

УДК 37.036.5

А. Ф. Яфальян**ВЛИЯНИЕ ИСКУССТВА НА ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА
В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ САМОВЫРАЖЕНИЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: духовное ментальное, психическое и соматическое здоровье; самовыражение ребенка; арттерапия; эстетотерапия; влияние искусства на здоровье ребенка.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются возможности сохранения соматического, психического и ментального здоровья, которые в единстве способствуют развитию духовного здоровья детей в условиях образовательного учреждения. Дается подробный педагогический анализ каждого из видов здоровья, раскрываются причины возникновения проблем с ментальным, психическим и соматическим здоровьем. Выделяются функции арттерапии, предлагаются различные типы упражнений по музыкотерапии, изотерапии в работе с детьми.

A. F. Yafalian**ART INFLUENCE ON SPIRITUAL CHILD HEALTH
IN THE CONDITIONS OF SELF-EXPRESSION SCHOOL**

KEY WORDS: spiritual mental and somatic health; child's self-expression; art therapy; aesthetic therapy; art influence on child's health.

ABSTRACT. In the article possibilities of somatic psychic and mental health safeguarding in an educational organization are examined altogether enabling spiritual children health development. Each type of health is educationally analyzed, reasons for mental psychic and somatic health problems arising are examined. Art therapy functions are presented, different types of exercises in music therapy and art therapy for work with children are offered.

Любая педагогическая деятельность может быть оправданной и целесообразной, если она не вредит, а способствует здоровью. Здоровье — это правильная, нормальная деятельность организма (С. И. Ожегов), единство телесного, психического, ментального и в целом духовного благополучия. Здоро-

вая атмосфера, здоровая педагогическая среда, здоровый образ жизни, здоровье конкретного ребенка зависит от функционирования всех педагогических условий. Учитывая положение об единстве телесного, психического и ментального благополучия, мы выделяем 3 типа проявления здоровья: соматическое — это

здоровье тела, психическое — здоровье души, ментальное — здоровье разума. При этом сохранение каждого из них мы рассматриваем с педагогической позиции и в условиях образовательного учреждения.

Влияние искусства на здоровье человека известно с древних времен, в XX в. оно используется в различных направлениях эстетотерапии (А. Менегетти, Н. Роджерс, Ю. П. Лисицын и др.). Сильнейшее воздействие искусства на организм человека учитывали и использовали в древности в терапевтических целях. Шаманы, например, при заклинаниях обязательно использовали пение, ритуальные танцы. При этом ритм музыки, танца поддерживался игрой на барабанах. В XIX в. в клиниках Италии, а затем Франции появились специальные служители-музыканты, которые проводили лечение музицированием. Русский ученый А. М. Бехтерев в начале XX в. создал «Общество для выяснения лечебного значения музыки». Создатель фонографа, изобретатель Эдисон посвящал утренние часы музыке. Из 600 записей Эдисон выбрал около 100 и опробовал их на взрослых и детях. Одни произведения предназначались для развития воображения, другие — для приятных воспоминаний. Им была определена музыка для воспитания чувства товарищества у детей, для пресечения детских шалостей.

Но воздействие искусства зависит также от индивидуальных особенностей человека (педагога и ребенка), от характера деятельности и степени соматического, психического и ментального состояния, здоровья конкретной личности в данный момент. Такие особенности и характер деятельности нами учитываются в условиях школы самовыражения, разработанной нами для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [1]. Так, в школе самовыражения предлагается использовать функ-

циональную музыку на переменах, во время обеда, на занятиях физкультурой, во время продленного дня. Исследования показали, что дети становятся спокойнее, работоспособнее, снимается усталость, агрессия, чрезмерная активность.

Остановимся на выявлении механизма взаимосвязи всех «уровней» здоровья (ментального, психического, соматического), на особенностях сохранения каждого из них и, в конечном счете, направленных на духовное оздоровление детей. Ментальное и психическое здоровье связано с культурой и эмоциональной сферой человека. Зависимость и взаимодополняемость эмоционального и рационального компонентов и называют это «эффектом обратного действия», сверхценной установкой. Правомерно замечено, что физиологические процессы зависят от эмоциональных и интеллектуальных процессов, то есть соматическое здоровье обуславливается психическим и ментальным здоровьем, что для данного исследования является основополагающим тезисом.

Педагогический аспект психического оздоровления ребенка зависит от воспитания эмоциональной культуры.

Несовместимость с естественным развитием или дисгармоничность традиционного обучения, рассогласованность развития соматической, эмоциональной и рациональной сфер ребенка в условиях современных образовательных учреждений не позволяет педагогу сформировать у него духовное отношение к миру.

Развитие личности в целом проходит в процессе собственной деятельности через осмысление этой деятельности и себя в ней в диалогическом эмоциональном контексте с другим человеком.

Позитивен диалог ребенка с окружающими, диалог с прошлым, настоящим и будущим. Позитивный диалог

предполагает нахождение оптимального выхода из создавшейся ситуации. Но диалогичность мышления предполагает и «раздвоение» сознания, то есть социальную шизофрению (термин А. Менегетти). Негативная диалогичность по направленности ведет к дискомфорту, дисбалансу, который, по сути, является признаком заболевания. Это выражается наиболее ярко в рассогласовании чувств и рациональных установок.

Так например, разочарование в принципах, в идеалах эпохи Просвещения привело к крушению веры в безграничное могущество человеческого разума и технический прогресс, но не привело к пониманию важности положительного отношения к эмоциям.

Это увеличило страх перед будущим, что ярко проявилось, например, в эпохе Романтизма, где эмоциональная сфера преобладала над разумом, но эмоциональная жизнь людей носила отрицательный характер. Это отражено в произведениях искусства. Исследования В. П. Эфроимсона и анализ автором данного исследования автобиографий известных творцов показал, что жизнь романтиков была нередко трагичной и непродолжительной [11].

Запрет на яркие переживания в среде дворян отрицательно влиял на общее состояние личности (частые обмороки молодых девушек — результат такого запрета). В христианской культуре до сих пор сохранился запрет на определенные чувства. Гармонизации личности в данном случае помогали многочисленные ритуалы, молитвы, посты. Еще в древние времена возникла философия стоиков, основанная на полном подчинении чувств интеллекту с позиции принятия всего происходящего. В восточных странах запрет на выражение чувств является нормой, поэтому у них развита мощная система релаксации (йога, нирвана).

В древние времена, в период политеизма, язычества взрослые и дети могли естественно выражать свои эмоции: дети получали опыт из реальной жизни, а не в условиях учебного заведения. Со времен викторианской эпохи начался запрет, например, на гнев у детей.

В современных условиях гнев у детей также рассматривается как недопустимое эмоциональное состояние. Наиболее здоровым чувством считается радость. Важность эмоции для народа отражена в языке: на острове Таити отсутствует слово печаль, а переживание смерти, слезы, принимают как проявление болезни.

Одним из ярких примеров внутреннего противоречия является чувство неудовлетворенности в зависимости от того, что «я хочу» и что «я могу». Так развивается комплекс неполноценности — один из признаков психологических проблем, психического неблагополучия, то есть нездоровья. По мнению К. Г. Юнга утаивание своей неполноценности является таким же первородным грехом, что и жизнь, реализующаяся через эту неполноценность [9].

Рассмотрим, прежде всего, проблемы здоровья детей в условиях образовательного учреждения и пути оздоровления детей.

Психическое здоровье — это баланс различных психических свойств и процессов (баланс между умением отдать и взять у другого, быть одному и быть среди людей, любви к себе и любви к другим и др.).

К. Роджерс рассматривал искренность как качество личности, сущностно необходимое ребенку эстетическому, разумному, нравственному, творческому, то есть духовному. Искренность выбора просветляет все существо человека. От просветления, или **духовного** крещения его отделяет *spiritus lenis*» [5].

Дурное настроение сродни лени, оно, собственно, одна из его разновидностей.

Spiritus lenis (от лат. слабый дух) означает отсутствие активности, энергии, одушевления, вдохновения, духовности. Гениальная догадка философа об энергетической природе духа и проявлении пассивности как отсутствию энергии подтверждена исследованиями на аппаратуре «РОФЭС», которые проводились автором на кафедре эстетического воспитания в УрГПУ, что позволяет научно обосновать взаимосвязь нравственных поступков, эстетических чувств с психическим здоровьем.

Ребенок может находиться в психической зависимости от родителей, друзей, воспитателей, учителей. Это происходит от психической незрелости, инфантильности, проявляется, прежде всего, во внешнем подчинении при внутреннем сопротивлении, в желании угодить, в неумении противостоять эмоциональному напору. Нередко это становится причиной капризов, обид и т. д. В неформальной речи желание освободиться от такой зависимости передается в выражении «отвяжись, чего привязался». А современный инфантильный подросток бессознательно (по Фрейдю) выбирает точное слово «оторвался», когда он начинает действовать, сбросив груз полезных и бесполезных ему обязательств, предъявляемых родителями, учителями.

В традиционной психологии причиной таких состояний считаются комплексы, фобии, мании и т. д. Это следствие, от которого можно освободиться, если понять причины психических проблем. Одной из главных причин является психическая зависимость, незащищенность, то есть отсутствие автономности ребенка. Ребенок как социально зависимая личность становится предметом компенсации взрослого: учителя, воспитателя, родителя. Нередко это происходит в форме положительных поучений, ментально обоснованного подавления, предъявления непосильных требований,

внешне завуалированных положительными мотивами. (Мы не будем касаться открытых, агрессивных форм психического воздействия, так как это не входит в круг исследуемых проблем, да и нередко в таких ситуациях ребенок на агрессию отвечает агрессией, тем самым частично защищается, а, значит, если агрессия не достигает разрушительной формы, то это лишь способ выживания.)

Такие подавленные апатичные дети нередко болезненны, нежны, безвольны, нередко они напоминают рассудительных, разумных стариков, умеющих оценить недостатки других детей. Во время диагностики, на предложение выбрать: «Каким бы ты цветком или растением хотела стать?», выбирают розу. Обычно такие дети (девочки) не желают играть в развлекательные игры, веселиться, шалить. На вопрос: «Почему выбрала розу?», отвечают, что не знают, редко, что она красивая. Все это связано с социальными запрещающими нравственными нормами, которые вредны, противопоказаны природе ребенка: не бегай — упадешь, веди себя тихо, не шуми, не трогай, не груби, ты же мальчик (девочка), школьник (школьница), уже взрослый и т. д. Агрессивные же дети (обычно мальчики) в качестве характеристики самого себя выбирают крапиву, при этом сразу же поясняют почему: «Она умеет жалить», «Крапива жалит, чтобы не трогали».

Психическая зрелость, а точнее, автономность, детей обеспечивается защищенностью, отсутствием фундаментальных страхов: смерти, нападения, одиночества, боязни быть нелюбимым и др. Защищенность ребенка вселяет в него силу духа, а значит, независимость от внешних обстоятельств.

Психическое здоровье можно определить по «Тон-шкале», разработанной Р. Хаббардом, которая включает 14 эмоциональных состояний, характеризую-

щих степень эмоциональной зрелости и здоровья [7]. Условно их можно разделить на 4 группы:

- 1) ясность, безмятежность, восторг, энтузиазм;
- 2) консерватизм, нежелание перемен, скука;
- 3) антагонизм (вражда), сопротивление, гнев;
- 4) скрытая враждебность, страх (горе), апатия, смерть тела.

Рассмотрим их с позиций жизненности, здоровья, гармоничности ребенка, а также наличия в них эстетического компонента. Последнюю позицию четвертой группы необходимо уточнить. После отрицательных психических состояний (скрытой враждебности, страха, апатии) следует, скорее всего, не смерть тела, а психическое заболевание, потому что наиболее опасны пассивные формы сопротивления. Они могут быть вызваны как реальными событиями, так и надуманными, бесосновательно закрепленными ментально, психически и соматически. Эстетический компонент в перечисленных чувствах полностью отсутствует.

Третья группа состояний характеризуется активным сопротивлением. Протест, агрессия ребенка, как было уже сказано, может выступать в качестве и эмоциональной разрядки, и защитной реакции на внешние агрессивные проявления взрослых. Если ребенок гармоничен, а окружающая его среда агрессивна, то протест или сопротивление могут быть обусловлены его эстетическими установками, устремлениями. Однако в перечисленных состояниях отсутствует эстетическое содержание.

Вторая группа состояний характерна для детей, живущих как бы в психической «утробе матери» (по термину А. Менегетти). Такие дети чувствуют себя уютно в известном им мире и не хотят, а точнее, боятся нового, неизвестного. В

данном случае ребенок может быть эстетствующей натурой, то есть проявлять внешнее стремление к красоте при отсутствии внутренних эстетических установок.

Первая группа эмоциональных состояний представляет собой различную степень активности и психической зрелости, то есть психического здоровья ребенка. Эти эмоциональные состояния могут быть эстетическими по содержанию. Ясность представляется как гармония, безмятежность как свобода, восторг как катарсис, энтузиазм как устремленность к эстетическому идеалу. При этом лишь ясность (первая позиция) полностью представляет собой эстетическое явление по содержанию и включает в себя все предыдущие состояния данной группы в «снятом» виде.

Безусловно, ребенок и окружающие его взрослые не могут находиться в одном и том же состоянии или в рамках одной группы. В активной деятельности возникает много ситуаций, которые могут вызвать гнев или страх, задача педагога — вызвать состояние катарсиса, снять психическое напряжение, тем самым помочь ребенку вернуться в психологически комфортное, активное состояние.

Какие отрицательные чувства, фоном сопровождающие жизнь человека, наиболее опасны для ребенка? Наиболее часто и постоянно встречаются в разных теориях следующие состояния: страх, зависть, ненависть, гнев, уныние. В христианстве уныние считается смертным грехом. Сомнение, если оно сродни боязни и постоянно сопровождает ребенка, бесполезно и нецелесообразно. Создавая педагогические условия для сохранения и развития интуиции, внутренней гармонии, педагог помогает ребенку освободиться от сомнений и самостоятельно принимать решения. Показательно, что в западной литературе (Л. Хей,

Н. Хилл, Ч. Тойч) к основным положительным чувствам относят веру, надежду и любовь (качества человека, которые в России стали настолько привычными, что им не придают значения), а также желание, энтузиазм и сентиментальность, которые сопутствуют эстетическим чувствам и имеют эстетический компонент.

Что касается эмоциональной сферы детей, то ошибочно считают, что превосходная степень положительных эмоций — это всегда хорошо. Так считают 90% учителей и 92% воспитателей. Нередко интерес к занятию оценивается по шкале от полного безразличия до бурной радости, где последнее становится выражением самого высокого уровня эмоционального развития ребенка. Действительно, если дети напряжены, то взрыв смеха снимает это напряжение, но внутренний покой, внешняя сдержанность более выразительны, чем бурный восторг, который ведет к неуправляемости, если будет продолжительным. В Аюрведе поведение определяется как равновесие, а спокойствие — как жизненная тропа. Эти образные сравнения имеют эстетически направленные установки на психическое здоровье.

Ментальное здоровье. Правомерно ли говорить о ментальном здоровье ребенка и возможности ментального оздоровления в условиях образовательного учреждения? Соматическими болезнями занимается медицина, психическими — психотерапия. Педагог передает опыт, накопленный веками всем человечеством. В образовательном учреждении именно он определяет объем, качество, содержание, способы передачи этого опыта. При этом, в реальной в жизни воспитанием ребенка занимаются практически все взрослые. Обилие разноречивых воздействий может стать причиной ментального заболевания. Ментальное заболевание как понятие вообще не

существует, хотя проблемы «оздоровления» мыслительных процессов личности в системе образования и в жизни вообще существуют и всем известны.

Возникает парадоксальная для современной системы образования ситуация: вся педагогика, все педагогические усилия должны быть направлены на сохранение умственного здоровья детей. И развитие, и образование, и воспитание — это условия, а не ее смысл жизни детей. Практически 100% педагогов соглашались с этим. Однако качество ментальных процессов практически не считают первостепенной проблемой в образовании и развитии детей. При этом под ментальным здоровьем понимают психическое, называют качества личности, выделяют чувства, перечисляют эмоциональные состояния.

Ментальный уровень — это уровень сознания, то, что мы можем осмыслить и вербально (словесно) выразить. Взрослые обучают ребенка свободно говорить, размышлять, давать оценки происходящему. При этом вероятность того, что ему это полезно, очень мала (имеется в виду не сам процесс развития — он, бесспорно, полезен, — а содержание). Есть ли гарантия того, что видение мира взрослыми правильно, что ход размышлений верен, что качество информации не повредит ребенку? И если педагог говорит истину, то адекватно ли воспринимает ребенок сказанное? Мысль изреченная есть ложь. Наставник, который учит детей правильно, свободно говорить (вербально выражать свою мысль), помогает ему изучать, совершенствовать себя, самовыражаться через слово. А если в основу ложится идея «Познай мир!», то освоение бесконечного потока информации не поможет ребенку улучшить качество мыслительной деятельности. Его мозг можно представить в виде захлапленного чердака, где годами хранятся ненужные вещи-мысли и мешают

свободному поступлению нового, свежего, полезного. Причинами ментального нездоровья ребенка могут стать:

- любая путаница, неразбериха, непоследовательность в мыслях, хаос в голове, несобранность, перескакивание с мысли на мысль;
- неумение понимать смысл сказанного, что приводит к неадекватной реакции на сказанное;
- неумение понять путаницу и ее причину в высказываниях других;
- отсутствие гибкости, когда выстроенный внутренний план действий в реальности требует переосмысления в зависимости от конкретной ситуации. Нередко жесткая схема, выстроенная логично и убедительно, может стать причиной ментальных проблем;
- любые мыслительные процессы вредны, если они вредны для психики или соматики ребенка: *мысль, окрашенная положительными эмоциями, вызывающая мышечное удовлетворение, приятие — показатель ментального здоровья.*

Ясность (по шкале Р. Хаббарда) — единственное эмоциональное состояние, которое совпадает с ментальным здоровьем (ясность мысли) и имеет во всех случаях эстетическое содержание. Именно на ментальном уровне происходит несовпадение художественного и эстетического освоения мира. Художественно образованная личность может иметь ментальные проблемы (заболевания), эстетически развитая — всегда ментально здорова.

Э. Эриксон и З. Фрейд [9] утверждают, что все ментальные проблемы закладываются в семье. Дух партнерства и здравомыслия позволяют родителям и детям найти оптимальный вариант взаимоотношения. Условиями ментального здоровья (второй и третий пункты — по Э. Эриксону) являются:

- целостность личности, что является главной эстетико-педагогической парадигмой в профессиональной деятельности учителя и условие устойчивости всех процессов у ребенка;
- идентичность личности, которая состоит в фильтрации ребенком социально значимых моделей, привычек, черт характера, идеалов реальных или вымышленных людей. В процессе формирования эстетического отношения ребенка к человеку важно в опыте прошлого выделить лучших представителей — знаменитых гениальных людей, в событиях настоящего — значительных современников, в прогнозировании будущего — идеальный образ человека будущего;
- «социальное доверие», которое аккумулирует поведенческую и психическую деятельность ребенка. Незрелость личности компенсируется материнскими социальными моделями и возрастающими рецептивными возможностями ребенка. В эстетическом плане такое социальное доверие возможно лишь в гармонии ребенка с самим собой и окружающим миром.

Речь аккумулирует внутренние силы человека и демонстрирует целостность личности. Такая речь эстетически выразительна, гармонична, вдохновенна и убедительна. В наставлениях для молодых, написанных в период царствования Петра I, можно прочитать размышления о силе речи. В них пишется о том, что надо хранить язык свой, обдумывать свою речь и соотносить с человеком; в речи нужно служить богам, необдуманный язык сокрушает мир, а короткий ответ отводит гнев; вспыльчивый ведет к раздору, а терпеливый его улаживает; радость человеку — радостное и вовремя сказанное слово. Блестящая догадка о возможностях звукотерапии высказана в следующей фразе: «Хорошая речь сладка и целебна для наших костей».

Мысли неуловимы, и лишь мысль, облеченная в слово, становится реальностью. Однако в одно мгновение в голове может пронестись очень много информативных сигналов, которые будут порождать множество мыслей. Противоречивые или отрицательные мысли проявляются в эмоциональном состоянии, движениях, поведении ребенка. В православии даже помыслы о плохом греховны. Действительно, каждая мысль в зависимости от степени желания человека может материализоваться. Поэтому важно, чтобы ребенок понял: правильно поступать надо не для других, а, прежде всего, для самого себя. Ребенок способен испытывать удовольствие от правильного поступка, положительной эмоции, хорошей мысли. Для этого необходимо научить ребенка слышать свой внутренний мир.

В школе самовыражения с детьми проводится тест, который помогает им «услышать» себя. Его можно назвать тестом Л. Толстого, так как он основан на известном факте из жизни писателя: Толстой однажды решил записать все «пробегающие», возникающие мысли в течение дня.

Детям задается вопрос, смог ли Толстой их записать? И почему ему это не удалось? Предлагается закрыть глаза и в течение минуты в полной тишине последить за своим внутренним миром: за мыслями, психическим и соматическим состоянием. По истечении минуты дети рассказывают о том, что они чувствовали, видели, слышали, где побывали и какие события представляли. Комплекс упражнений и заданий, предложенный детям в течение года, развивает способность слышать себя, фиксировать свое внимание на мыслительных процессах.

Мысли рождаются под воздействием образов, которые могут быть позитивными и негативными, точными и ложными. Это зависит от соматического,

психического и ментального здоровья личности. Образы возникают на основе различной информации: кинестетической, аудиальной, визуальной, вербальной, на основе личного и генетического опыта, который не «прочитывается», но влияет на ход мыслей. Под воздействием генетического опыта возникают образы первого порядка, они наиболее точны и правдивы по отношению к человеку. Образы второго порядка конструируются под воздействием генетического и жизненного опыта конкретной личности, а также конкретной ситуации. Они позволяют или уничтожить возникающие образы, а затем и мысли, или вызвать другие.

Упорядочение мыслей от их рождения до момента вербального выражения есть путь фиксации в слове образа действий, образа чувств, образа мыслей в их единстве и взаимодействии.

Выразительность речи ребенка проявляется не только в ее логичности, убедительности, красоте, ритмичности и т. д., а в действенности: сказал — сделал, сказал — вызвал у других желание действовать, сказал — создал благоприятную атмосферу для деятельности.

От любой речи исходят энергетические волны, отрицательные или положительные. Профессор Б. Исаков утверждает, что во время учебного процесса мозг учителя, каждого ученика «излучает» в окружающее пространство слабые и сверхслабые электромагнитные волны, которые состоят из легких элементарных микрочастиц.

Любой мозг создает вокруг себя поле сложной квантовой природы. Эти излучения приводят к тому, что чувства, эмоции и даже мысли человека материализуются. Возникающие биополя прочитываются не сознанием, а подсознанием и действуют вне зависимости от того, понял, осознал говорящий или слушающий энергетическую информацию или

нет. Отсюда следует, что *в процессе разговора создаются семантические (знаковые) поля, которые прочитываются подсознанием, угадываются бессознательным и воздействуют на ход и содержание мыслей.*

Каковы же признаки жизненности мысли? По цели мысль должна быть целесообразной, достижимой, природосообразной; по содержанию — многозначной, полной; по направленности — развивающей, действенной; по форме — лаконичной, четкой, ясной, по качеству положительной, созидательной, свободной. В этом случае можно говорить о ментальном здоровье и об эстетическом содержании мыслительных процессов.

Как реально определять позитивность мыслительного процесса? По внутренней или внешней речи, по конкретным словам. В разрушающей речи педагогов и детей постоянно встречаются обвинения, отрицания, оскорбления, оправдания, жалобы. Причем они могут быть направлены как на себя, так и на окружающих, родных, знакомых, незнакомых людей, на обстоятельства, на государство, на общество. Иногда это принимает оскорбительные формы.

(В практике педагогов и воспитателей замечено, что дети обычно в играх повторяют поведение своих родителей и их оскорбления, которые те позволяют в адрес своего ребенка.)

Такие воздействия можно сравнить с физическими травмами для человека, что нередко является причиной соматического заболевания или психического расстройства.

Слова и мысли могут поддерживать уже имеющееся болезненное состояние. Ребенок легко привыкает к мысли, что он больной, слабый, если это ему повторяют взрослые. Если взрослые говорят ребенку, что он плаксивый, стеснительный, рассеянный, тем самым ему навязывают определенный способ поведения,

которое закрепляется в виде программы мышечно, эмоционально и ментально.

Во время посещения и анализа уроков и занятий было замечено, что в классе (группе), где педагог пользуется такими характеристиками, всегда находятся дети, которые демонстрируют эти качества. У тех педагогов, которые не пользуются отрицательными вербальными характеристиками детей, практически отсутствуют подобные случаи. Даже слабые дети стараются показать свои лучшие качества.

Таким образом, ментальное здоровье полностью зависит от социального окружения, педагогических условий и внутренних установок ребенка.

Соматическое здоровье. Нравственные проступки деформируют энергетическое поле. Эта идея была подтверждена в процессе исследования физиологического и эмоционального состояния педагогов и студентов педагогического факультета УрГПУ на аппарате РОФЭС. Нами рассматривается соматическое оздоровление ребенка в образовательном учреждении не как способ излечения болезней (этим занимаются медицинские работники), а как возможность гармонизации всех процессов жизнедеятельности ребенка и включения «механизма» саморазвития и самосохранения, в данной возрастной группе в процессе самовыражения.

Собственно соматическое здоровье возможно лишь при условии учета взаимосвязи и автономности каждой системы организма, начиная с клетки. Профессор А. А. Ненашев утверждает [4], что обмен веществ и энергии как проявление жизни протекает только внутри отдельно взятой клетки. Многоклеточный организм лишь обеспечивает каждую его клетку всем необходимым, для выполнения ею запрограммированных жизненных функций. Эта научно обоснованная мысль подтверждает эмоционально-

образную фразу Л. Хэй о клетке как живом, думающем существе [8].

А. Маслоу, Ч. Тойч утверждают, что ребенок наделен врожденной мудростью, то есть тело ребенка при рождении является радаром, реагирующим на все происходящие изменения в окружающей среде. Новорожденный малыш способен понять все, что для него имеет практическую значимость. Он — великий прагматик и великий мудрец. Чем меньше ребенок, тем для него характернее реальное, физическое преобразование ситуации, опробование свойств предметов: ощущаю — действую — представляю — осознаю. Здесь присутствует и образ (представляю), и логика (осознаю), он думает и представляет ровно на столько, насколько это ему необходимо для действия.

Тело — это мир, где постоянно «состязаются» эмоциональное и рациональное. В период матриархата преобладало чувственное познание и освоение мира, то есть преобладал женский способ существования. Современная цивилизация строится на идее силы мощного интеллекта, что привело к утверждению мужского способа существования, достаточно активного и агрессивного.

Связь духа, разума, души и тела очевидна. Патология автоматически влечет за собой изменения во всех органах и системах человека. А. Маслоу приводит пример исследований результатов электроэнцефалограмм (ЭЭГ). Обнаруженные у человека частицы альфа-волн, находящиеся на определенном уровне, вызывают у испытуемых состояние безмятежного покоя, медитативности и ощущения счастья. Любопытен тот факт, что люди, практикующие восточные техники созерцания и медитации, приходят к тем же результатам — «они спонтанно выдают такие же «безмятежные» ЭЭГ» [2].

Поскольку эстетическое уравновешивает все процессы, то гармония всех про-

цессов проявляется в том случае, когда у ребенка совпадают «я хочу», «я могу», «я должен». Школа самовыражения строится на идее, что самодостаточная личность духовно богата и физически совершенна. Все великие люди, не обладая внешним совершенством (Байрон, Тулуз Лотрек, Пушкин и др.), испытывали огромную духовную неудовлетворенность, и нередко недуг становился причиной этой неудовлетворенности, мятельности души, что приводило их к личным трагедиям.

В религиозных учениях тело презирается как низменное и недостойное духовного содержания. Идея о том, что душа, дух в человеке выше телесного правомерна, но высокое, духовное находится в теле. Отрицание, неприятие, пренебрежительное отношение личности к собственному телу равнозначно отрицанию и осуждению дома, в котором она живет.

Тело — это материальная субстанция, форма, тонкий непознанный инструмент духа, души, духовности. Чем совершеннее этот инструмент, тем больше возможностей для использования его по назначению, то есть помощи личности в обретении духовного совершенства, мудрости, зрелости.

Физическое напряжение ведет к энергетическим тратам, это приводит к нарушению эмоционального равновесия. И наоборот, отрицательные эмоции нарушают энергетическое поле, «оголяют» органы тела.

Традиционно физическому развитию детей отводят значительную роль, но лишь только на словах. В действительности целью занятий по физкультуре (а это единственное время, когда у ребенка целенаправленно развивают мышцы) становятся спортивные результаты детей: какова скорость, какова сила, каковы специальные умения. Для конкретного ребенка важнее получить удовольствие

от процесса работы мышц. Гибкость, ловкость, свобода действий, мышечное раскрепощение, развитие мелкой мускулатуры, владение своим телом как целостным органом, воспринимающим любую информацию, и, прежде всего, органом, улавливающим семантические поля, реагирующим на изменения вокруг него, — это основа соматического здоровья и задачи школы самовыражения по соматическому оздоровлению.

Естественно, что любой соматический зажим может зависеть от отрицательного, грубого, ограничивающего слова, от негативного эмоционального переживания, от чувства неудовлетворенности, то есть всего того, что мешает ребенку быть свободной личностью.

В школе самовыражения имеются специфические приемы и методы соматического развития.

Основной целью соматического развития является восстановление энергетического баланса в организме, а также гармоничное развитие обоих полушарий головного мозга. Для этого большое внимание уделяется развитию левой руки в практической деятельности: лепке, рисовании, конструировании, а также в период подготовки к письму, во время еды (владение ножом и вилкой) и т. д.

В школе самовыражения практикуется включение специальных физических упражнений на развитие левой части тела. Придается большое значение развитию телесных «радаров», то есть органов, связывающих внешний мир с внутренним миром. К ним относятся:

- разминка кистей рук и ступней ног, в которых сосредоточены точки, влияющие на стимулирование органов тела (упражнений на левую руку дается значительно больше, чем на правую);
- работа над артикуляционным аппаратом и органами дыхания, стимулирующая активность мыслительных

процессов и эмоциональных состояний;

- снятие зажимов в любой части тела, помогающее свободному прохождению энергии по всему организму. Свободная соматика позволяет сконцентрировать энергию в нужный момент, то есть помогает сосредоточиться, быть внимательным, собранным и т. д.

Главными физическими качествами, которые воспитываются в школе самовыражения, являются:

- гибкость тела, которая улучшает эмоциональную подвижность и умственную пластичность;
- соматическая ловкость, которая способствует сообразительности, ментальной адекватности, быстрой эмоциональной реакции и легкой переключаемости с одного состояния в другое;
- легкость тела, которая позволяет свободно действовать, чувствовать и мыслить;
- развитие мелкой мускулатуры, которая дает возможность мышечно дифференцировать самые слабые воздействия, тонко чувствовать и точно мыслить.

Умение контролировать внешние проявления позволяет их соотносить с внутренним состоянием. Мимика, движения корпуса, ног, рук, выражение глаз, жесты, позы есть отражение внутреннего состояния. «Царевна Мысль» (мысль положительная и качественная для конкретной личности) посетит соматически выразительного ребенка. Внешне вдохновенный ребенок воодушевленно работает.

Таким образом, психическое, ментальное и соматическое здоровье возможно лишь при удовлетворении базовых потребностей и гармонизации всех процессов и отношений. Это возможно лишь при условии постоянного стремле-

ния к самоактуализации, которая в изучаемой возрастной группе проявляется в процессе самовыражения.

Выделим основные установки ребенка, сформулированные А. Маслоу [2] и модифицированные автором данной работы. Эти установки необходимы для сохранения его ментального, психического и соматического здоровья и являются условием эстетического отношения к себе и к образу человека в целом.

Выделенные жирным шрифтом слова — основные положительные установки, выделенные курсивом слова — основные отрицательные установки, которые при определенных условиях (творческая деятельность и главная установка на гармонию) могут трансформироваться в положительные и стать причиной движения к самосовершенствованию: **истина** — *нечестность, недоверие, подозрение; добро* — *зло, эгоизм, отвращение; красота* — *беспокойство, отсутствие вкуса, лень; единство* — *разрыв связей, разрушение гармонии, произвол; жизнённость* — *механистичность, роботизация; уникальность* — *одинаковость, единообразие, потеря чувства самости; совершенство* — *неряшливость, некачественность; игра*, как способ жизнедеятельности — *отсутствие юмора, уныние, потеря способности наслаждаться; самодостаточность* — *зависимость, безответственность; насыщенность* — *пустота, скука; простота* — *замешательство, конфликт; порядок* — *хаос, беспорядок.*

Основным методом оздоровления детей в школе самовыражения является арттерапия, наиболее важными из которых являются музыкотерапия и изотерапия. Их использование ограничивается лишь отдельными приемами и проводится в виде игр, тренингов и упражнений.

В работе с детьми используются следующие типы упражнений по музыкотерапии: сенсомоторные (ощущение тела); образно-символические (зрительные — сцены); программно-логические (слуховые — знаковые). Типы упражнений изотерапии классифицированы по способу изображения: реалистические (реальные картины): деревья дома, цветы; образно-символические (состояния): радость, зло, горе; знаково-логические (процессы): зашифрованные символы.

Арттерапия выполняет регулирующие, витагенную, экзистенциальную функции, которые позволяют установить баланс между внутренними процессами: бессознательными, подсознательными, сознательными и сверхсознательными; между ребенком и природой, социумом, космосом. Это является главным условием гармонизации всех отношений личности, в том числе эстетического отношения к себе, окружающим людям, человеку в целом.

Арттерапия выполняет регулирующие, витагенную, экзистенциальную функции, которые позволяют установить баланс между внутренними процессами: бессознательными, подсознательными, сознательными и сверхсознательными; между ребенком и природой, социумом, космосом. Это является главным условием гармонизации всех отношений личности, в том числе эстетического отношения к себе, окружающим людям, человеку в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЛОБОВА, А. Ф. Школа самовыражения / А. Ф. Лобова. — Екатеринбург, 1998.
2. МАСЛОУ, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. — М., 1999.
3. МЕНЕГЕТТИ, А. Музыка души. Введение в музыкотерапию / А. Менегетти. — СПб., 1992.
4. НЕНАШЕВ, А. А. Устраните первопричину болезней! / А. А. Ненашев. — Самара, 1998.
5. РОДЖЕРС, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. — М., 1994.
6. ТОЙЧ, Ч. К. Духовный разум = Spiritual intelligence : ключ к человеческой эффективности / Ч. К. Тойч. — М., 1998.
7. ХАББАРД, Л. Р. Дианетика. Современная наука душевного здоровья / Л. Р. Хаббард. — М., 1993.

8. ХЕЙ, Л. Сила внутри нас / Л. Хей. — М., 1993.
9. ЮНГ, К. Г. Психоанализ и искусство / К. Г. Юнг, Э. Нойманн, З. Фрейд. — М., 1986.
10. ЭРИКСОН, Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон. — СПб. : Аст, 1996.
11. ЭФРОИМСОН, В. П. Генетика этики и эстетики / В. П. Эфроимсон. — СПб., 1993.

Получено 28.11.08
© Яфальян А. Ф., 2009