгеріске ұшырап, бірте-бірте «қасиетті» сипатынан айрылған, құпия болудан қалған. Осының нәтижесінде мифке сенушілік те әлсіреген, ондағы оқиғалар мен кейіпкерлер басқа сипат қабылдаған, тіпті мифті айтушы бара-бара өз жанынан да қосатын болған. Соның салдарынан іс-әрекеттердің де нәтижесі баяғы мифтік сипаттан айырылған. Мифтің себеп-салдарлық белгісі жоғалған. Бірте-бірте мифтің бұрынғы масштабы тарылып, әңгіме жеке бір адамның тағдырын баяндайтын жағдайға келеді. Сөйтіп, миф хикаяға, содан соң ертегіге айналады. Ертегінің тағы бір тамыры – алғашқы рулық қауым адамдарының аңшылық әңгімелері мен хикаялары. Алғашында шын болған оқиғалар негізінде айтылған әңгімелер бірте-бірте ел арасына тараған сайын қоспалармен толықтырылып, хикаяға, одан ертегіге айналып кеткен. Осындай аңшы мергендер жайындағы әңгімелер қазақ ертегілерінің құрамында аз емес. Әрине, олар біздің ертегіде сол ежелгі замандағы күйінде емес, көркем фольклорға айналған формада көрінеді. Алғашқы қауымдағы мифтік ұғымдар туғызған небір ғаламат мақұлықтар (жезтырнақ, жалғыз көзді дәу, албасты, жалмауыз кемпір, т.б.) бұрынғы аңшылар әңгімесіне кірігіп, хикая туғызады. Хикая жанры мифтің өзімен бірге ертегіге де айналады. Оның ертегі құрамында жүретіні де сондықтан. Бірақ мифтің ертегіге айналу

жолында хикая мен ертегі қатар өмір сүреді, сол себепті миф, әсіресе, хикая өзінше жеке айтылып, елге жайылады.

ҚАЗАҚ ЕРТЕГІЛЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ

Қазақ халқы прозасында осы процесс түгел дерлік із қалдырған. Жалпы ертегілердің пайда болып, қалыптасуының алғашқы кездерінде ел оны қиял деп ойламаған, онда баяндалатын оқиғаға сенген, себебі ол шақта ертегі өз төркінінен алшақ кете қоймаған, сондықтан көркемдік қызмет те атқармаған. Ал көркем фольклорлық жанр болып қалыптасқан классик. Қазақ ертегілерінің жиналуы мен жарияланып, зерттелуі 18 ғ-дың 2-жартысында басталды. Алғашқы жүз жылда, негізінен, Қазақстанға Ресейден келген адамдардың кейбірі қазақ жұртының тұрмыс-салты, әдет-ғұрпы туралы деректер жинап, солардың қатарында фольклор жайында жалпылама мәліметтер жариялап жүрді. Ертегілердің көбірек жиналып, жарық көрген тұсы – 19 ғ-дың 2-жартысы. Бұл кезеңде қазақ ертегілерін ғыл. мақсатта жариялаған жинақтар да болды. Әсіресе, В.В. Радлов, И.Н. Березин, Ы.Алтынсарин, Г.Н. Потанин, А.В. Васильев, А.Е. Алекторов, Ә. Диваев жинақтарында ертегілердің көптеген мәтіндері жарық көріп, олар туралы азды-көпті ғыл. пікір айтылды. Аталған жинаушы-жариялаушылардың ғалымдық деңгейі, ғыл. түсінігі әр түрлі болғандықтан ертегі мәтіндері әр түрлі көзқарас тұрғысынан бағаланды. Соған қарамастан біраз ертегі жарық көрді, ғыл. айналымға енді. Соның арқасында қазақ ертегілері Потаниннің, Радловтың, А.Н. Веселовскийлердің кең масштабты ғыл.- зерттеулеріне ілікті. Бұл шақта ертегілерді қазақ оқығандары да, ақындары да жинастырып, «Дала уәлаятының газетінде» жекелеген мәтіндерді жарыққа шығарды. Әсіресе, Мәшһүр Жүсіп Көпейұлы ертегілерді арнайы түрде жариялап отырды. Ш.Ш. Уәлиханов бастаған зерттеу ісін Алтынсарин, Абай Құнанбаев, Ә. Бөкейхановтар жалғастырды. Ертегілерді ғылыми әрі ағартушылық мақсатта жинап, жария ету, зерттеу жұмысы 20 ғ-да кең жолға қойылды. Бұл ғасырдың 40–50-жылдарына дейін ертегілер, көбінесе оқу-ағарту мәселесі тұрғысынан жарияланып, оқулықтарда, жекелеген мақала мен кітаптарда

арнайы қарастырылды. Осы тұста А.Байтұрсыновтың, Х.Досмұхамедовтің, М.О.Әуезовтің, С.Сейфуллиннің оқулық іспетті жарық көрген кітаптары, С.Мұқановтың, Б.Кенжебаевтың, Е.С.Ысмайыловтардың мақалалары қазақ фольклортануы ертегі жанрына да арнайы көңіл бөлгенін айғақтады. Бірақ аталған авторлар ертегіні түсінуде, талдауда әркелкі түсінік көрсетті. Әсіресе, ертегіні таза таптық тұрғыдан бағалау етек алып, оның көптеген нұсқалары талдаудан тыс қалды, тіпті мәтіндерге редакциялық түзетулер де енгізілді. Осы үрдіс 20 ғ-дың 60-жылдарына дейін жалғасып, жарық көрген мәтіндерге таптық сипат берілді, ал зерттеу еңбектер тұрпайы социологиялық бағытта болды. 1960 жылдан бастап ертегі жанрын зерттеу ғыл. негізге түсті. Бұл салада Әуезов пен Ысмайыловтың, В.Сидельниковтың, М.Ғабдуллиннің еңбектері айрықша болды. Олар ертегілердің қазақша үш, орысша үш томын жариялап, бұл жанр туралы жаңаша ой толғап, көлемді мақалалар жазды және мәтіндерге түсініктер берді. Ертегілер 1960 ж. басылып шыққан «Қазақ әдебиетінің тарихына» жеке бөлім болып енді (авторы – Әуезов). Ертегі жанрына Ғабдуллиннің жоғары оқу орнына арналған оқулығында, Н.С.Смирнованың кітабында, орыс тілінде жарық көрген «История казахской литературы» атты 3 томдық еңбектің бірінші томында арнайы тараулар берілді (авторы – Е.Костюхин). ертегіні сала-салаға бөліп, тереңдете, типологиялық тұрғыдан зерттеу ісі 1970 жылдан қолға алынды. С.А.Қасқабасовтың қиял-ғажайып ертегілерге, Е.Д.Тұрсыновтың тұрмыс-салт ертегілерінің шығу тегіне арналған монографиялары 1972–1973 ж. баспадан шықты. 1979 ж. хайуанаттар туралы ертегілердің тұңғыш академиялық басылымы жарық көрді. Ертегі жанры бүкіл халық прозасы жүйесінде «Қазақтың халық прозасы» атты еңбекте зерттеліп, оған 1986 ж. Қазақстан ғылым академиясының Ш.Ш.Уәлиханов атындағы сыйлық берілді (авторы – Қасқабасов). Қазақ ертегітануы ұлттық фольклор туралы ғылымының үлкен де маңызды бір саласына айналды.

ИМАГОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ ТҮСІНІК

ИМАГОТЕРАПИЯ (И.) (лат. imago — бейне). Науқастың емдеу мақсатымен белгілі бір бейнелер кешенін жасаудағы жаттығудың психотерапиялық әдісі. Бұл әдіс И.Е.Вольпертпен 1966 жылы ұсынылған.

Имаготерапияны терапия мақсатында, ойын бейнелерін көрсету арқылы жүргізеді. Адамның өзі динамикалық бейне құрастырады. Нақты бір әдісті түрлі жағдайда пайданалады. Мысалы: әдеби шығармаларды қайталап айту, шығармалар мазмұны алдын –ала әзірленген диалогтың жауап арқылы айту, алдын ала тапсырылған ситуациялық жағдайларды сахналау, драматизациялау, спектакльдерге қатысу, образдық бейнелер қою. Көбінесе имаготерапияда психотерапевт ассистенті ерекше роль атқарады. Имаготерапияның негізгі мақсаты:

1. Қолайсыз жағдайға ұшыраған клиентке жағдай жасай отырып, оның «мен» деген бейнесін дамыту.

2. Адамның эмоционалдық байлығын байыту және нығайту, оның коммуникативтік жағдайын қалыптастыру.

3. Клиенттің өзінің мен деген жаңа ресурсын меңгеру бойынша шығармашылық қабілеттілігін дамыту.

4. Өзін-өзі реттей білуін дамыту, өмір тәжірибесін бағдарлай білуін іске асыру қабілеттілігіне жаттықтыру.

5. Клиент өмірін байыту.

Имаготерапиялық үдерісте күрделенген техникалық тәсілдер қолданылады. Бірінші кезеңде ауруға айтушы немесе тыңдаушының рөлі ұсынылады. Имаготерапияның бастапқы және негізгі формасы – әңгіме, себебі науқас бейнеге кіріп, осы сәттегі сезімдерді бастан кешіреді. Ауру үшін бейне оның психологиялық мамнына сәйкес емдеу факторы ретінде таңдалады. Жұмыстың негізгі формасы ретінде әдеби материалды айтумен қатар типтік өмірлік жағдайды импровизациялық көрсетілімі де қолданылады (экспромт театр).

Бұл жағдайда имаготерапияның міндеті психологиялық теңбе-тең мінез-құлықты жаттықтыру. Имаготерапияның бастапқы курсы бүкіл шығарманың мазмұны толығымен баяндалу үшін, 3 айдан жарты жылға дейін қамтиды.

Имаготерапия топпен, және жеке формада сирек жүргізіледі. Науқасқа күн сайын 1-2 сағат бойы өзін қалайтын «Мен» бейнесін сомдауы ұсынылады. Бірте-бірте ойынның ұзақтығы көбейеді, және қаланатын бейне науқастың үйреншікті мінез-құлық стереотипі болып қалыптасады.

Имаготерапияның екінші кезеңінде әңгіменің трагедиялығы кіреді. Драмалық іс-әрекетпен және диалогтармен айқындалған повесть немесе романның кейбір фрагменттері әр жақтан ойналады. Сондай-ақ науқастар жұмыс жасайтын шығарма ішіндегі кейбір эпизодтарды сахнаға қоюы маңыздылық танытады. Шығармада жоқ жағдайлардың сахнаға қойылуы да жүзеге асырылады. Сөйлеу техникасы, такт бойынша көзғалу, би бойынша сабақтар жүргізіледі. Екінші кезеңнің ұзақтығы бірінші кезеңнің ұзақтығымен бірдей.

Имаготерапияның үшінші кезеңі емдеу драмалық студияда жүзеге асады. Бейнені жасау үстіндегі жұмыста хореографиялық, драмалық және комедиялық спектакльдер қолданылады. Бейнелерді таңдау науқастардың клиникалық-психологиялық ерекшеліктері есебінен жүзеге асады. Есірік сырқат адамдарды талдауға бейім байсалды және ақылды бейнелер ұсынылады. Психастеникалық сипатты науқастарға шындық өмірді тікелей және эмоциональдық түрде сезінетін адамдар бейнесін жасауға пайдалы.

Имаготерапияның қолданылатын емдеу факторларына көңілді бұру, сендіру, түсіндіру, иландыру, имитациялық мінез-құлық, эмоциональдық көмек, мінез-құлықтың жаңа тәсілдеріне үйрету жатады. И. шектік нерв-психикалық бұзылуларды емдеу әдісі және науқастың тұлғалық дамуы арқылы емделу тәсілі ретінде қолданылады.

ҚҰМ ТЕРАПИЯСЫ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

Құм терапиясының маңызы: Бала өзін жайлы, қорғалған күйде сезініп, шығармашылық белсенділік танытатын табиғи стимулдық орта қалыптастырады және танымдық, психикалық процестерді дамытады ол түйсік (форманы, түсті, тұтас түйсік), есті, зейінді, қиялды, кеңістік түсінікті, тактильді-кинестетикалық

сезімділік пен қолдардың ұсақ моторикасын дамиды. Құм терапиясының мақсаты: Балалардың құм терапиясында қиял, көрнекі – бейнелік ойлауды, сөздік – логикалық ойлауды, көрнекі іс-әрекеттік ойлауды, шығармашылық және сын тұрғысынан ойлауды дамыту.

Құм терапиясы арқылы баланың қандай құзіреттіліктері дамиды:

- Шығармашылық;
- Танымдық;
- Интеллектуалдық;
- Қарым – қатынас.

Құм терапиясын қолданудың әдіс - тәсілдері:

1. Әңгімелесу;
2. Түрлі – түсті құммен сурет салу;
3. Танымдық ойындар;
4. Коммуникативтік ойындар;
5. Пікірталастар.

Құм терапиясы негізгі принциптері:

1. Шығармашылық белсенділікті таныта отырып, бала өзін ыңғайлы әрі қорғалған күйде сезініп табиғи ынталандыратын орта жасау.

2. Абстрактылы нышандар әріптердің сандық тиімді және осы принциптің жүзеге асырылуы болып жатқан оқиғаға баланың жеке қызығушылығымен іс-әрекетіне оң мотивацияны қалыптастыруға және күшейтуге мүмкіндік береді.

3. Ертегі ойындарының кейіпкерлерімен бірге әртүрлі жағдаяттарды ойнау шынайы бірге тұру.

«Құм терапиясы» принципі аналитикалық терапияның негізін салушы Карл Густав Юнгпен ұсынылған. Мүмкін ұлы Юнге адамның құммен «әлектенуінің» қажеттілігі, оның құрылысы осы идеяны ұсынуға себепші болған шығар. Себебі көптеген психологтар жекелеген құм түйіршіктерінде жеке тұлғаның нышандық айқындамасын, ал құм массасында – жаһандағы Өмірді көреді.

Құм – миллион жыл бұрын пайда болған. Ол бүкіл әлем бойы жайылған. Құм – өте ұсақ ақ түсті, сары, қоңыр, сұр және қызғылт түсті болады. Құм бала үшін магнит сияқты өзіне

тартымды зат. Бала құмды не екенің сезінгенше қолдары сарай, қоршау т.б. жасай бастайды. Ал оған ойыншықтар, кішігірім фигураларды қосса, онда баламен түрлі ертегілерді драмалау, ойын процесіне кіреді.

Құммен ойын - балалар мен ересектердің эмоционалдық хал-жағдайларына оң әсер етеді, бұл баланың өзіндік дамуы үшін тамаша құрал болып табылады.

Құммен ойнау кеңестік әдіс ретінде 1939 жылы ағылшын педиатры Маргарет Ловенфельд сипаттама берген.

«Құм терапиясы» концепциясының құрылуымен негізінде юнгиан мектебінің өкілдері айналысты, мысалы швейцар аналитигі Дора Каалфф.

Құмдағы ойындар - баланың табиғи әрекеті формаларының бір түрі. Сондықтан да біз, ересектер, құммен ойнайтын орындарды оқыту және дамыту сабақтарында қолдана аламыз. Құмнан суреттер салып, әртүрлі оқиғаларды ойлап тауып, біз бала үшін әлдеқайда қызықты түрде оған өзіміздің біліміміз бен өмірлік тәжірибемізді, қоршаған әлемнің заңдылықтары мен оқиғаларын жеткізе аламыз.

Оған қажетті материалдар мен жабдықтар:

1. Су өткізбейтін ағаш қорап, түрлі-түсті құм, таза өзен құмы, шағын фигуралар «коллекциясы» (биіктігі 8 см аспайтын «Киндер-сюрприздан»). Ойыншықтар жиынтығы:

- адам кейіпкерлері;
- жануарлар (үй, жабайы, тарихқа дейінгі, теңіз және т.б.)
- көліктер
- өсімдіктер
- табиғи заттар
- ертегі кейіпкерлері
- лақтырым материалдар
- пластикалық немесе ағаш әріптер мен сандар, әртүрлі геометриялық фигуралар.

Бала құм терапиясында тек қана қиял, көрнекі – бейнелік ойлауды, сөздік – логикалық ойлауды, көрнекі іс-әрекеттік ойлауды, шығармашылық және сын тұрғысынан ойлауды дамыта отыра процесс барысында бала өзінің ішкі қобалжуларын ішкі сезімдерін сыртқа ойын барысында фигураларды таңдау

барысында толығымен өз назарын салады. Бала ойын барысында өзінің терең эмоционалдық қобалжуларын айта алады.

ҚҰМ ТЕРАПИЯСЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

Құм терапиясының маңыздылығы:

• Сөзбен айтып жеткізе алмайтын ойлаумен қобалжуларды сыртқа шығаруға көмектеседі.

• Іште туындаған қиын жағдайларды, шығармашылық потенциалдарын босатады.

Құм терапиясы 3 жастан бастап әр жастағы адамдармен өткізіледі. Кейбір адамдар бұл әдісті психоанализге әкеледі деп ойлайды, бірақ біздің тәжірибе терапияның еркін әдісі екенің көрсетеді. Юнгтің оқушыларымен бірнеше жолдармен тәжірибе жинақталған, нәтижесінде олар қолайлы мінездемелерін барынын қорытындысын келді. Мысалы осыған көгілдір түсті құмзар жатады, онда бала мен ересек бірлесе ойнайды. Ойында ойыншықтар қолданылады. Керекті пішіндердің тізімі бар.

Оларға:

- ағаштар
- өсімдіктер
- табиғи заттар, (тірі және өлі табиғат)
- лақтырым материалдар
- пластикалық немесе ағаш қиқымдары мен әртүрлі пішіндер заттар.

Балабақшада тәрбиеші болып жұмыс істеу барысында балалардың байланыстырып сөйлеуі және сөздік қорларының кемшіліктері басым болуда. Осымен қатар оларда сөйлеу тілі өте төмен дамыған олар агрессивті, бір-біріне қайрымды болмауы және бір-біріне мейірімділік шындамдылық танытпауы басым. Балалардың тез және жиі шаршайтындықтары, сабаққа деген қызығушылықтарының төмендеуі, байланыстырып сөйлеуін және сөздік қорларының аздығын болдырады, коммуникативтік дағдыларының дамуын тоқтатады. Осындай ауытқулардың бірнеше себептері бар. Бұл экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы және қоғамда тудырылатын мәселелер: өмірдегі және теледидардағы қатыгездіктің өсуі, дұрыс тамақтанбау және ата-

аналардық денсаулыққа қайшы келетін қылықтары, қиын отбасылардың көбеюі. Ата-аналардың көбі балалармен қарым-қатынас жасауға және тәрбиелеуге уақыт бөлмейді және ниеттері жоқ, оларда бірінші орында отбасын қаражатпен қамтамасыз ету. Балаларға ата-анасымен тікелей қарым-қатынасын компьютер мен теледидар алмастырады. Тәрбиешіге түрлі мінездегі балалармен жұмыс істеуге тура келеді. Біз өзіміздің тобымызда балалардың сөздік қорлардың дамуына және жалпы өзін-өзі ұстау жұмыстарына назарымызды аударамыз. Балалардың дамуын және тәрбиесіндегі кемшіліктерді шешуге көптеген әдіс-тәсілдер бар. Мен бұл әдістердің ішінен балалармен жұмыс жүргізудің бір түрі құммен ойынға тоқталып өткім келеді. Біз топта жыл бойы құмды қолданамыз. Балалар құммен ойнауды өте жақсы көреді. Жазғы маусымда балалар шаршамастан бірнеше ай бойы құмзарда «еңбектенеді»: түрлі кеңсарайларды жасап, түрлі тоқаштар «қуырып», тортарды жасайды. Құм балалардың өзара түсінушіліктерін табуға көмектеседі. Құм агрессиялық қуатты шешеді, сондықтан құмзарда ойнап отырған барлық балалар бірге ойын жоспарлап оны жүзеге асырады. Балалардың бір-бірімен қарым-қатынас жасауға мүмкіндігі туады да, ол тілдік және коммуникативті дамуына жағымды әсерін тигізеді. Қыс мезгілінде де біз құммен ойындарымызды тоқтатпаймыз. Мен өзімнің тобымда «шағынқұмзар» жасадық. Ол ағаш қорап ені мен ұзындығы 70 немесе 80 см биіктігі 20 см болу керек. Құмзар топтын арнайы бөлінген орнында орналасқан, тудырылған жағдайға байланысты құмзарды басқа жерге қоюға болады. Біздің шағынқұмзар кең қолданыста. Біз оны оқу әрекеттерінде, балалармен бірлескен әрекеттерінде, дербес ойындарда және шығармашылық жұмыстарда қолданамыз.

Әрекет үстіндегі құмды қолдану.

Тіл құзіреттілік дамыту сабақтарында мен келесі әдіс-тәсілдерді қолданамын:

1.Әңгімелесу «бөлмедегі құммен ойнау ережелері» бұл сабақта мен топтағы не істеуге болады және не істеуге болмайтының талқылаймыз (құмды шашуға, лақтыруға, басқа жерге тасуға т.б.)

2. Балаладың өз тәжірибесі туралы әңгімелесу «Құммен ойнағанда мен не сеземін». Балалар өз сезімдері, құммен ойнау барысындағы туындаған қиялары туралы әңгімейлейді.

3. ТРИЗ. Ойын «Құм: жақсы- жаман» балалар құмның пайдалы және пайдасыз қасиеттерін атайды.

4. Сусымалы құмды қарастыру (Құм сағаты) «Менің сезінулерім». Балалар сусымалар құмды, бірнеше рет аударып отырып бұл процесті өте ұзақ қарастыра алады. Бұл көрініс оларды қатты қызықтырады. Содан кейін олар өз сезінулері туралы әңгімейлейді.

Математика сабақтарында төмендегіндей жаттығуларды қолданамыз:

1. «Өлше де сана». Балалар қасықпен құмды өлшейді және санын санайды.

2. «Түрлі өлшемдермен өлше». Бірдей мөлшердегі құмды балалар түрлі белгілері бар қасықтармен өлшеп салыстырылады және санын санайды.

Сурет сабақтарында келесі сабақ түрлерін қолданамыз:

1. «Құммен сурет салуды үйренеміз». Осы сабақты балалармен бастапқы кезеңде әрқайсысымен жекелеп өткіземіз. Бір заттың бейнесін саламыз немесе көшірме қағаз арқылы бейнелейміз. Суреттің ортасына жіңішке қылқаламмен желім жағып үстіне құм себеміз, 1-2 минуттан соң артық құмды алып тастаймыз да, қайта өз ыдысына қалдық құмды саламыз.

2. «Суретті құммен саламыз». Сабаққа түрлі түсті гуашпен боялған және түрлі табиғи реңкі бар құмдарды қолданамыз. Түрлі түсті құмды біртіндеп желіммен әр түсті жеке алып отырып суретті шығарамыз.

3. «Бауырсақ және түрлі безендірілген қуыршақтар» дымқыл құмнан мүсіндеу.

Құм ойындары

Қыстың суық күндерін де сырқа шығу мүмкін болмаған жағдайда балалармен құммен ойнайтын түрлі ойындар және ойынсауықтар ұйымдастырылады.

Ойын түрлері:

1. «Ненің ізі».
2. «Келесіге бер»
3. «Еркін ойындар»

Қорыта айтқанда, құмзар ойыны баланы тәрбиелеуде дамытуда маңызды рөл атқарады. Құмзар ойындарды, жаттығуларды пайдалану балардың эмоциясын, шығармашылығын, зейіндерін, қабілеттерін дұрыс көзқарастырын қалыптастыруға маңызды рөл атқарады.

Құм терапиясының әдістерінің маңыздылығы:

Құм терапиясында стандартты өлшемде (50 x 70 x 80 см) ағаш тақтай, құм, су және ұсақ пішіндер жиынтығы қолданылады. Құмзардың түбі мен жиегі көгілдір түске боялады, ол аспан мен суды модульдеуге мүмкіндік береді. Адам қолымен және табиғатпен жасалған шынайы және мифтік, тартымды және тартымсыз пішіндер қолданылады. Шынайы заттарды пайдалану табиғатпен байланысты сезінуге қолданылады, ал қолдан жасалған заттар шындықты қабылдауға көмектеседі.

«Қиялдау-ол барлық мүмкіндіктердің анасы, онда қарама-қарсы сыртқы және ішкі дүние бірге қосылады» (К.Г.Юнг.) К.Г.Юнгпен ұсынылған белсенді қиялдау техникасы құм терапиясының теориялық негізі ретінде қарастырыла алады. Бұл әдістің авторы швейцар аналитигі Дора Калфф – «дербес және қорғалған кеністікті болдыруды» деген негізгі жұмысына салынған басты принципі деп санайды, онда бала немесе ересек адам өз дүниесіндегі тәжірибесі мен қобалжуларын, жиі мазалайтын және елестейтін түсініксіз бейнелерді көрсетеді.

Бүгінгі таңда психология ғылымының практикалық мәнділігіне ерекше назар аударылуда. Осы орайда психология ғылымының терапиялық бағыты қарқынды түрде даму үстінде. Солардың бірі музыкалық терапияның мәні болып табылады. Көптеген әдебиеттерге сүйенсек, музыка жермен бірге жаралған іспеттес. Табиғаттағы табиғи дыбыстардың барлығы осы ұлы музыканы құрайды. Судың, шөптің, тау-тастың сыбдыры, желдің гуілі, күннің күркіреуі, жаңбырдың тарсылы әуезді іспеттелген.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ӘДІСІ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ СИПАТТАМА

Физиотерапия (гректің *physis* – φύσις - табиғат және *θεραπεία* - емдеу) –табиғи және жасанды түрде жасалынатын физикалық факторлардың физиологиялық пен емдік әсерін тигізетінін зерттейтін және профилактикалық және емдік мақсаттармен оларды пайдалану әдістерін әзірлейтін медицина саласы; физикалық емдеу әдістерінің жиынтығы және олардың қолдануы.

Физиотерапияда электрмен емдеу, сумен емдеу, жылумен емдеу, механикалық әсерін тигізіп емдеу түрлері болады. Физиотерапияның жеке бөлімі болып курортология болып табылады. Осы немесе басқа физикалық фактордың қолдануына негізделген олардың әрқайсысында бірнеше емдеу әдістері бар.

Еңкөпәдістерэлектрменемдеугекіреді (электр өңірін, тұрақты, айнымалы, үздіксіз және үзік электр токтарын, айнымалы электрмагнитті өңірін қолдануымен бірге әдістер):

1. - амплипульстерапия
2. - дидинамотерапия
3. - гальванизация
4. - дәрілік электрофорез
5. - электростимуляция
6. - флюктуоризация
7. - интерференцтерапияж.б.

Жарықпен емдеуге жарықтың энергиясын, соның ішінде ультракүлгін және инфрақызыл сәулеленулерді қолданатын әдістер кіреді.

Су және бальнеология емдеу әдістері тұзсыз суды, сонымен қатар табиғи және жасанды түрде жасалатын минералды суды қолдануға негізделген.

Жылумен емдеуге жылытылған парафинның, озокерит, балшықпен емдеу, құмның, құрғақ ауаның жылуын организмге беріп жылуды қолдануға негізделген әдістер кіреді.

Механикалық әсер тигізумен емдеуге ультрадыбыс терапия, вибротерапия, уқалау, мануальді терапия кіреді.

Физиотерапияның қолданылуы физиотерапиялық шаралар перифериялық, аймақтық және орталық қан айналымын жақсартуға, ауруды басуға, ұлпаның трофикасын жақсартуға, бұзылған иммундық үрдістерін реттеу әрекеттеріне негізделген.

Физиотерапияны тынышсыз жағдайларда, ісіп қызару үрдісінде, организм қатты жүдеген кезде, инфекциялық ауру асқынған кезде, туберкулезбен ауырған жағдайларда, қатерлі ісік және оның бар болуына күдіктену жағдайларында, қан аурулары бар кезде, қансырау және қанауға бейім жағдайларда, жүрек ауруларында, аорта және ірі тамырлардың аортасы, орталық жүйке жүйесінің аурулары кезінде қолдануға болмайды.

Физикалық факторлардың емдік және профилактикалық қолданылуы физиотерапиялық кабинеттер мен ауруханалардың бөлімшелерінде, емханалар мен басқа емдеу-профилактикалық мекемелерінде, қажет болса ауруханалардың палаталары мен үйде жасалынады.

Клиникалық медицинаның **табиғи** (су, ауа, күн сәулесі, күн шұғыласы) және **жасанды** (электр тогы, сәуле қуаты, т.б.) факторлардың адам организмінетигізетін әсерін зерттеп, осы факторларды емдеу, аурудан сақтану мақсаттарына қолдану әдістерін іздестіретін бөлімі.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ӘДІСТЕРІНІҢ БІРІ – ФОТОТЕРАПИЯ

Жарықпен емдеу (фототерапия) – тірі организмге жарықтың әсерімен, энергиясымен әсер ететін ем әдісі.

Жарықпен емдеуге жарықтың энергиясын, соның ішінде ультракүлгін және инфрақызыл сәулеленулерді қолданатын әдістер кіреді.

Жарық-ағзаның негізгі қызметтерін реттеудегі өте маңызды факторлардың бірі болып табылады. Күн радиацияның 48% көрінетін жарық диапазонынан, ал 45% инфрақызыл және 7% ультракүлгін сәулелерден тұрады.

Жарықпен емдеу – физикалық терапияның ертеден келе жатқан және көптаралған әдістерінің бірі. Ертедегі Мысырда, Римде және Орталық Азияда ақжарықпен емдеу қолданылған.

Мысырлықтар күн сәулесінің шипалы күшін білген және арнайы орналастырылған террасаларда күн сәулесімен емделген.

Ертедегі римдіктерде күн сәулесі қабылдауын кең қолдауымен қоса гимнастикалық жаттығаларды жасайтын кун алаңдары болған. Барлық уақыттарда дәрігер дарындылығы қуатты ғарыш факторын қалай пайдаланатынымен бағаланған. Ежелгі үнді Чакшу Девоя жинағында күн құдайдың көзі секілді деп қаралған, ал Библияда «Күнді көру көз үшін жағымды әрі әсерлі» делінген.

Жарықпен емдеудің жаңа кезеңі XVIII ғасырдан басталды. 1774 жылы француз дәрігері **Фор** аяқтың ашық жараларын күн сәулесімен емдеуді ұсынды. **Деберейнер (1816)** мәліметтерінде сәуленің әсері термо-және хромотерапия деп екіге бөлінді, яғни жылудың әсері мен түстік жарық спектріне деген бөлек түсінік қалыптасты. **Гершель** ультракүлгін сәулелердің химиялық әсерін ашты. **Ниль Фринзен (1899)** ұмытылуға айналған өзінің шешекті емдеу жолын қайтадан жаңғыртты. 1981 жылы орыс дәрігері **Минин** көк түсті шам рефлекторын ұсынды (Минин лампасы), ал 1894 жылы америкалық дәрігер **Келлг** жалпы тәжірибеге жарық ваннасын енгізді.

Жарық өте күшті белгі беретін қоздырғыш. Жарық сәулелері, көздердің тор қабықтары арқылы интеррорецепторлар байланыстарының жәрдемімен ми қабына үздіксіз әсер етіп, сол арқылы ағзалардың қызметтеріне рефректорлы ықпалын тигізеді және белгілі бір мөлшерде зат алмасу процесін арттырып не төмендетіп тұрады. Жарық организмге терінің кілегей қабықтарының интеррорецепторлары арқылы биологиялық әсерін тигізеді.

Жарықтың энергиясын дұрыс пайдаланыпауруларды нәтижелі сақтандыруды және емдеуде тәулік ішіндегі жарықтың жеткілікті мөлшерін, оның ұзақтығын және жарық көзінің күшін дұрыс анықтау өте маңызды жағдай.

Хромотерапияның медико – биологиялық қасиеттері

Хромотерапия - (түстіктерапия, кванттық терапия, жарықтерапия, фототерапия және т.б.) – белгілі бір түс

жарығымен теріге немесе тінге әсер етуін айтамыз. Хромотерапия нұсқалары-хромопунктура (жарықпен-пунктура, түстік рефлексотерапия) – Белгілі түс жарығымен биологиялық белсенді нүктелерге әсерету (ББН).

Көрінетін сәуле дәрігерлер мен биологтардың назарын әрқашан тартқан, себебі электромагнитті спектрдің дәл осы аймағы биосфераның барлық өкілдерінің жоғары дәрежедегі ақпараттық, биоэнергетикалық, биосинтетикалық процессін қамтамасыз етеді.

Көрінетін сәулелерге жалпы жасанды сәулеленудің 15% тиеді. Табиғи жағдайда ағза еш уақытта тек қана көрінетін сәуленің әсеріне душар болмайды, себебі қыздыру шамдарында инфрақызыл сәуле басым болады.

Сондықтан көрінетін сәулеленудегі адам ағзада жүретін реакциялар инфрақызыл сәулеленудегі реакциялармен бірдей болады. Бірақ адам тіршілік әрекеті барысында көрінетін сәуле арқылы сыртқы ортадан 90%-тен жоғары ақпарат алады. Эволюция барысында сүтқоректілерде көрінетін сәулені арнайы қабылдағыш пайда болды – көру мүшесі. Көрінетін сәуленің ақпараттық функциясы көптеген ғылымдармен зерттелуде. Физиотерапевтерді көрінетін сәуленің көру мүшесіне емдік әсері емес, сонымен қоса басқа да мүшелер мен тіндерге әсері қызықтыруда.

Жарық призма арқылы өткенде, жеті негізгі түстен құралған белгілі ретпен орналастырылған спектр түзеді: қызыл, қызғылт-сары, сары, жасыл, көгілдір, көк және күлгін.

Көрінетін сәуле - толқын ұзындығы 760 нм-ден 400 нм дейінгі, ену тереңдігі 2-3 см болатын электромагниттік аймақ болып табылады.

Жылулық әсерінен басқа көрінетін сәуле молекулалардағы электрондардың энергия қорын жоғарылата отырып, олардың химиялық реакцияға түсу қабілетін күшейтеді. Құрамында бір толқын ұзындығы бар оптикалық сәуле – монохроматикалық деп аталады. Ал құрамында әр түрлі ұзындықтағы толқыны бар оптикалық сәуле – күрделі немесе аралас деп аталады.

Әрбір түс келесі түсіне көшпелі түстер арқылы ауысады (мыс: көк-жасыл, сары-жасыл т.б.). Негізгі түстер мен реңдер

хроматикалық деп аталады. Ал ақ, сұр, қара түс терахроматикалық түстерге жатады.

Хромотерапияны өткізу әдістері:

Хромотерапия үшін 400 – 760 нм толқын ұзындығының диапазонында сәулеленетін құрамы әр түрлі спектрлі көзге көрінетін жарықтың көздері қолданылады.

Жарықпен емдеудің емдік қасиеттері.

Жарықпен емдеудің емдік қасиеттері: тері мәселелерін, «Кеш ұйықтау синдромын», псориаз, экзем, нейродермит, мезгілдік депрессияны, баланың «сарғаюын» алдын алады.

Физиологиялық сарғыштану кезінде баланы фототерапиямен емдеу:

Фототерапияны жүргізу:

- нәресте толық жалаңаш болуы қажет;
- көзі жарық түспейтін пердемен жабылуы қажет;
- лампы өндіруші нұсқамасына сәйкес орнату қажет;
- фототерапияны үздіксіз амалмен жүргізу қажет (тамақтандыру үзілісінен басқа).

Фототерапияны тоқтату

1. Мерзімінде туылған нәрестелердің фототерапиясы:

- қан сарысуындағы жалпы билирубиннің бастапқы деңгейімен салыстырғанда төмен нәтиже алынған жағдайда тоқтатылады.

2. Мерзімінен ерте туылған нәрестелердің фототерапиясы:

- ол басталған кездегі билирубин деңгейінен төмен болған жағдайды ұстап тұру кезінде тоқтатылады және қауіп қатерлі факторлардың болу болмауы.

3. Егер нәрестеде ашық стул немесе қошқыл зәр болса, фототерапия көрсетілмеген

Қазіргі таңда **ақ дақ ауруы** тым көбейіп келе жатқан секілді.

Витилигонның пайда болуына ең алдымен ішкі ағзалар қызметінің бұзылуы, әсіресе, гармондардың, бауыр қызметінің, сонымен қатар, күйзелістер, қажу, торығу, күйгелектік және күннің көзі, химиялық, инфекциялық токсиндік агенттер себеп болады.

Қазірақ дақты фототерапиямен емдеу қолға алынған.

Фототерапия әдісі несімен тиімді дегенге тоқталсақ, ол ең алдымен, ультракүлгін сәуленің көмегімен дақтың түсін қоңыр-

латып, оның ұлғаюын тежейді. Мұнымен қатар, Өлі теңіз тұзы араласқан «WALDMANNUV 7002 K» қондырғысының да ықпалы көп болып тұр. Қазір бұл терапияны кеңінен қолданудың нәтижесінде науқастар ақдақтың көзге қораш көрінуінен, төңірегіне тигізетін кері әсерінен арылуда.

БИБЛИОТЕРАПИЯ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

"Библиотерапия" термині ХХ ғасырдың басында Америка Құрама штаттарында, ғалымдар кітаппен емдеу әдісін ойлап шығарғанда пайда болды. Ежелгі Египетте фараон II-Рамзестің кітап қоймасына кіре берісте "Жан дәріханасы" деп жазылған. Ежелгі Грецияда әдебиет жан саулығымен байланыстырылып айтылған. Кітап оқуды емдік мақсатта қолдану ХІХ ғасырда Ресейде бастау алған. 1927 жылы И.З.Вельвовский библиотерапияны психотерапевттік диспансерде, содан соң Харьковтың психоневрологиялық госпиталінде психикалық ауруларды емдеу үшін қолданған. Профессор М.П.Кутанин осы жаңа әдісті насихаттай отырып, әлемдік ғылымға библиотерапия терминін енгізді.

Қазіргі таңда кітаппен емдеуді психологтар мен психотерапевттер қарқынды қолданып жүр. Шығарманың сюжеті, кейіпкерлердің айтқан сөздері, белгілі бір жағдайда жасаған әрекеттері пациентке дұрыс бағыт беріп, шешім қабылдауына көмегін тигізеді. Әдеби шығармаларды оқығанда адам өмірге деген көзқарасын жақсартып, стресстен арылады, адамның көңілі бөлініп, алдынан жарқын мүмкіндіктер ашылатындай сезінеді. Сонымен қатар емделу мақсатында тек оқып қана қоймай, шығармалар жазуға да болады. Пациент кітапты қашан оқығысы кесе, сонда оқиды.

Библиотерапия - арнайы таңдап алынған әдеби шығарма арқылы адам өмірі мен ойларын жақсы жағына қарай қалыптастыруға көмектесетін психотерапевттік әдіс. Библиотерапия - арнайы таңдап алынған әдеби шығарма арқылы клиенттің психикасын қалыпқа келтіруге және жақсартуға көмектесетін терапия. Бұл терапияда әртүрлі психикалық

жағдайға, процесстерге және адамның жеке бас қасиеттеріне байланысты бағытталған коррекциялық оқыту қолданылады.

В.М.Мясищев: "Библиотерапия әдісі - бұл кітаптану, психология, психотерапия, психокоррекцияның үйлескен жиынтығы",- деп жазған. Библиопсихологиялық теорияның негізінде автор - мтін - оқырман арасындағы қарым-қатынасты ескеру жатыр. Оқырман мәтінді оқи отырып, кейіпкерлер үшін қуанады, мұңаяды, қобалжиды. Әдеби шығарма оқырманды алдына мақсат қоюға және сол мақсатқа жету жолдарын іздеуге үйретуі керек.

Библиотерапевт-маман пациентке әдебиетті тек таңдап беріп қоймай, емделушісінің мінез-құлқын, психикасын бақылауы өте маңызды жайт. Психолог клиенттің өзіне ғана тән жан-дүниесінің ерекшелігін ескере отырып, пациенттің оқып шыққан шығармасын бірге талдап, қорқынышын жеңуге көмектеседі.

Бұл әдістеме педагогика-дидактикалық принципке негізделген және кітап көмегімен жүзеге асады. Осы терапия эмоцианалды және жеке басына тән мінезінде проблемасы бар ересектер мен балаларға ұсынылады. Кітапты таңдаған кезде мыналарды басшылыққа алу керек:

- Кітапта айтылған жағдаяттар пациенттің өміріндегі жағдайларға максималды түрде ұқсас болуы;
- Кітап тілінің пациентке түсінікті болуы, яғни кітап мәтінін оқығанда пациент түсіну үшін оның соған сәйкес ойлау қабілеті, білімі болуы;
- Шығарманың кейіпкері клиентке түсінікті болуы керек.

БИБЛИОТЕРАПИЯНЫҢ МІНДЕТТЕРІ МЕН АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ

Библиотерапияның 3 негізгі міндеті бар:

1. Психотерапевттік - невроз және психикалық аурумен ауыратын адамдарды психотерапевттік емдеудің бір компоненті. Оны кітапханашы емес, психоневролог немесе психиатор дәрігер жүргізеді;

2. Кітаптанушы. Кітапхана пациенттер үшін өз аурулары туралы ойдан бір сәт алаңдататын, физикалық қиыншылықтарды жеңе білуге көмектесетін фактор рөлін атқаруы керек;

3. Көмекші. Невроз және соматикалық аурулар кезінде қолданылатын емдік процесс. Ол психотерапевт дәрігер мен арнайы дайындықтан өткен кітапханашының көмегімен жүзеге асады.

Бұл терапияның артықшылығы: күшті әсері, ұзаққа созылатындығы, тыныштандырып, ләззат пен қуанышқа бөлеуі, өз-өзіне деген сенімді арттырып, қолынан көп нәрсе келетініне сендіруі, адамның үнемі психикалық даму үстінде болуы мен өз-өзіне көңілі толуы, ерік жігерін нығайта отырып, білімін арттыру, т.б.

Сонымен қатар психикасы қатты бұзылған клиентке кітап оқытқызбайды, ал депрессиядағы адамдарға әдеби шығарманы аса ұқыптылықпен таңдайды.

Библиотерапия:

- белгілі бір тақырыбы, кезектілігі, талдауы бар оқу жүйесі ескерілетін негізгі әдіс;
- арнайы бағытталған проблемаларды, атап айтсақ, бала мен ата-ананың қарым-қатынасын реттеу, эмоционалдық жағдайды түзету сынды мәселелерді шешуге арналған көмекші әдіс;
- адамның көңіл-күйін көтеруге, өз науқасы туралы жаман ойды бір сәт ұмыттыруға негізделген арнайы мақсатсыз әдіс;
- өз бойына ерік жігерін, өз-өзіне деген сенімді, белсенділікті тәрбиелейтін арнайы мақсатты әдіс;
- бір ғана клиентке арналған индивидуалды әдіс;
- топ мүшелерін қызығушылығы мен оқу дәрежесіне байланысты бөлуді талап ететін топтық әдіс. Топ құрамында 5-8 клиент болады, топтық жұмыс кезінде оқуға арналған көлемі жағынан шағын шығармалар оқылады. Пікірталас барысында топтағы адамдардың бір-бірімен қандай қарым-қатынаста екенін, олардың әдеби шығармаларды оқуға бейімділігі аңғарылады, оқуға деген қызығушылық туады. Шығарма кейіпкерлерін сипаттай отырып, олардың жасаған іс-әрекеттерін талдай отырып, пациенттер өз проблемаларымен қалай күресетіні жайлы мағлұмат береді.

Библиотерапия - жанама диагностика әдісі. Библиотерапия кезінде белгілі бір образдар мен сезімдерді, қажеттіліктер мен жақсы

нәтиже беруге бағытталған ойларды жақсырақ түсіну үшін оқу күнделігін жүргізген жөн. Осылайша жан дүниенің тыныштығы мен қоршаған ортамен үйлесімі қарқынды қалыпқа келеді.

Әдебиетті таңдау анағұрлым ыңғайлы болуы үшін психогенді реакциялардың арнайы схемасы жасалды, ал оның негізінде сәйкес шығармалар каталогтары шығарылды.

АРТ-ТЕРАПИЯНЫҢ ӘДІСТЕРІ МЕН ЭЛЕМЕНТТЕРІН ЖӘНЕ ТРЕНИНГТЕРІН, САБАҚ БАРЫСЫНДА ҚОЛДАНУ

I. Тақырыбы: «Арт-терапия-өнермен емдеу, шығармашылық терапиясы»

Мақсаты:

- Қатысушыларға Арт-терапия туралы ұғым беру, маңыздылығын ашу.
- Арт-терапияның түрлерімен таныстыру, тиімділерін тәжірибеде пайдалану.
- Арт-терапияның түрлеріне арналған ойындармен танысу.
- Қатысушылардың достық қарым-қатынасын, ұжыммен жұмыс жасауды арттыру.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер:

- Шығармашылық тапсырмалар.
- Дамытушы ойындар.
- Пікір алмасу.

Құрал-жабдықтар: Үнтаспа, ватман, маркер, ақ парақ қағаздар, қалам, қарындаш, краска-бояулар, кубиктер, шарлар, доп, эмблемалар, әр топқа арналған куверткалар.

I. Бөлім. Ұйымдастыру кезеңі

I.1. Амандасу рәсімі. «Балалық шаққа саяхат».

-Сәлеметсіздер ме, құрметті тәрбиешілер! Біз сіздерді тағатсыздана күттік және сіздермен кездескеніміз үшін қуаныштымыз. Сіздерді ортаға шеңберге тұруға шақырамын. Баяу музыка қосылады.

Қайырымды жандар айнала,
Шеңберге келсін жайлана.
Жалықпастан қайта біз,
Махаббат сөзін айтамыз.
Сүйеміз барлық әлемді,
Әлемдегі бар елді.
Бақыттымыз осы біз

Қасымызда досымыз!- тәрбиешілер шеңбер бойына тұрады, жүргізуші шеңберде нұсқау береді: «Қазір бір сәтке балалық шағымызға саяхат жасаймыз. Сіздерді жақын туыстарыңыз бала кездеріңізде еркелетіп қалай атады, соны есімізге түсірейік. Мысалы, мені апам кішкентай кезімде «құлыным» деп атаған. Ал сізді ше?», деп допты келесі адамға береді. Ойын ары қарай жалғасады. Қаншама әдемі аттарды естідік, тамаша!

I.2. Топқа бөлу. Шеңбер бойында тұрған тәрбиешілерді үш топқа балабақшадағы топ аттарымен бөлу. Эмблема тарату. «Балапан», «Ақбота», «Қызғалдақ» топтарына бөліп, орналастыру.

Тренер: семинар-тренинг тақырыбымен таныстыру, мақсатын ашу.

I.3. Шығармашылық тапсырма: Арт-терапия туралы әр топтың өзіндік ассоциациясы. Әр топқа ассоциация картасы беріледі. Берілген уақыт 2 минут. Әр топтан бір адам шығып топтың жұмысын қорғайды.

Арт-терапиясы туралы түсінік. Психотерапияның маңызды салаларының бірі қазіргі таңда арт-терапия болып табылады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапиялық әдістердің жаңа түрі болып табылады. Аталған терапияның түрі қазіргі таңда үлкен жетістіктерге ие. Алғашқы Арт-терапия түсінігі енгізілген кезде оны тек сырқат, ауру, немесе демалыс үйіндегі емделушілерге ғана қолданған болса, қазіргі кезде оның қолданыс аясы, шеңбері кеңеюде. Яғни бұл терапия адамның шығармашылық жағдайын дамытып қана қоймай, адамның бойындағы қасиеттердің мүмкіндігін түсініп ашуға да жағдай жасайды.

Арт-терапия- бұл емдеу ғана емес, сонымен креативтің дамуы, тұлғаның дамуы мен үйлесімділігі, кез-келген жағдайды шешуге көмек.

Арт-терапия бейнелік өнер арқылы жанның дамуы мен емдеудің табиғи және қолайлы әдісі. Арт-терапия терминін ғылымға 1938

жылы Адриан Хилл енгізді. Арт-терапия ағылшын тілінен аударғанда шығармашылық терапия деген ұғымды білдіреді.

Арт-терапия шектеусіз және психотерапияның барлық бағыттарында, педагогикада, әлеуметтік жұмыста т.б. қолданылады. Әр адам өзін, өз сезімін және өзінің жағдайын әуен, дыбыс, қимыл және сурет арқылы көрсете алады. Кейбір адамдар үшін бұл- әлемге өзі туралы өзінің шығармашыл адам екенін танытудың жалғыз ғана әдісі болып табылады. Қажет ететіндерге мұндай мүмкіндікті беру- арттерапияның ерекшелігі.

Сіздерді енді Арт-терапия түрлерімен таныстыру үшін ортаға Әйгерімді шақырамын.

II. Бөлім. Арт-терапия түрлеріне тоқталу.

II.1. Шығармашылық тапсырма (коллаж). Музыка терапиясы мен бейнелеу терапиясының біріктіріліп өткізілуі.

Көңілді музыка қосылады. Әр топқа ватман мен маркер, бояулар, паралон бөліктері, сабын, майшам, щетка беріліп, тапсырманың тақырыбы баяндалады. Тақырыбы: «Менің бақытты балалық шағым». Берілетін уақыт музыка біткенше. Әр топтың жұмысы қорғалады.

II.2. Сергіту сәті. «Африкадағы жаңбыр».

II.3. Ойын терапиясы мен қозғалмалы би терапиясына арналған ойын-жаттығу.

Музыка әуенімен әр топ берілген кедергілерден би билей өту арқылы, шарларды жару керек. Шар ішінде әр қатысушыға арналған сыйлық бар. Шарды жара алмаған қатысушыға екінші мүмкіндік беріліп, өз сыйлығын алуға болады.

III. Бөлім. Рефлексия

Қатысушыларды шеңбер жасатып отырғызып, алған әсерлерімен бөлісу.

II. Тақырыбы: «Арт-терапия құндылығы»

Мақсаты:

а) **Білімділігі:** Психоэмоционалдық үдеуін болдырмау; балалардың ішкі сезімі мен көңіл - күйінің жақсарту; балалардың бір – бірімен байланысын орнатуға үйрету

ә) **Түзету:** Зейінін, есте сақтау, ойлау қабілеттерін дамыту

б) **Тәрбиелігі:** Баланы өзін-өзі тәрбиелеуге, өзін-өзі бақылауға үйрету.

Көрнекіліктері: Ергежейлердің суреттері, оларға сәйкес жануарлардың бейнелері, сиқырлы шеңбер тормен қапталған, арома шамы, релаксация әуені, алаңқайға арналған кілем, әдемі құстардың бейнелері, құрғақ бассейн

Әдісі: психологиялық тренинг

Түрі: қиял-ғажайып сабақ

Барысы:

I. Ұйымдастыру бөлімі

Балалар, бүгін біздің сабағымызға қонақтар қатысып отыр. Орынымыздан тұрып қонақтармен амандасайық.

II. Амандасу рәсімі

Енді бір-бірімізбен амандасайықшы. Қазір мен оң жақтағы адамға бұрылып, оның атын атаймын, көргенімізге ризашылығымызды білдірейік.

- Марат, бүгін сені көргеніме өте қуаныштымын.

- Аслан, бүгін сені көргеніме өте қуаныштымын.

III. Қиял-ғажайып әлеміне кіру рәсімі.

Қазіргі сабағымыз ерекше түрде өтеді, өйткені біз қиял-ғажайып әлеміне барамыз. Қиял-ғажайып әлемінде көптеген қызықтар бар. Онда жануарлармен құстар, өсімдіктер адам тілінде сөйлейді. Дайынбыз ба? Олай болса, менің қолымда сиқырлы шеңбер бар. Бірақ ол шеңбер тормен қапталып тұр. Сол шеңбердің ішінен өтуіміз керек. Дайынбыз ба?

IV. «Эмоция әліппесі» жаттығу

Балалар, біздің сиқырлы елімізді ергежейлер күзетуде. Олар бізді мұнда тектен-тек кіргізбейді.

- Бұлар өздері нешеу екен, санайықшы?

- Тіпті көңіл күйлері әртүрлі. Әрқайсысының көңіл- күйін анықтайықшы.

- Балалар, сиқырлы елге қалай кіру керек екенін мен білемін. Ергежейлерге сыйлық жасайық. Осылардың ішінде әр

жануарлардың достары бар екен, тек олар өз достарын адастырып алған. Олардың көңіліне сай жануарларды табайықшы.

V. Ароматерапия

- Балалар, қараңдаршы, қандай әдемі қиял ғажайып елі. Көптеген әр түрлі құстар, әп-әдемі теректер. Иісі қандай тамаша...

- Балалар терең дем алып иісті иіскейікші. Жарайсыңдар .

- Ал енді иісті мұрыңызбен дем алып, а а а а... деген дыбыспенен ауаны жіберейік.

VI. «Гүл болып өсеміз» жаттығуы

- Балалар, қараңдаршы не деген керемет алаңқай. Тек өкінішке орай онда гүлдер жоқ. Ендеше, сол гүл өзіміз болайық.

- Гүлдер қалай өседі?

- Олай болса, біз тұқымға айналайық . Әуенді тыңдайық. Енді біз кішкентай тұқымбыз, тұқым жайлап жапырағын шашады , енді екінші жапырағы ашылады. Сабақтары басын көтерді , гүлдің жапырағы ашылып, күнге күліп қарайды, жайлап бір жапырағы күнге қарай созылады, екінші жапырағы да созылады, басын көтеріп күнге қарай ұмтылады.

VII. Битерапиясы

- Балалар, алаңқайымыз әдемі гүлдерге толды, гүлдер қуана биледі. Біздер де бірге билейік.

VIII. Алаңқайда демаламыз

- Балалар, біздің алаңқайымызда құрғақ бассейн бар. Құрғақ бассейнге кіріп орналасайық. Көзімізді жұмайық, біз сиқырлы әлемде ұйықтап қалайық. Ол сиқырлы әлем болған соң, біз бірдей түс көреміз. Түсімізде бізді сиқырлы әлемде ергежейлер қарсы алды, оларға жануарларын тауып беруге көмектестік, алаңқайда гүл болып биледік. Енді мен үшке дейін санағанда ұйқыдан оянамыз.

- Балалар! Қиял ғажайып елінде біздер бірталай болдық. Енді өзіміздің елімізге қайтайық. Ол үшін бізге мына шеңбер көмектеседі. Кәні, шеңбердің ішінен өтсек өзіміздің елімізге ораламыз.

IX. Сурет салу

- Балалар, орынымызға отырып, қиял-ғажайып елінде алған әсерімізді параққа сурет арқылы бейнелейік. Біздер бүгін көп жұмыс жасадық.

Х. Қорытындылау

- Қиял-ғажайып елінде біздер кімдерді көрдік?
- Ергежейлерге қалай көмектестік?
- Тағы қиял-ғажайып елінде кімге айналдық?

ІІІ. Тақырыбы: «Құм терапиясы арқылы түзету сабағы»

Мақсаты: Баланың қоршаған табиғатты қаншалықты, қалай, қабылдайтынын зерттеу, дамыту.

Міндеттері:

- 1) кинестетикалық – жанасу сезімділікті дамыту;
- 2) біреудің кеңістігінде өзара әрекет жасау;
- 3) психофизикалық қысымды төмендету;
- 4) құммен жұмыс жасауда тәртіп ережелерімен танысу.

Қатысушылар: Мектепке дейінгі және бастауыш сыныптар

Кіріспе бөлім.

Баланы құм салғышпен таныстыру.

Психолог: «Қараңыз, біздің құмсалғыш жартылай құммен толтырылған, сондықтан шеткі бөлігі, борттары көрініп тұр. Қалай ойлайсыз бұл неге керек. Құм сыртқа төгілмеуі керек. Майда ойыншықтармен таныстыру. «Қараңыз мұнда көптеген әртүрлі жануарлар бейнесі. Оларды мұқият қарап шығыңыз, қолыңызға ұстап көріңіз.

Құм салғышпен жұмыс барысында кейбір ережелер бар:

- Құмды әдейі құмсалғыштан лақтырып тастауға болмайды.
- Оны ауызға салуға болмайды.
- Ойын аяқталғаннан кейін, бар ойыншықтарды орнына қою керек.
- Ойыннан кейін қолды жуу керек.

Жаттығу: «Сәлем құм»

Алақаныңызды құмға қойыңыз. Оны алақаныңыздың ішкі жағымен, содан кейін, сыртқы жағымен сипап көрейік. Құм қандай? (кедір-бұдыр, жұмсақ, құрғақ, жылы, шашыраңқы).

Енді қолымызға құмды алып қатты қысып, жайлап оны жіберейік.

Ал, енді бір-біріміздің алақанымызды құммен көмеміз.

«Құм жасырынбағы» жаттығуы

Құмның үстінде орналасқан жан-жануарлардың бейнесіндегі ойыншықтарды атап қолымен ұстап көреді. Өзіне ұнайтын

жануардың атын атап, сипаттап береді. Психолог балаға көзін жұмуды өтінеді. Ойыншықтар құм астына жасырынады. Баланың көзін ашып құм астынан өзі жақсы көретін жануардың бейнесін табуын өтінеді. Психолог айтқан басқа да ойыншықтарды табады. Құмды саусағымен қазып, қылқалам қолдануға, құмды үрлеуге болмайды. Психолог пен бала орындарын ауыстырады. (Бала ойыншықтарды жасырса, психолог ойыншықтарды табады.

Қорытынды бөлім:

- * Ойын сізге ұнады ма?
- * Әсіресе есте не қалды?
- * Құм қандай?

Қорытынды барысында әр адам өз құм суретін салып алып кетуін, ойыншықтарды орнына қоюды, құмды тегістеуді, қолдарын жууды сұрау.

IV. Тақырыбы: «Бой жазу жаттығуы» сауықтыру сабағы

Мақсаты: Оқушының ойлау, есту, қабылдау қасиеттерін дамыту, қимыл-тірек жаттығуларын үйрету.

Әдісі: гимнастикалық жаттығулар, арттерапия (әуенді тыңдау)

I. Ұйымдастыру жұмысы.

- а) Сәлемдесу. Оқушымен әңгімелесу, көңіл-күйін білу.
- ә) Оқушының зейінін жаттығуларға аудару.

II. Бой жазу жаттығуы. Мұғалім қозғалысты көрсетіп, қайталауын сұрайды.

1. Оң қолымызды көтереміз, сол қолымызды көтереміз, қолымызды шапалақтаймыз. (3 рет)
2. Басымызды оңға, солға бұрамыз (3 рет)
3. Қолымызды иығымызға апарып, сол жаққа, оң жаққа бұрыламыз. (3 рет)
4. Қолымызды бүйірімізге қойып, солға бір, оңға бір бұрыламыз. (3 рет)
5. Қолымызды алға созып, жоғары көтеріп, төмен түсіреміз. (3 рет)

III. Қолға арналған жаттығу, арттерапия (әуенді тыңдау).

- Алақанды жұмып, сол қолдың білегін бүгу, осы жағдайда 10 сек. ұстап тұру. Қолды босатып, төмен түсіру.

- Алақанды жұмып, оң қолдың білегін бүгу, сол жағдайда 10 сек. ұстап тұру. Қолды босатып, төмен түсіру.(3-4 рет қайталау)

ІҮ. Аяққа арналған жаттығу, арттерапия (әуенді тыңдау).

-Денені бос ұстап, аяқты кезектестіріп, бүгіп-жазу (5-10 сек.)

-Аяқты өзіңе қарай бүгу, балтырдың бұлшық еттерін 5-10 сек. ұстау, түсіру.

-Велосипед тебу қимылы.

Ү. Сабақты қорытындылап, аяқтау (формативті бағалау).

1. Шығармашылық ойлауды қалыптастыру блогы.

1. Таныстыру. Топта жұмыс жасау принциптері және ережелерімен танысу.

2. Өздері таңдап алған шығармалары бойынша нені елестететінін айтып беру.

3. Эмоция мен сезімдерді белгілі ұсынылған музыка арқылы көрсету.

4. "Әуенді аяқта" тапсырмасы.

5. Нәтижелерді талдау және қорытындылау.

2. Арттерапиялық блок.

Мақсаты – эмоциялық қалпын түзету.

1 сабақ.

Кіріспе. Музыкалық жаттығулар. Сол сәттегі көңіл-күйіңізді музыкамен көрсету.

Тақырыпты орындау. Топқа сөзді қолданбай тек музыка (дайын әуен) арқылы өзіңізді таныстырыңыз. «Әуенмен ассоциациялар»: сөзсіз ыңылдап "қуаныш", "тыныштық", "мазасыздық" күйлерін бейнелеңіз. Бұл тапсырма эмоциялық кернеулікті жою үшін қолданылады. Психикалық қалыпты реттеу әдістеріне студенттерді үйрету салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектеседі, өйткені олар өздерінің эмоциялық күйін басқара білуді және осы біліктілікті әр түрлі өмірлік жағдайларда пайдалануды түсіне бастайды.

Теориялық және тәжірибелік зерттеу нәтижелері төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік туғызды:

-біріншіден, функциялық музыкаға арналған материалдарды жоғары білікті маман іріктеу қажет;

-екіншіден, зерттеуді топтық түрде жүргізу қажет;

-үшіншіден, адамның психикалық қалпы және музыканың эмоциялық мазмұны туралы мәліметтерді эмоциялық қалыпты көрсететін музыкалық терминдерді жүйелеу және талдау арқылы алуға болады. Музыкалық терминдердің жиынтығын ғасырлар бойы аса талантты өнер өкілдері жасады және адам эмоцияларының түрлі эмоцияларын көрсетеді;

-төртіншіден, музыка мүмкіндіктерін тек аудиториядан тыс емес, сонымен қатар лекция және практикалық сабақтарда қолдануға болады. Егер студенттердің логикалық ойлауына эмоциялық ойлауды қосатын болсақ оқу материалын игеру тез әрі берік болады. Басқаша айтқанда вербалды мәлімет музыкалық сүйемелдеу арқылы эмоциялық мәліметпен бекітіліп отыруы қажет.

Тақырыбы. “Көңіл-күйді саламыз”.

1. Танысу. Бұл жаттығудың негізгі міндеті – адам ешқандай сөзді пайдаланбай-ақ, тек қана сурет арқылы өзін топқа таныстыру. Немесе шеңбер жасай отырып танысу ритуалын бастау. Мұнда әртүрлі ойын элементтерін пайдалануға болады.

2. “Күн сәулесі” атты графикалық тапсырма. Мұнда жүргізуші арттерапияға қатысушы студенттерге бағыт-бағдар, нұсқау бере отырып, атмосфераға ендіреді. Оларға өздеріңмен өздерің бола отырып, өздеріңді күнмін деп санандар дейді. Егерде сендердің көңіл-күйлерің қуанышты болса сәулелер қуанышты, ал көңілсіз болсаңдар – көңілсіз сәулелер шашырайды. Енді көңілсіз, таңқалушы, қуанышты, ашулы сәулелері шашырап тұрған күн саламыз.

Бұл тапсырма қатысушыларды кейінгі шығармашылық іс-әрекетке бағыттайды, белгісіздіктің әсерінен болатын психологиялық қысымнан арылтады. Содан кейін жүргізуші әрбір автордың туындысына комментарий береді.

3.”Көңіл-күй түстері” атты диагностикалық тапсырма.

Мұнда әрбір қатысушы адам силуэтін салып, оның көңіл-күйін білдіретін бояу түстерімен безендіреді. Осы арқылы біз қатысушылармен әңгіме-дүкен құруға ақпарат жинаймыз.

Тақырыбы. “Қамығу”.

1. Бұл сабақта адамдардың сезімдері мен көңіл-күйлері, “қамығу” туралы әңгіме жүргізіледі. Адамда қай кездері қамығу

болады? Қамығу дегеніміз не? деген сұрақтар қойылып, қамығып тұрған адамның суретін салу ұсынылады. Көптеген суреттердің арасынан қамығып тұрған адамның суретін алып, оның себебін талқылайық.

2. Графикалық тапсырма.

Студенттерге қамығып тұрған бір нәрсенің суретін салу ұсынылады. Олар салған суреттерін көрсетіп, түсіндіріп өтеді және оған тиісті сұрақтар пайдаланылады. Бұл олардың жағымсыз сезімдерін сыртқа шығаруға мүмкіндік береді.

3. “Бөлме кеңістігіне бейімделу” тапсырмасы.

Мұнда әрбір қатысушы бөлмедегі жабырқаулы болып көрініп тұрған затты іздеп табады. Олардың мына зат жабырқаулы деген пікірлері әртүрлі болады. Әркімнің өзіндік жеке пікірі болады. Бұл тапсырма олардың жекелік ерекшеліктерін танып білуге көмектеседі.

4. Диагностикалық тапсырма.

“Шеңбер ішіндегі сурет”. Бұл тапсырмада қатысушыларға жабырқау тақырыбындағы мандала салу ұсынылады. Бұл сурет арттерапия сабағының соңына дейін сақталынып қойылады. Өйткені соңғы сабақта еркін тақырыпта қайтадан мандала салынып бірінші мандаламен салыстырылады. Қатысушылар өздеріне ұнаған мандаланы таңдап алады.

5. “Жетістікке жетуге жағдай жасау” тапсырмасы.

Күзгі уақытта жапырақтардың түсуі адамның көңілін жабырқаулы күйге әкеледі, ал кепкен жапырақтардың сыңғыры көптеген қуанышты сезімдер сыйлауы мүмкін. Бұл жаттығуда жүргізуші стол үстіне шығып, жапырақтарды жоғарыдан себелейді. Әрбір қатысушы түсіп келе жатқан жапырақтарды қағып алуға тырысып, қағып алған жапырақтарды өзінің басына қарай лақтырады. Ол фейерберк сезімін тудырады. Сонымен қатар қолдағы жапырақтармен сурет салуға да болады. Қағаз бетіне клей жағып, қолдағы жапырақты ұсақтап қағазға себеді. Нәтижелі картина шыққанша қайталайды.

Бұл сабақта алғашқы екі жаттығу қатысушыларды белсендіреді. Ал соңғы жаттығу тыныштандырады.

Арт-терапия әдістері

“Танысу”

- Өмір сүру салтыңызды бейнелейтін сурет салыңыз.
- Суретте өз қызығушылықтарыңызды, құндылықтарыңызды, отбасыңызды, айналысатын іс-әрекеттеріңізді көрсетуге тырысыңыз.
- Түстердің түрлері мен сызықтардың көмегімен өзіңіздің өмірді сезіну ерекшеліктеріңізді көрсетіңіз.

“Автопортрет”

- Өзіңіздің дәл қазіргі уақыттағы бейнеңізді салыңыз.
- Автопортрет – 2 минутта.
- Өзіңіздің қалауыңыздай етіп сыртқы ортаның сізді қабылдағанын салыңыз.
- Сізді дос және дос емес адамдардың қалай көретінің бейнелеңіз.

“Сурет салу және бақылау”. Бұл шығармашылық жұмысты адамның жұптасып жүзеге асыруын білдіреді.

Біреуі екінші сурет салып жатқан адамды бақылап тұрады және сурет салушыға өзінде суретке қарап туындаған ойларын айтып отырады. Сурет салушы екінші адамның ойын өз қалауынша пайдаланады. Содан соң олар рольдерін ауыстырады.

Ал топ болып осы жұмысты жасағанда бірінші топ бастап, екінші топқа жалғастыруға береді. Соңынан бірінші топтың ойын екінші топтың жалғастыруы қаншалықты сәтті болғанын бірінші топ талқылайды.

“Интерпретация”. Әрбір қатысушы бір сезімді бейнелейді (абстракттілі-символды және нақты). Парақтың келесі бетіне қандай сезім екені белгілейді. Содан соң суреттер араластырылады. Топ мүшелерінің қатысуымен интерпретация жүргізіледі. Суреттер кезекпен алынады. Жүргізілген интерпретация парақтың келесі бетіндегі сезім белгісімен салыстырылады.

“Адамның өткен, қазіргі өмірі мен болашағы”. Өзіңіздің болашағыңызды, өткен және қазіргі өміріңізді бейнелейтін үш сурет салыңыз.

- Журналдар қиындыларын пайдаланыңыз.

- Өзіңіздің болашағыңызды, өткен және қазіргі өміріңізді бейнелейтін үш сурет салыңыз.

- Өткен өміріңізде жоғалтқандарыңызды және болашақта нені алғыңыз келетінін суреттеңіз.

- Сіздің өткен және қазіргі өміріңізде орны ерекше маңызды адамдарды суреттеңіз.

“Жол”. Өзіңіздің таңдап алған жолмен жүріп өтіңіз.

- Жеті параққа мына жеті сөздің суретін салып шығыңыз: жол, көпір, түсінушілік, метамарфоза, күш, кедергілер, мәңгілік өмір.

- Бірінші орынға жолдың суретін, екінші орынға көпірдің суретін, ал қалған суреттерді қалауыңыз бойынша қойып шығыңыз.

“Жақсылық пен жамандық”. Адамдардың бойында кездесетін сізге ұнайтын жақсы және жаман жақтарын, жетістіктері мен кемшіліктерін салыңыз.

- Жағымды және жағымсыз жақтарын салып болғаннан соң, олардың арасында әңгіме құрамыз.

“Менің ішкі “Менімнің” шегі”. Өзіңіздің суретіңізді парақтың ортасына салып, жан-жағына сіздің ерекшеліктеріңізді анықтайтын көрсеткіштерді жабыстырыңыз.

- Сіздің қатынастарыңызды көрсететін заттар мен адамдарды өзіңіздің айналаңызға орналастырып шығыңыз.

- Бір парақтың үш түспен боялған алаңында сіздің өміріңіздің рухани, интеллектуалды және физикалық аспектілерін көрсететін символдарды суреттеңіз.

“Түстермен байланыс”. Әртүрлі түсініктерді әртүрлі түспен байланыстыру қажет, мысалы:

- Эмоциялар (қайғы, қуаныш, тыныштық, үрей).

- Өмір этаптары (балалық шақ, жастық шақ, ересектік кезең, қарттық кезең).

- Тәулік пен жыл мезгілі және т.б.

“Герб пен символ”. Сіздің жекелік ерекшеліктеріңізді көрсететін “Герб пен символ” ойлап тауып, оның суретін салыңыз.

“Метамарфозалық автопортрет”. Өзіңізді бір зат немесе жануар түрінде суреттеп, бейнелеңіз. Оның фонын да салуға болады.

- Бейнені салып болғаннан соң, ол туралы өзіңіздің атыңыздан айтып беріңіз.
- Өзіңізді, сіздің қазіргі хал-жағдайыңызды көрсететін зат түрінде бейнелеңіз.
- Өзіңізді өсімдіктің қайсыбір өсу этапына теңеп, суреттеңіз.
- Осы кездегі пайда болған өз сезімдеріңізге дейін бөліп, көрсетіп отырыңыз.

“Балауызбен бейнелеу”. Шамды пайдаланып, қағаз бетіне қандай да бір бейне түсіріңіз. Соңынан краскамен бояп, бір туынды шығарыңыз. Бұл оны контрастылы көрінуіне себеп болады.

“Коллаж”. Журналдардан адамдардың, жануарлардың суреттерін және т.б. фигураларды қырқып алып, формат бетіне олардан композиция құрыңыз. Ондағы фигуралардың нені білдіретінін, адамдардың не ойлап тұрғанын және не істеп жатқаны туралы жазып қоюға болады.

“Жануарлар” фрескасы. Әрбір қатысушы жеке параққа бір жануардың суретін салып, оны бояп, қырқып алады. Соңынан барлық қырқылған фигуралар бір форматқа жабыстырылады.

“Жарнама”. Өзіңе арналған аз ғана мәтіні бар жарнаманың суретін сал. Сурет салу аяқталғаннан кейін топ мүшелері бір-бірінің жарнамаларына автрдың жіберіп алған моменттері мен жекелік қасиеттерін қосып отырады.

“Сараң телефон”. Бұл әдістемеді бірінші адам 2 минут аралығында сурет салады. Өзінің салған суретін екінші адамға көрсетеді. Ол көрген суретін есінде сақтай отырып, келесі параққа салады, ол үшінші адамға көрсетеді. Соңғы адамның салған суретін бірінші суретпен салыстырады.

Арт-терапиядағы тұлғаның өзін-өзі дамытуы мен өзін-өзі тану тренингтері

Ұсынылып отырған жаттығуларда адамдардың эмоциялық дүниесінің ерекшелігі, сонымен қатар эмоциясы мен сезіміне әлеуметтік және психологиялық әсерлер қарастырылады. Тренингтің көмегімен, басқалардың көзімен қарағанда мен

кандаймын, қандай болғым келетінін анықтауға болады. Сонымен бірге өзімен және адамдармен өз қатынасын қалай құру керектігін, адам қоршаған әлеммен қалай өзара әрекет жасайтынын үйренеді және өзіне деген сенімділік, рефлексия дағдысы және тұлға аралық қатынас мәдениеті дамытылады. Жаттығулар барысында адам дәл сол мезетте не сезеді немесе не ойлайды соны айту керек. Адам өзін-өзі ашпаса, өзін-өзі терең танып білуі мүмкін емес. Жаттығулар адамның тұлға ретінде дамуына және өмірде өз әлеуетін барынша көп қолдануына бағытталған. Олардың тұлғалық өсуіне ықпал етеді. Әрбір адамның өзін-өзі тануына, ойдағыдай әлеуметтік бейімделулеріне көмектеседі және өзінің жеке ерекшеліктерін, қабілеттіліктерін танып білуге жағдай жасайды. Өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі тануға байланысты жаттығулардың негізгі мақсаты: жаттығулардың көмегімен тұлғаның өзін-өзі түсінуі мен өзін зерттеуі және өзі туралы білімін кеңейту.

Жаттығу – 1.

Тақырыбы: “Тазару” (5 минут).

Мақсаты: Өзін-өзі тану, өзін-өзі түсіну.

Бұл күнделікті проблемамен жайсыздықтан құтылудың жақсы тәсілі. Жаттығуды сабақтың басында өткізген қолайлы. Топтың мүшелері жағымсыз жайларын айтып, уақытша оны ұмытады. Жұмысқа толығымен кірісулері үшін осы жаттығудан бастау маңызды.

Жаттығудың барысы:

1. Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Әрбіреуі 2 минут ішінде әріптесіне өзінің проблемалары, жайсыз жайлары, сонымен бірге ойлары, сезімдері және қуаныштары жайлы әңгімелейді.

2. Біреуі сөйлеп жатқанда, екіншісі сөзді бөлмейді және айтылғандарға өз сезімін білдірмейді. Екі минуттан соң жұптар рольдерін ауыстырады.

Жүргізушіге нұсқау: Осы кезде қолыңызға себет ұстап жүрген сияқты кейпіңізбен бөлме ішінде жүресіз. Әр жұптың жанына барасыз және барлық жайсыз жайларын себетке “Салуын” сұрайсыз. Мұны әркім ишараның және ымның көмегімен жүктің ауырлығын көрсете отырып істейді. Басқалары оны көрулері және бағалаулары керек. Егер жағымсыз жайдың

жүгі тым ауыр болса, онда оны себетке салмай, бірден айту керек. Барлық жағымсыз жайлар себетке “түскен” соң, сабақ соңында қатысушылардың тағы да оны қайталауларын ұсынып көріңіз. Әрине, олар оны орындағысы келсе қайталасын.

Талқылау: Жағымсыз жайларды айту оңай тиді ме? Қиындығы неде болды? Қандай әсер алдың? Қазір өзінді қалай сезінудесің?

Жаттығу – 2.

Тақырыбы: “Өзіне хат”.

Мақсаты: Өзін-өзі тану, өзін түсіну және тұлғалық даму тәсілдерін таба білу. Бұл жаттығу адамға өзі үшін ең маңызды нәрсені жасауға, өзін сүйуге, оған өзіне рұқсат беруге, өзінің махаббатын сезінуге көмектеседі.

Жаттығудың барысы: Қатысушылар шеңбер бойымен отырады, жүргізуші бәрінен бір парақ пен қалам алуларын сұрайды.

Нұсқау: “Қазір сіздер өздеріңізге хат жазасыздар. Сіз бұл хатты алдыңыз. Бірақ хатты алған адамдар не істейді? Хатқа жауап береді. Сондықтан қазір өздеріңіздің хаттарыңызға жауап жазатын 10 минут уақыттарыңыз бар. Өздеріңіз алған хатқа нақты жауап жазыңыздар.”

Талқылау: Хат жазу оңай тиді ме? Әлде жауап жазу оңай болды ма? Жазу кезінде не туралы ойладыңыз? Өзіңізді қалай сезінудесіз?

Жаттығу – 3.

Тақырыбы: “Өзін-өзі бағалау” медитациясы.

Мақсаты: Өзін-өзі тану, өзі туралы ойын дамыту.

Жаттығудың барысы: “Жүргізуші дауыстап оқиды. Өзінің жоғары бағалануына өзін сендіру үшін, қатысушылар ақырын дауыспен қайталап отырады”.

Мен ол мен. Бүкіл әлемде дәл мен секілді ешкім жоқ... Маған бір нәрсесімен ұқсас бар, бірақ дәл мен секілді, ешкім жоқ. Маған тиістінің бәрі менде бар: менің денем, оған қоса, оның жасайтындары; барлық ойым мен жоспарымды қоса алғандағы менің санам; барлық бейнелерді көре алатын менің көздерім; қандай болмасын, менің сезімдерім – үрей, қанағаттану, күш түсіру, махаббат, ызалану, қуаныш. Барлық сөздерді - әдепті,

мейірімді немесе дөрекі, дұрыс немесе дұрыс емес сөздерді айта алатын менің аузым; қатты немесе ақырын болатын менің даусым; басқа адамдарға немесе өзіме деген қатынасым, яғни менің барлық әрекетім. Менің барлық қиялым, менің арманым, менің барлық үмітім мен менің қорқыныштарым маған тиісті. Менің барлық жеңістерім мен жетістіктерім, менің барлық жеңілістерім мен қателерім өзіме тиісті. Осының бәрі маған тән, себебі мен оны таңдадым. Бұл бар. Бұл өзінді сүю мен өзіңе қызығуға негіз болуға жеткілікті.

Әрине, мені таң қалдыратын, менде бір нәрсе бар. Мен лайықты емес нәрселерден бас тарта аламын, өте қажет дегендерді сақтай аламын және менің өзім де жаңа бірдеңелерді аша аламын.

Мен көре, ести, ойлай, сезе, сөйлей және әрекер ете аламын, яғни менде өмір сүру үшін бәрі де бар. Басқа адамдармен жақын болатындай менде бәрі бар. Мен өз әрекеттеріме жауап беремін, сондықтан мен өзімді өзгерте аламын.

Талқылау: Жаттығу ұнады ма? Нені көз алдыңызға елестеттіңіз? Не туралы ойладыңыз? Қандай әсер алдыңыздар? Қазір не сезіп тұрсыздар?

Жаттығу – 4.

Тақырыбы: “Өмірлік мақсаттар” .

Мақсаты: Өзін-өзі тану, өзін түсіну, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу, өзі туралы ойын дамыту.

Жаттығудың барысы:

1. 3 минуттың ішінде мына сұраққа жауап жазыңыздар: “Менің өмірлік мақсаттарым қандай?”.

2. 3 минуттың ішінде мына сұраққа жауап жазыңыздар: “Алдағы үш жылда мен қандай табысқа жеткім келеді?”

3. 5 минутта жауап беріңіз: “Емделмейтін ауруыма байланысты маған алты ай ғана өмір сүру қалғанын естігенде, мен не істер едім және қалай істер едім?”.

4. Барлық ертеректе жазылғандарды зейін қойып оқыңыз және сіздің мақсатыңыз үшін маңызды болатын ең басты үшеуін таңдап алыңыз.

5. Осы мақсаттарға шынында да жетуге тырысасыз ба және ол қаншалықты сәтті (сәтсіз) болатынын бағалаңыз.

6. Өзіңіздің өмірлік мақсаттарыңыз туралы өз бетіңізбен салмақты түрде үнемі ойланасыз ба, соны бағалаңыз.

7. Балалық шақта (4-6 жас) сіз қандай болдыңыз, әсіресе, балалық шақтың есте қалған эпизодтарын есіңізге түсіріңіз және суретін салыңыз.

8. Осы кездегі сіздің өміріңіздің эпизодтарын, яғни қазір сіз қандайсыз, суретін салыңыз.

9. Болашақта сізді не күтіп тұр, сіз қандай боласыз, суретін салыңыз.

10. Сіздің өміріңізді, тағдырыңызды өзгерткен, өмірде болған жағдайларыңызға қатты әсер еткен жайларды еске түсіріңіз және онв суреттеп жазыңыз.

Талқылау: Мақсаттарды жазу жеңіл болды ма? Нені көзіңізге елестеттіңіз? Не туралы ойладыңыз? Не қиындық туғызды? Бірінші кезекте неге назар аударылды? Қазір нені сезінудесіз?

Арт-терапия арқылы топтағы қарым-қатынасты дамыту тренингтері

Жаттығу - 1.

Тақырыбы: “Танысу”.

Мақсаты: Топ мүшелерінің бір-бірімен танысуы.

Жаттығудың барысы: Қатысушылар шеңбер құрып отырады, (нұсқау), осындай қойылым қатысушылардың өз қасиеттеріне, жеке ерешеліктеріне әр түрлі жағынан келуді ұсынады және ойдың икмділігін, тапқырлығын талап етеді.

Нұсқау: Жұмысымызды таныстықтан бастаймыз: әркім өз есімі қандай әріптен басталса, сол әріптен басталатын өзінің үш қасиетін және өз есімін кезекпен айтады. Сонымен бірге өмірлік кредосын айтады.

Талқылау: Қандай әсер алдыңыздар? Не қиындық келтірді?

Жаттығу – 2.

Тақырыбы: “Біз қандаймыз?”.

Мақсаты: Топ мүшелерінің бір-бірінің мінез-құлықтарымен жете танысу.

Жаттығудың барысы: Жүргізушіден үлкенірек ақ парақ алып, бәрі шеңбер бойымен отырады. Әркім парақтың үстіңгі жағына өзінің есімін жазады және парақты вертикаль сызықпен бөледі. Сол бөлігінің жоғарғы жағына “Плюс”, оң жағына “Минус” белгісін қоямыз. “Плюс” жазылған бөлікке, қатысушылар кез-келген түстің, кез-келген жыл мезгілінің, кез-келген жемістің, аңның, кітаптардың аттарын, өзі қанағаттану үшін оған не істеуге болатынын жазады, мысалы киноға бару, суда жүзу, кітап оқу т.с.с. “Минус” белгісі бар оң жаққа, әркім ұнамайтын түстерін, жануарын, жыл мезгілін және т.б. атап шығады. Жүргізуші әр бөлікті 10-12 минуттың ішінде кезекпен оқып шығады. Жүргізуші де өз жауаптарын жазады және бәрімен бірге жаттығуды орындауға қатысады.

Соңында, қатысушылар парақты кеуделеріне тағып алады. Барлығы үндемей, бөлме ішінде баяу жүреді және бір-бірінің парақтарына жазылғандарын оқиды.

Талқылау: Жаттығу ұнады ма? Не ұнамады? Не қиындық келтірді? Алған әсерің қандай? Қазір көңіл-күйің қандай?

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. А.Л.Венгер «Проективный метод»; 2000г.-320с.
2. Зульфия Байсакова «Арт-терапия» метод-пособие,2004 год;
3. Грабенко Т.М. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Чудеса на песке», «Песочная терапия»;
4. «Қызықты психология» №1, 2010 жыл;
5. Нұрмұхамбетова Т.Р. «Тәжірибелік психология II» - Шымкент, жыл;
6. Копытина А.И. «Системная арт-терапия» -изд. «Питер», 2001год;
7. Копытина А.И. «Фототерапия: использование фотографии в психологической практике» -М.Когито
8. Журнал-Школьный психолог «Функций фототерапии» - Москва, 2009год;
9. Иманбекова Б.И. Мектеп оқушыларына арналған «Ойындар» жинағы.
10. К.Э. Рудестам "Групповая психотерапия", СПб, 1998г.-372с.
11. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб, 2000г.-708с.
12. Ирвин Я. Теория и практика групповой психатрии. СПб, 2000г.-515с.
13. Копытин А.И. Арт-терапия. Хрестоматия. СПб, 2001г.-514с.
14. Бердібаева С.Қ. «Интеллект-адамның творчестволық іс-әрекетінің шарты ретінде»//Хабаршы №2.
15. Янышин П.В. Психосемантические механизмы рисуночный проекций. Москва, 1990г.-310с.
16. Анцупов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология. М, Юнити, 2004г.-577с.
17. Ахметова Л.С. Конфликтология. Алматы, 2003г.-168с.
18. Психологические тесты-1. М, 1996г.-204с.
19. Подросток и конфликт. Пособие для волонтеров. Алматы, 2002г.-387с.
20. Тренинг развития жизненных целей. Под ред. Трошихиной. СПб.
21. А. И. Копытин “Арт- терапия. Хрестоматия”: учебное пособие; ст 45-51.
22. <http://stud.kz/> интернет сайты;

23. <http://journal.kzu.kz/> интернет сайты;
24. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с, илл. Киселева М.В.
25. Арт-терапия. Раскраска для детей. 126 с. 2015 г.
Lauren farnsworth.

Көлемі 6,8 б.т. Таралымы 100 дана. Офсет қағазы.

Тапсырыс № 54

М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің

Редакциялық баспа орталығы.

Орал қаласы, Достық даңғылы, 162.