

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ
УКРАЇНСЬКА СПІЛКА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ
Секція Арт-психотерапії Львівський осередок
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет наук про здоров'я Кафедра психології та психотерапії
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Факультет педагогічної освіти
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України**

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
творча інтеграція та трансформація
в епоху плинного модерну»**

**XV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Львів – 2018

УДК 159.98
ББК 84.5

**Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху
плинного модерну:** матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної
науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за
наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської,
О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2018. – 196 с.

Редакторська група – А.П. Чуприков
Л.А. Найдьонова
О.Л. Вознесенська
О.М. Скар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів і лабораторій XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «**Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну**» (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.), які відображають сучасний стан теорії й практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

Для арт-терапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арт-терапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

ISBN

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2018

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
творча інтеграція та трансформація
в епоху плинного модерну»**

**XV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Львів, 2018)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

РИЗИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЯЛКОТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

На часі актуалізувалася ідея щодо дослідження та обговорення в колі колег особливостей застосування лялькотерапії як різновиду арт-терапії. Ляльки почали використовувати в арт-терапії відносно нещодавно. Але вони так захоплюють деяких арт-терапевтів, що фахівці нехтують певними застережними засобами, не враховують з методичної точки зору механізми, що діють під час створення ляльки. І, дійсно, як можуть бути небезпечними ляльки? **Лялька** – це тривимірне зображення у вигляді фігурки людини чи тварини, яке керується людиною. Лялька відома і як дитяча іграшка, і як оберіг родини й Роду, і як могутній магічний талісман та символ зв'язку між поколіннями. Найдавнішу знайдену ляльку датують кількома тисячоліттями до н. е., вона вважається вченими прообразом богині. Ляльки використовувалися майже у всіх традиційних культурах – у північних народів і в Австралії, в африканських племенах і в Україні. Трипільські фігурки-ляльки відомі усьому світу. Л.Г. Гребенщикова виділяє **історичні етапи у використанні ляльок**: використання в магічних цілях, для трудового навчання, для театральних постановок, для гри, як засіб вивчення емоційної сфери дитини, як засіб психотерапевтичного впливу [1].

В стародавні часи людиноподібні скульптури ставали язичницькими ідолами і виконували ролі в магічних і релігійних обрядах, заміщаючи людину, і захищаючи її як обереги, чи виступаючи як зображень божества. Створення ляльок мало сакральний зміст, було відображенням панівного в ті часи **магічного мислення** людини. У ляльці як магічному предметі втілені космогонічні міфи: вона є, з одного боку, простим побутовим земним предметом, але з іншого – несе «небесну» символіку, апелює до вищих сил [6]. Лялька є й відображенням життя і побуту людей, і посередником між живими й іншими світами. В той же час ляльки є засобом естетичного, фізичного, розумового розвитку дітей, носіями культурних смислів та духовних цінностей [7, с. 114]. Граючись з лялькою, дитина вчилася та вбирала в себе притаманні їй епоси уявлення [2]. Велике значення мають **захисні магічні властивос-**

ті, якими наділяли ляльку наші предки: ляльки привертають вдачу, охороняють від злих сил, виконуються бажання.

В найбільш загальному вигляді **функції ляльки**: розважальна, естетична, освітня, корекційна, психотерапевтична, – як зараз, так й в стародавні часи.

Більш детально згадаємо **ляльку-мотанку**, найпоширеніший різновид магічних ляльок у всьому світі. Її можна віднести до символів колективного несвідомого, що збереглися в традиціях народного мистецтва та фольклору. Лялька-мотанка є тканинною лялькою і використовується як оберіг. Її часто пов'язують з уявленнями про життя і смерть, з пращурами та майбутніми поколіннями. Вважається, що такі ляльки мають бути без обличчя чи з хрестом замість обличчя через страх, що до неї може увійти дух живої чи мертвої істоти.

Чому ми приділили так багато уваги магічним лялькам? Адже саме вони часто використовуються в арт-терапевтичній роботі. І крім того, ляльки-мотанки повсюдно робляться на уроках трудового навчання в школі, де чомусь вчителі кажуть про магію, яка є лише умінням «працювати з певними силами природи, які до кінця ще не можуть пояснити вчені, і ці сили можна обернути як на шкоду, так і на користь, – все залежить від намірів і дій конкретно взятої людини, яка проводить ритуал» [5, с. 16]. І нам здається важливим розуміння механізмів, які діють під час такої терапії чи навчання. Отже, перейдемо до розгляду лялькотерапії як методу допомоги особистості.

Лялькотерапія – різновид арт-терапії у вузькому значенні, коли засобом зцілення є образотворче мистецтво, передбачає створення та використання ляльок у психотерапії з метою психічного зцілення, розвитку та гармонізації. Лялькотерапія має витоки в психодрамі Я. Морено, саме тому можна розглядати лялькотерапію як різновид драматерапії. В лялькотерапії застосовуються готові ляльки і створені в процесі творчої діяльності. Деякі автори розглядають лялькотерапію як різновид ігротерапії (Х.Дж. Джинотт, І. Тащева, С.В. Гріднева), коли мова йде про роботу з готовими ляльками. Як арт-терапію лялькотерапію рахують Т.Ю. Колошина, Г.В. Тимошенко, Л.Д. Лебедева. Тут йдеться про створення ляльок, де фокус уваги спрямований на процес створення і сам продукт – ляльку, важливим є обговорення та маніпуляції з ляльками після їх створення.

Методичними засадами лялькотерапії є такі механізми розвитку особистості як **проекція**, **ідентифікація** та **відокремлення**. Ляльки є проміжним об'єктом взаємодії, посередником між терапевтом та клієнтом. Маніпуляції з ляльками і водночас ідентифікація з ними дають можливість відчувати себе захищеними при вирішенні своїх проблем і освоєнні нових способів поведінки і комунікації. Спробувавши новий стиль міжособистісних стосунків, маніпулюючи лялькою, і переконавшись в його ефективності, клієнту легко перенести цей стиль у реальне життя. Вправи/методики з ляльками також сприяють розвитку у дітей дрібної моторики руки, творчої уяви і мови. Отже, **функції лялькотерапії**: комунікативна; релаксаційна; виховна; розвивальна; навчальна.

За Т.Д. Зінкевич-Євстігнеєвою в лялькотерапії є такі **етапи роботи**: виготовлення ляльки, «оживлення» та знайомство з лялькою, використання ляльки у казкових сюжетах [3]. Лялька, виготовлена своїми руками, стає «рідною», процеси ідентифікації та проектування проходять глибше, яскравіше, повніше. Будь-яке виготовлення ляльки – своєрідна медитативна практика: повна зосередженість на процесі, глибока заглибленість в роботу.

Під час процесу створення ляльки в клієнта є найбільш можливостей спроектувати на продукт творчості частину своєї особистості, змісти свого внутрішнього світу. Іноді – це може бути задано навіть на рівні інструкції: «Створи ляльку, схожу на себе», яка підсилює ідентифікацію людини зі створеною лялькою. Наступні маніпуляції з такою лялькою дають можливість клієнту не лише спробувати нові патерни поведінки, спілкування, а й легко інтеріоризувати їх після завершення роботи. В арт-терапії інтеріоризація є процесом зворотним стосовно проекції.

У зв'язку з цим, Т.Ю. Колошина та Г.В. Тимошенко наголошують на такому необхідному етапі в роботі з ляльками – **відокремлення**: лялька знов стає просто лялькою, а клієнт набуває нового досвіду [4]. Тому що лялька лише засіб, інструмент, за допомогою якого людина може подивитися на себе з мета-позиції, нібито зверху, побачити свої особливості і усвідомити можливі шляхи подолання кризи, вирішення проблеми. Лялька не залишається носієм якостей клієнта, її не можна використати в магічних діях, як іноді жартують клієнти. Така лялька, зазвичай, залишається в кабінеті арт-терапевта.

Тепер розглянемо, що відбувається в терапії під час виготовлення магічно-обрядових ляльок.

Фактор *творчої експресії* як терапевтичний фактор діє в створенні магічної ляльки дуже обмежено: така лялька створюється за певними правилами, канонами, які не можна порушувати. Таку «творчість» можна назвати самовираженням лише з певними зауваженнями. Така робота ближче до рукоділля, може стати відпочинком, розвагою, дозвіллям, використовуватися на уроках трудового навчання для розробки дрібної моторики рук дітей чи для вивчення традицій української культури. Водночас співпричетність до народного мистецтва дозволяє людині відчути спільність з поколіннями пращурів, встановити зв'язок зі змістами колективного несвідомого і отримати ресурси роду, народу.

Хвилювання викликає сама ідея застосування обрядових ляльок, які є зверненням до магічного мислення. Згідно з уявленнями, що притаманні магічному мисленню, виконання молитов чи жертвоприношень і, зокрема, створення магічних ляльок є дієвими способами трансформації реальності. З такої позиції увесь сенс терапії сходить нанівець – людина отримує (чи думає, що отримає) необхідний результат без трансформації власної поведінки, усвідомлення власних дій, особливостей своєї особистості, лише завдяки магії створення ляльки! І яку мету тоді має така терапія?

Магічне мислення притаманне певному етапу розвитку дитини: дитина вважає свої бажання, надії, думки причинами подій в світі, тому що відчуває навколишній світ як продовження свого «Я», і вірить у всемогутність своїх батьків. Але якщо це спостерігається в дорослої людини, то, скоріше за все, це є психічним захворюванням, чи свідчить про інфантилізм клієнта. Спотворене сприйняття дійсності, ілюзії щодо неї є невротичним механізмом захисту психіки від тривоги, страхів, недосконалості світу [8]. Людині важко сприйняти власну неможливість змінити світ навколо. В таких випадках може спостерігатися інфляція особистості, месіанство, діагностуватися нав'язливість та компульсивно-обсесивні розлади психіки. Дослідники відмічають подібність проявів магічного мислення у дітей, традиційних народностей та психічно хворих людей. І в онтогенезі і в філогенезі людина проходить цей етап розвитку, і повертається на нього в результаті дії на її психіку певних факторів – травматичних подій, психічних хвороб.

Отже, магічна лялька живить фантазії людини щодо власних можливостей впливати на інших, на природу, на суспільство, і в най-

кращому випадку – інфантилізує клієнта замість його розвитку та до-рослішання, а в гіршому – може стати тригером для розвитку психо-тичних станів.

Ситуацію можна посилити, якщо запропонувати клієнтові зро-бити магічну ляльку, схожу на нього, чи спроектувати на ляльку важ-ливі якості особистості – психологічні ресурси, здатність захищати, турбуватися про себе. Делегування іграшки, ляльці, неживому предме-ту таких функцій може призвести не лише до її оживлення, наділення її чарівними якостями, а й до «втрати» клієнтом частини Я. Клієнт та-ким чином відмовляє собі в здатності себе захистити, допомогти, дати раду собі. Відсутність етапу відокремлення ляльки в терапії призведе до інфантизації клієнта, безвідповідальності, пасивності – «Без ля-льки я ніхто...», «Як би не лялька...». А якщо з лялькою щось ста-неться? Що буде з клієнтом?

Отже, арт-терапевт, що працює з магічними ляльками, по суті, не сприяє розвитку клієнта, а викликає його інфантильність, звільняє його від відповідальності за свої дії, позбавляє впевненості в собі, мож-ливостей себе захищати, бути дорослим, активізує магічне мислення, провокує формування невротичних психічних захистів аж до розвитку психотичних станів та психічних хвороб.

Література:

1. *Гребенщикова Л. Г.* Основы куклотерапии. Учебно-методическое посо-бие / Л.Г. Гребенщикова ; [отв. за вип. Н. М.Горланова]. – СПб.: Речь, 2007. – 80 с.
2. *Грушевський М.* Дитина у звичаях і віруваннях українського народу / Грушевський Марко. – Київ: Либідь, 2006. – 256 с
3. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Практикум по креативной те-рапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб. : ТЦ «СФЕРА», 2001. – 400 с.
4. *Колошина Т.Ю.* Марионетки в психотерапии / Т.Ю. Колошина, Г.В. Ти-мошенко. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 192 с.
5. *Малеева І.В.* Змістовий модуль «Народна лялька» / Укладач: Малеева І.В. ; [навчально-методичні матеріали]. – Донецьк, 2013. – [Електронне дже-рело]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/tank1975/ss-28516650>
6. *Найден О.* Початкова семантика українських народних ляльок та перехід їх обрядових функцій в ігрові // Народна творчість та етнографія. – 1986. – № 1. – С. 13–15.

7. *Найден О.С.* Українська народна іграшка: Історія. Семантика. Образна своєрідність. Функціональні особливості. – К.: Артєк, 1999. – 252 с.
8. *Фрейд З.* Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии / Зигмунд Фрейд. – М.: Эксмо, 2018. – 224 с.

АНТРОПОСОФСКАЯ ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ

Волкова Людмила,

*старший преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств Киевского Университета им. Б.Д. Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Арт-терапия принадлежит к числу психосоматических направлений, помогая восстановить здоровую связь между жизненными процессами и душой. В направлении антропософской терапии искусством за основу принимаются оздоровительные (архетипические) образы, оказывающие лечебное и укрепляющее воздействие. Что было особенно важно в арт-терапевтической работе в единственном в Украине Центре-интернате Европейского типа для молодых людей-сирот с ограниченными возможностями в Тячеве Закарпатской области.

Создание Центра стало возможным в рамках швейцарско-украинского проекта «Мережа Швейцарія – Закарпаття / Україна» и благотворительной организации «Комітет Медичної Допомоги в Закарпатті».

В 2009 году 25 девушек и юношей были переведены из Вильшанского детского дома-интерната. Согласно существующей системе в возрасте 18-20 лет выпускников должны переводить в психо-неврологический диспансер, который не адаптирован к приему этой категории подростков. По статистике, подростки, переведенные туда, умирают через 2 – 4 года.

В «Парасольке» же молодые люди могут находиться на протяжении всей жизни на содержании государства. Но Проект направлен на то, чтобы такие люди приобрели навыки для обслуживания себя, интегрироваться в жизнь центра, социализироваться. В течении 7 лет проводилась арт-терапевтическая работа в центре.

Для молодых людей Центра важно было активизировать их внутренние ресурсы, в физиологическом и психологическом смысле. Арт-терапия способствует этому.

Неиспользуемые, бездействующие, заторможенные, подавленные, забытые, неосознанные и недоразвитые физиологические и/или психологические процессы и навыки благодаря ей могут стимулироваться, раскрываться, активизироваться, развиваться и совершенствоваться; инициируется процесс позитивного самопознания, в одинаковой мере затрагивающий область жизненных процессов, плоскость психики и сферу межличностных отношений.

Живопись, цвет есть прямой путь для раскрытия творческого потенциала человека. Поэтому первые занятия в центре были посвящены цветовой терапии, живописи акварельными растительными красками, в технике «акварель по-мокрому». На этом пути было сделано много открытий, связанных со спецификой участников. В начале – живопись чистыми цветами, позже методика «Диалог с цветом». Акварель помогает свободе самовыражения, проявлению эмоций, создаёт необходимую спокойную атмосферу, даёт возможность погрузиться в процесс, не навязчиво обучает всем этим возможностям. Кроме акварели постепенно берутся другие живописные материалы: восковые мелки, карандаши, гуашь. Как эксперимент использованы даже масляные краски.

«Мандалатерапия» пришла позже цветовой терапии, как и создание диагностической *мандалы* после различных видов деятельности. Со временем стали применяться *графические* техники: упражнения с цветом, «завершение», «каракули» и др.; динамическое рисование. Параллельно с живописью и графикой происходила работа с шерстью, валяние (фильцевание) «сухое» и «мокрое». Валяние помогало снятию напряжения, отвлечению от негативных мыслей, способствовало концентрации. Периодически проводились занятия по эвритмии, как отдельного вида искусства, соединяющего движение, цвет, музыку. В эвритмии проявляются индивидуальные, в то же время это и социальные искусства. Совместное движение развивает индивидуальные и социальные способности.

Арт-терапия помогает молодым людям Центра осознать собственную индивидуальность, неповторимость, найти пути к себе и реализоваться в новых жизненных условиях.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ОНКОХВОРИМИ

Галицина Людмила,

арт-терапевт центру психосоматики і психоонкології «ЭКСПИО», психолог БДТ Подільського району м.Києва, СОС Дитячі Містечка Україна, лауреат літературної премії ім. Г. Чупринки, відмінник освіти України, член правління та керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Київській області (Київ – Бровари)

Арт-терапія і психосоматика. Відомий грецький філософ Сократ ще в давнину зазначив, що тіло від душі окремо не хворіє. Нагадаємо, що психосоматика (грец. *Ψυχή* – душа і грец. *σῶμα* – тіло) – напрям у медицині (психосоматична медицина) та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Як відомо, в основі психосоматичних захворювань є реакція на емоційні переживання людини, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. Соматичні захворювання, обумовлені психогенними факторами, називають «психосоматичними розладами».

Арт-терапія як засіб невербального спілкування, апелює до внутрішніх ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Арт-терапія – це рух душі назовні засобами творчості, вона дає можливість намалювати, створити, прожити і відпустити, усвідомити, трансформувати на новому рівні те, з чим так боляче, іноді, і страшно зустрітися людині. Особливо людині, яка віч-на-віч зустрілася зі своєю хворобою.

Підґрунтям для роботи з онкохворими в Програмі «Антирак» центру психосоматики і психоонкології «ЭКСПИО» є теорія про те, що хвороба – це не суто фізична проблема, це проблема всієї особистості людини, яка як цілісна особистість, складається із тіла, розуму та емоцій. Емоційний та інтелектуальний стан має сутнісну роль як у сприйнятті усіх хвороб, у т. ч. і рак, так і у процесі лікування хворих. Принцип роботи центру – не лікувати рак як захворювання. Розглядаючи рак як кризу життя, допомогти пацієнту вийти із цієї кризи і відновити той рівень гармонії психіки і мозку, потрібний для запуску природних сил самозцілення організму. Арт-терапія у цій системі допо-

магає людині зосередитися не на хворобі, а на особистості в цілому. Люди з онкологічним захворюванням часто втрачають волю до життя, тому саме арт-терапія допомагає людині у стані хвороби усвідомити, що вона – Творець, творець себе, свого життя, здоров'я тіла, душі, духа.

Психологічні процеси, що допомагають звільнитися від неприємних почуттів, виразити негативні емоції і пробачити минулі образи (реальні або вигадані) можуть стати важливим елементом профілактики захворювань. Онкологічні хворі нерідко носять в душі образи та інші хворобливі переживання, що пов'язують їх з минулим, і не знайшли свого виходу: проживання, відреагування тощо.

Особливості застосування арт-терапії є частиною цілісної програми «Антирак», в основу якої покладені авторські розробки В.Л. Матреницького, лікаря-психотерапевта, терапевта, кандидата медичних наук, спеціаліста в галузі психосоматичної медицини та герантології, психонколога. Складові цієї програми наступні: діагностична методика радіоестезичної психобіометрії, інформаційно-резонансна терапія, психологічне консультування та психотерапія, тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія, сімейна терапія, фізичні вправи, звукотерапія, рекомендації щодо харчування, група підтримки.

Одне із важливих завдань арт-терапевта складається в створенні оптимальних умов, відчуття безпеки для саморозкриття пацієнта / клієнта для пошуку можливості і ресурс зустрітися з найпотаємнішими частинами своєї психіки, своєї душі. Тому у цій програмі добираються до кожного пацієнта/клієнта і використовуються арт-терапевтичні техніки і методики, які допомагають дослідити свою особистість та її роль у зародженні хвороби, на легалізацію і проживання як позитивних, так і негативних емоцій, на усвідомлення власних потреб і бажань, на усвідомлення і вибудову власних меж, на усвідомлення власної цінності і цінності світу, на пошук сенсу життя, на пошук та нарощування власного ресурсу для прийняття свого нового стану та вихід на інший особистісний рівень. Арт-терапія працює з художніми метафоричними образами, які є посередниками між внутрішнім світом людини та навколишньою реальністю, є своєрідним зв'язком між глибинно-психологічними та міфологічними пластами колективного несвідомого. А це надає пацієнтові/клієнтові ту глибинну опору та ресурс, які допомагають не просто вижити, а знайти новий сенс свого життя.

Творчість, як завжди приносить радість і дає людині величезний емоційний потенціал, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах. Важливим поняттям арт-терапії є сублімація – вираження несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх під час творчості...

Досвід роботи у центрі «ЭКСПИО» дозволив виділити особливості застосування різних технік і методик: «Я як.. (робота з архетипними образами)», «Міст», «Піраміда страхів», «Моя хвороба», «Діалог з хворобою», «Божественний сад», «Мій Шлях» та ін. Вищезазначені методики можуть використовуватися в якості як діагностичних, так і цілювальних. Важливою складовою цих методик є терапевтичний ефект вираження переживань, що власне у процесі терапії провокує вже відчутні зміни. Методики базуються на теоретичних обґрунтуваннях особливостей роботи з метафорами в терапевтичному процесі (Д. Гордон, М. Еріксон, К. Ленкстон, М. Наумбург, К. Юнг, а також О. Вознесенська, Т. Колошина, О. Копитин, Л. Лебедева та ін.)

Вони дають можливість:

- Діагностувати внутрішню картину захворювання;
- Усвідомити і прийняти на себе відповідальність за те, що сталося;
- Знайти і підвищити мотивацію до виздоровлення, трансформації свого життя;
- Відчутти свій внутрішній потенціал для подальшого руху...

Література:

1. Концепція впровадження арт-терапії в дитячі лікарні / Вознесенська О.Л., Гундертайло Ю.Д., Латуненко Ю.Є., Небезанська О.А., Осадчук Л.А., Плетка О.Т., Скар О.М., Яценя А.А. ; [за заг. ред. Вознесенської О.Л., Скар О.М.]. – К.: Міленіум, 2007. – 80 с.
2. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоров'ю : новый взгляд на тяжёлые болезни / К.Саймонтон, С. Саймонтон; [пер. на рус. яз. М. Бадхен]. – Л. : Питер Пресс, 1995 – 94 с.
3. Матреницкий В. Л. Канцерогенный ум. Психосоматические механизмы рака / Матреницкий Вячеслав Леонидович. – К. : КИМ, 2017 – 576 с.
4. Зайцев С., Панова И. Арт-терапия в диагностике и лечении соматических расстройств / Зайцев Сергей, Панова Ирина // Простір арт-терапії: ресурси зцілення. Матеріали Хі Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. – К. : Арт-терапевтична асоціація, 2014. – С. 43-47.

WALORY RESOCJALIZACYJNE CHOREOTERAPII I ARTETERAPII W PRACY Z OSOBAMI POZBAWIONYMI WOLNOŚCI W ZAKŁADZIE KARNYM – MOŻLIWOŚĆ EKSPRESJI, WEWNĘTRZNEJ INTEGRACJI I ZMIANY SKAZANYCH

*Dr Glińska – Lachowicz Anna,
Certyfikowany Arteterapeuta „Kajros”
Uniwersytet Opolski, Instytut Nauk Pedagogicznych,
Zakład Pedagogiki Resocjalizacyjnej*

Pytania o efektywną resocjalizację w ogóle, a osób pozbawionych wolności w szczególności – pojawiają się od momentu pojawienia się koncepcji resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie i wciąż nie udało się uzyskać na nie jednoznacznej odpowiedzi. Działania z pogranicza sztuki i twórczości własnej łączonej z terapią jako elementy procesu resocjalizacji są stosunkowo nowym nurtem w tej dziedzinie, a ze względu na ich efektywność zyskują szybko wielu zwolenników. Działania tego rodzaju są mi bliskie od dawna, a zawodowo interesuję się arteterapią od ponad 14 lat. Od tamtej pory staram się przekazywać moim studentom (pedagogika resocjalizacyjna) oraz pracownikom służby więziennej (uczestnicy szkoleń) – jak efektywne i ciekawe zarazem może być stosowanie arteterapii w oddziaływaniach resocjalizacyjnych. Dlatego wydaje się bardzo ważne posiadanie wiedzy i umiejętności arteterapeutycznych przez pedagogów resocjalizacyjnych w swoim wachlarzu kompetencji i umiejętności zawodowych, aby w przyszłości – jako pracownicy placówek o charakterze resocjalizacyjnych – mogli włączać oddziaływania z pogranicza sztuki i resocjalizacji do swoich codziennych działań.

Pomiędzy sztuką i resocjalizacją

Stosując działania arteterapeutyczne w resocjalizacji zauważyłam, że spełniają one wszystkie wymogi, jakie stawia się procesowi terapii przez twórczość jak również oddziaływaniom resocjalizacyjnym: pozwalają na podmiotowe i indywidualne traktowanie podopiecznego, integrują grupę wychowanków, wzmacniają poczucie własnej wartości i pozwalają na ćwiczenie umiejętności interpersonalnych, pozwalają na pracę z emocjami i ich wyrażaniem, zachęcają również do podejmowania działań transgresyjnych i twórczych. Przy tym nie zawierają w sobie elementu przymusu, kontroli, monotonii i konieczności uczenia się – co szczególnie

w przypadku osób trafiających do placówek resocjalizacyjnych wydaje się być dużym atutem. Dodatkowo pozwalają na wykorzystywanie zalet wpływu osobistego i metod oddziaływania poprzez grupę, łącząc je harmonijnie z procesami zachodzącymi wewnątrz grupy i w świecie zewnętrznym, nie tłumiąc przy tym indywidualizmu jednostki. Dzięki działaniom arteterapeutycznym i uczestniczenia w procesie twórczym¹, uczestnik sam ma szansę na znalezienie odpowiedzi na fundamentalne pytania: „kim jestem?”; „dokąd podążam?” oraz „kim chcę być?”. Może „odnaleźć się” w otaczającej go rzeczywistości, a być może również odkryć nawet sposób na swoje dorosłe życie (pasja, zainteresowanie twórczością może przerodzić się w zawód). Arteterapia bowiem odgrywa ogromną rolę w procesie osobotwórczym człowieka, gdyż – jak podkreśla Kiercel D. i Kunat B.² – wykorzystuje jego szeroki wachlarz aktywności życiowej oraz pomaga odnaleźć sens i cel życia³, co wydaje się być kluczowe w dążeniu do efektywnego przebiegu procesu resocjalizacji osób nieprzystosowanych społecznie.

Działania związane z twórczością w wielu dziedzinach sztuki niosą ze sobą raczej obietnicę przyjemności, rozluźnienia, zabawy – co arteterapeuci uważają za konieczny element w przebiegu terapii. Najpierw konieczne jest uzyskanie stanu rozluźnienia i odprężenia, otwarcie na proces zmiany. Dopiero wtedy możemy zachęcać do podejmowania dialogu z nami, z grupą i z samym sobą. W przeciwnym razie podopieczny otoczony murem oporu nie tylko nie dopuści nic do siebie, ale też nigdy nie przekroczy „granicy samego siebie” – nie wyjdzie poza ten mur. Są przy tym metodami prostymi (może je stosować niemal każdy pedagog, terapeuta czy psycholog), elastycznymi (łatwo można dostosować scenariusz zajęć do aktualnego nastroju, emocji czy energii grupy lub wychowanka), nie wymagają specjalnych warunków – więc sesje można przeprowadzać niemal wszędzie (w każdej placówce lub nawet na wolnym powietrzu). Dla mnie najpiękniejszym walorem tego rodzaju oddziaływań jest to, że „traktują one” każdego człowieka w sposób

¹ M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji*, wyd. Pedagogium PWN, Warszawa 2008, s. 130 i następane.

² D. Kiercel, B. Kunat, *Rozumienie arteterapii przez studentów różnych specjalności pedagogicznych*, /w:/ Karolak W., Kaczorowska B. /red./, *Arteterapia w medycynie i edukacji*, WSHE, Łódź 2008, 87.

³ L. Hanek, *Wprowadzenie do sesji na temat arteterapii*, „Zeszyt naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1989 nr 48, s. 8.

indywidualny, pozwalając poczuć się kimś niepowtarzalnym. Nawet tańcząc w grupie, słuchając danego utworu muzycznego – każdy słyszy coś innego, odczuwa i przeżywa coś innego i inaczej porusza swoim ciałem. W oddziaływaniach terapeutycznych związanych ze sztuką, w tym także resocjalizacyjnych⁴ – zarówno muzyka, obrazy, rzeźby czy taniec – powinny być postrzegane jako nośniki treści emocjonalnych⁵. Bardzo istotne jest to w przypadku podopiecznych o niższym poziomie inteligencji czy zaburzonej osobowości, u których łatwiej oddziałuje się na sferę emocjonalną niż np. na sferę intelektualną osobowości.

Z badań i obserwacji, jakie miałam możliwość przeprowadzić podczas kolejnych edycji ramach projektu „WYSPA”⁶, również wynika, że stosowanie arteterapii w oddziaływaniach proponowanych skazanym jest bardzo potrzebne i przynosi wiele pozytywnych zmian w ich zachowaniu i funkcjonowaniu w zakładzie karnym. Jednym z aspektów z jakimi pracowałam w czasie moich zajęć był aspekt „poczucia wolności”, a także uświadamianie sobie czym jest dla mnie wolność, czy nawet podczas przebywania w zakładzie karnym można utrzymać i kreować wewnętrzne poczucie wolności. „Poczucie wolności” a także jej „umiejscowienie” u skazanych jest związane ze sferą „zewnętrzną” (brak ograniczeń w przestrzeni, brak kontroli zewnętrznej), nie ma związku z własnym poczuciem wartości czy własną tożsamością, świadomością czy poczuciem samostereowności (silna kontrola wewnętrzna), lub dojrzałością osobowościową. Dlatego w celu ugruntowania i zrekonstruowania poczucia „bycia wolnością” – w projekcie „Wyspa” proponowane są działania arteterapeutyczne wspomagające m.in. budowanie „poczucia wewnętrznej wolności” u skazanych, jako długotrwałego i głębokiego procesu wewnętrznego. Uświadamiając im jednocześnie, jak bardzo wymaga to

⁴ J. Zachniak, Resocjalizacja przez działania artystyczne. Z pogranicza teorii i praktyki, „Opieka – wychowanie – terapia” 2002, nr 2, s. 46-48; a także M. Kaszyński, Możliwości wykorzystania muzyki w resocjalizacji, „Szkoła Specjalna” 1991, nr 2.

⁵ Por. R. Kaszczyszyn, Możliwości wykorzystania plastyki i muzyki w procesie resocjalizacyjnym, „Szkoła Specjalna” 1999, nr 4, s. 187.

⁶ A. Glińska – Lachowicz, Ruch i taniec a poczucie wolności wśród kobiet przebywających w zakładzie karnym, w: A. Glińska – Lachowicz (red.), Arteterapia w nauce i praktyce, wyd. UO, Opole 2015, s. 78 i następne.

podjęcia odpowiedzialności i osiągnięcia dojrzałości. Jednak należy podkreślić, że zagadnienie wolności w kontekście „bycia skazanym”, było jednym z wielu problemów ujętych w opisywanym projekcie⁷.

Uczestnicy warsztatów przeprowadzanych w ramach Projektu „WYSPA” (skazane kobiety i mężczyźni) deklarują, iż dzięki doświadczeniom i wiedzy nabytej podczas warsztatów zmieniło się ich podejście do sytuacji w jakiej aktualnie się znajdują (pobyt w zakładzie karnym) i mogą lepiej radzić sobie w przyszłości z trudnościami czy sytuacjami stresogennymi. Uległy poprawie także ich relacje z innymi osadzonymi i relacje z osobami najbliższymi. Częściej myślą o przyszłości w sposób pozytywny i nie boją się planować czy nawet marzyć. Dzięki odkryciu swoich wewnętrznych zasobów (walorów, zainteresowań i pasji) czują, że mogą zmienić samego siebie, mają jeszcze szansę stać się kimś innym, „zacząć wszystko od nowa”. Twórczy proces, możliwość ekspresji, eksperymentowania i poszukiwania nowych sposobów komunikowania się i wyrażania siebie – dał możliwość poszukiwania odpowiedzi na pytanie o „sens życia” i pytanie o to „kim jestem” – nadal przebywając w zakładzie karnym i pozostając osobą pozbawioną wolności.

Informacja o autorze:

GLIŃSKA – LACHOWICZ Anna – doktor, adiunkt, Pracownik Instytutu Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego w Zakładzie Pedagogiki Resocjalizacyjnej. Pedagog (specjalność: resocjalizacja), tancerz, Certyfikowany Arteterapeuta KAJROS, Choreoterapeuta – terapeuta tańcem, instruktor tańca, Instruktor w zakresie "Improwizacja ruchu, symbolika ciała", Instytut Tańca w Essen – Niemcy. Zainteresowania zawodowe: możliwości zastosowania arteterapii i choreoterapii w oddziaływaniach resocjalizacyjnych w szczególności wobec osób przebywających w zakładach karnych. Autorka i koordynatorka projektu „Wyspa” promującego terapię tańcem i arteterapię dla osób skazanych.

⁷ Szczegółowa analiza danych empirycznych z badań przeprowadzanych w ramach projektu „WYSPA” jest przygotowywana do publikacji.

РЕСОЦІАЛІЗАЦІЙНІ ВЛАСТИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ОСОБАМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ СВОБОДИ – МОЖЛИВІСТЬ САМОВИРАЖЕННЯ, ВНУТРІШНЬОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА ЗМІНИ УВ'ЯЗНЕНИХ

Глинська-Лахович Анна,

Сертифікований арт-терапевт „Kajros”

Олозьський університет, Інститут педагогічних наук,

Кафедра педагогіки ре соціалізації (Польща)

Питання щодо ефективної ресоціалізації осіб в цілому, а особливо щодо ресоціалізації ув'язнених з'являється вже від моменту появи безпосередньої концепції ресоціалізації соціально непристосованих осіб, втім і досі ще не вдалось на нього знайти однозначної відповіді. Діяльність, яка межує з мистецтвом та особистою творчістю, що поєднується з терапією як елементи реабілітаційного процесу є порівняно новою тенденцією в даній галузі, а, зважаючи на її ефективність, знаходить щораз більшу кількість прихильників. Діяльність такого типу є мені близькою давно, а професійно я цікавлюсь арт-терапією вже понад 14 років. Ще з того часу я намагаюсь розповідати своїм студентам (ресоціалізаційна педагогіка) та працівникам в'язниці (учасникам навчань) – яким ефективним, а водночас і цікавим може бути застосування арт-терапії під час взаємодії у процесі ресоціалізації. Саме тому мені здається, що дуже важливо, щоб ресоціалізаційні педагоги володіли даними знаннями та вміннями, щоб в майбутньому як працівники закладів ресоціалізаційного типу могли застосовувати отримані навички у своїй щоденній діяльності.

Між мистецтвом та ресоціалізацією.

Використовуючи арт-терапевтичні методи в ресоціалізації я заважала, що через творчість вони задовольняють всі вимоги, які ставляться до терапевтичного процесу, так само здійснюючи при цьому ресоціалізаційний вплив: дозволяють ставитись до кожного як до індивідуальності, залучають групу вихованців, зміцнюють почуття власної значущості і дозволяють вправлятись в інтерперсональних здібностях, дозволяють працювати з емоціями та їх вираженням, заохочують також до здійснення трансгенераційних та творчих дій. При цьому дані методи не включають в себе жодних елементів примусу, контролю,

одноманітності та необхідності вчитись, що особливо важливо для людей, які відвідують центри соціальної реабілітації. Крім того, вони дозволяють скористатися особистим впливом та методами взаємодії через групу, гармонійно поєднуючи їх із процесами, що відбуваються всередині групи та у зовнішньому світі, не пригнічуючи при цьому індивідуальності особистості. Завдяки арт-терапевтичній активності та участі у творчому процесі [1], учасник має можливість самостійно знайти відповіді на основні питання: «Хто я?»; «Куди я йду?» та «Ким я хочу бути?». Може, «віднайти себе» у навколишній дійсності, а можливо навіть відкриє свій власний шлях до дорослого життя (пристрасть, інтерес до творчості може перетворитися на професію). Арт-терапія відіграє величезну роль в процесі формування особистості, як підкреслює Kiercel D. і Kunat B. [2] – саме використання її широкого діапазону життєвої активності і допомагає знайти сенс і мету життя [3], що, як видається, є найважливішим у досягненні ефективного процесу соціальної реабілітації людей, які є соціально непристосовані. Діяльність, пов'язана з творчістю в багатьох галузях мистецтва, несе разом з собою обіцянку насолоди, релаксації, гри – те, що арт-терапевти вважають необхідним елементом у процесі терапії. По-перше, необхідно отримати стан релаксації та розрядки, відкритість до процесу змін.

Тільки тоді ми можемо заохотити людину до діалогу з нами, з групою та врешті з самим собою. В протилежному випадку підопічний, який оточений муром опору, не тільки не допустить нічого до себе, але так само ніколи не вийде за власні межі, не вийде за той мур. Це є прості методи (їх може використовувати чи не кожен педагог, терапевт чи психолог), вони є еластичними (їх легко можна ввести в план занять до відповідного настрою, емоцій чи енергії групи або ж окремого вихованця), не вимагають спеціальних умов – завдяки цьому сесію можна провести майже всюди (в кожному закладі чи навіть на свіжому повітрі). Для мене найпрекраснішою властивістю такого типу діяльності є те, що вона інтерпретує кожну людину в індивідуальний спосіб, дозволяючи їй відчути себе неповторною. Навіть танцюючи в групі, слухаючи один музичний твір – кожен чує щось інше, відчуває і переживає щось своє та по-своєму рухає своїм тілом. У терапевтичній взаємодії, що є пов'язаною з мистецтвом, а також з реабілітацією, рівно так само як музика, образи, скульптури чи танець мають бути розгля-

нути як носії емоційного змісту [1]. Це дуже важливо у випадку, коли люди мають нижчий рівень інтелекту або ж є тривожними особистостями, які є чутливішими в емоційній, ніж в інтелектуальній сфері.

З досліджень та спостережень, які я мала змогу проводити в рамках проекту «WYSPA» [2], можна зробити аналогічний висновок, що використання арт-терапії у заходах, запропонованих для засуджених, є дуже потрібним, це приносить багато позитивних змін як у їхній поведінці, так і в їхньому функціонуванні у в'язниці в цілому. Один з аспектів, з якими я працювала під час своїх занять, було питання «почуття свободи», а також усвідомлення для себе того, чим для мене є свобода, чи навіть під час перебування у в'язниці можна підтримувати та створювати внутрішнє почуття свободи. «Почуття свободи», а також її місцезнаходження, в засуджених пов'язане із зовнішньою сферою (немає обмежень у просторі, немає зовнішнього контролю), немає зв'язку з відчуттям власної цінності або ж з почуттям власної ідентичності, свідомістю чи з почуттям саморуйнування (сильний внутрішній контроль) чи з особистою зрілістю. Саме з метою консолідації та реконструкції відчуття «бути вільною особою» в проекті «Wyspa» запропоновані арт-терапевтичні види роботи, які, в свою чергу, допомагають збудувати оте «відчуття внутрішньої свободи» в ув'язнених, в якості довготривалого та глибокого внутрішнього процесу. Заохочуючи їх водночас усвідомити, що це, в свою чергу, вимагає взяття відповідальності та досягнення зрілості. Однак слід підкреслити, що проблема свободи в контексті «бути засудженим» була однією з багатьох проблем, що входять до описаного проекту.

Учасники майстер-класів, які проводились в рамках проекту «WYSPA» (засуджені чоловіки та жінки) засвідчують, що завдяки набутому досвіду та знанням, які вони отримали під час занять, в них змінився підхід до ситуації, в якій вони перебувають зараз (перебування у в'язниці) і вони можуть значно краще давати собі раду в майбутньому з труднощами чи стресогенними ситуаціями. В них покращились також стосунки з іншими ув'язненими, а також з рідними. Вони частіше думають про майбутнє у більш позитивний спосіб і не бояться планувати чи навіть мріяти. Завдяки відкриттю своїх внутрішніх можливостей (властивостей, зацікавлень та пристрастей) вони відчують, що можуть змінити себе та мають ще шанс стати кимсь іншим,

«почати все з початку». Творчий процес, можливість експресії, експерименти і пошук нових способів комунікації та самовираження – дали можливість знайти відповіді на питання про «сене життя» та на питання «хто я», надалі перебуваючи у в'язниці і залишаючись особою, позбавленою волі.

Інформація про автора:

Glińska – Lachowicz Anna – доктор наук, викладач, працівник Інституту педагогічних наук Опольського університету на кафедрі педагогіки ресоціалізації. Педагог (спеціальність: реабілітація), сертифікований арт-терапевт KAJROS, танцювально-руховий терапевт – терапія за допомогою танцю, інструктор з танців. Інструктор у напрямку «Імпровізація руху, символіка тіла», Інститут танцю в Ясен – Німеччина. Професійні інтереси: можливість застосування арт-терапії та танцювально-рухової терапії в ресоціалізаційній діяльності, та, зокрема, з ув'язненими особами. Авторка та координатор проекту «Wyspa», який застосовує терапію танцем та арт-терапію для засуджених осіб.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАНЯТТЯ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ОСВІТІ

Гніда Тетяна,

кандидат педагогічних наук, старший викладач секції спеціальної та інклюзивної освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

Особистість, яка розвивається в стрімко змінних умовах середовища, потребує психолого-педагогічної підтримки. Особливо це стосується дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються у спеціальних (інтернатних) закладах і тих, що прийшли до масової школи. В якості такої підтримки та забезпечення емоційного благополуччя розглянемо засоби арт-терапії.

Дослідження науки і практики вивчали питання взаємодії мовлення і музики (Б. Асаф'єв, О. Ворожцова, Д. Кембпелл, Б. Теплов); паралельного розвитку мовлення і дитячого малюнка (О. Ніколева, К. Річчі, Р. Сільвер, Р. Тепер); логопедичну практику музикотерапією (З. Матейнова, С. Машура), казкотерапією (О. Рау), образотворчим мистецтвом (С. Миронова).

На сьогоднішній день науковці (Р. Азовцева, Л. Брусиловський, Е. Бурно, О. Вознесенська, Т. Зінкевич-Євстігнеєва, О. Копитін, З. Ма-

тейнова, С. Машура, Л. Мова, В. Петрушин, С. Рибаківа, О. Свістовська та ін.) розглядають *арт-терапію* як узагальнювальне поняття, що містить такі напрямки: *образотворчу терапію* (терапевтичний вплив засобами образотворчого мистецтва), *бібліотерапію* (терапевтичний вплив читання), *казкотерапію* (терапевтичний вплив казки), *музикотерапію* (терапевтичний вплив музики), *вокалотерапію* (терапевтичний вплив співу), *драматерапію* (терапевтичний вплив драматизації та інсценізації), *танцювально-рухову терапію* (терапевтичний вплив танцю та руху), *піскову терапію* (терапевтичний вплив маніпуляцій із піском) та *лялькотерапію* (терапевтичний вплив символічного використання ляльок).

Завдяки арт-терапії діти вчаться взаємодіяти, краще розуміти і сприймати себе та інших людей, позбавлятися від негативних емоційних станів, корегувати порушення у спілкуванні, регулювати нервово-психічне напруження та моделювати позитивний психоемоційний стан.

Арт-терапія у спеціальній освіті – це синтез кількох областей наукового знання (мистецтва, медицини і психології), а в лікувальній та психокорекційній практиці як сукупність методик, побудованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів дитини з особливими освітніми потребами здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів та відхилень в особистісному розвитку.

З метою забезпечення дитині умов для здорового та повноцінного дорослішання лікувальні заходи санаторних та спеціальних закладів освіти тісно переплітаються із психокорекційними, виховними та соціалізуючими впливами. Ці умови створює у закладі практичний психолог, соціальний педагог, логопед, вихователь чи самі батьки.

Заняття з елементами арт-терапії виконують виховні, діагностичні, корекційні, психотерапевтичні, розвивавальні завдання. Такі заняття можуть проводити лише ті фахівці, які пройшли навчання за курсом арт-терапії, в іншому випадку це буде лише застосування художніх засобів на заняттях з предмету чи виховних годинах.

Вибір напрямку арт-терапії для роботи з дитиною залежить від прийнятності цього виду мистецтва для дитини.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ АРТ-ТЕРАПІЇ

Гундертайло Юлія,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
професійний член ГО «Українська асоціація фахівців з подолання
наслідків психотравмуючих подій», волонтер Психологічної Кризової
Служби, волонтер «Армії спасіння», керівник проекту
соціально-психологічної адаптації для ВПО «Нові кияни»,
співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Тематика страждань людини у воєнні часи з'явилася незадовго до Першої світової війни. Психоаналітики описували випадки, коли клієнтам снилися страшні сни, які не мали відношення до індивідуальної історії. Після закінчення війни психіатри та психоаналітики почали вести розмову про «травматичний невроз», який з'являвся в учасників бойових дій. Лише після Другої світової, а в США особливо після в'єтнамської війни психологічна травма та ПТСР стали предметом дослідження психіатрів і психологів. Основою осмислення процесів переживання травми стали класичні роботи З. Фрейда, К.Г. Юнга, Д. Калшеда.

Тема психологічної травми наразі широко описується цілим рядом українських вчених, зокрема Білою І.М., Бліновим О.А., Божко О.О., Вознесенською О.Л., Герасименком А.І., Древалем Ю.Д., Кісарчук З.Г., Климчуком В., Ковальчуком О.П., Ларіною Т.О., Лазоренком Б.П., Попелюшко Р.П., Пререлигіною Л.А., Приходько Ю.О., Романчуком І.О., Титаренко Т.М., Швалбом А.Ю. та інші. Дослідження теми кризи та стресу, виконані раніше лабораторією на чолі з Титаренко Т.М., також стали підґрунтям проведеного дослідження.

У плануванні роботи групи ми також опиралися на найновіші нейропсихологічні дослідження (Сігел Д., 2015), що дають нам можливість на основі досліджень активності мозку виокремити особливості переживання травматичних подій людиною. Автор зазначає: «Одночасність свідомої уваги, коли ми концентруємося на і на минулому, і на сучасному, – це активний залучений процес, що примушує гіпокамп зібрати разом розрізнені елементи імпліцитних спогадів» (Сігел Д., 2015, с. 199).

Таким чином, не лише спогади, а й співвіднесення їх з теперішнім часом допомагають відновити особистісну неперервність людини.

Травматичні події в нашій країні мають довготривалий характер, хоча спочатку була надія, що лише кілька місяців, – і все закінчиться. У 2014 році у людей був емоційний шок – перші обстріли, перші смерті військових, перші втрачені території, перші втікачі з рідних домівок. Однак, пройшли тижні, місяці, і люди почали поступово адаптуватися до ситуації, переживаючи стрес, тобто напружуватися, щоб знайти спосіб пристосуватися до змін.

Якщо у людини достатньо хороший контакт із власними ресурсами, то поступово вона адаптується до нової ситуації та відновлює свою життєву неперервність. Якщо ж людина має контакт з ресурсами, але лише з деякими, то людина переживає кризу – як час пошуку нових способів адаптації за рахунок особистої трансформації. «Стресовий стан може розвинути в кризу через повторні безплідні спроби звільнитися від нього. Важко виносити цей стан довго, якщо ми не можемо скористатися для позбавлення від нього власними силами і ресурсами, тому що людина повторно користується тими ж засобами, щоб вийти з важкого становища», – зазначає М. Лаад (Лаад М., 1992). Саме такі люди з числа ВПО і звертаються за психологічною допомогою. Тому важливо найбільшою мірою зосередитися на цій групі населення, яка не тільки страждає сама від процесу переживання кризи, але й спричиняє труднощі у тих спеціалістів, які обслуговують соціальні потреби ВПО (соц. працівники, волонтери, касири в банках і т.д.).

Деструктивний вихід із кризи у ВПО може виражатися у формі *інвалідації* – втратою навичок самостійного життя та забезпечення себе й родини. В Україні такі феномени теж відомі. Жителі поселень чи гуртожитків для ВПО перестають проявляти активність щодо самозабезпечення, та звертаються з вимогами до державних та благодійних організацій. Окрім того, можуть відбуватися суттєві конфліктні ситуації на ґрунті розподілення допомоги різного роду. Наразі деякі громадські організації проводять спеціальні програми психологічної / організаційної підтримки з метою переселення повних сімей у орендоване окреме житло. Профілактика *інвалідації* лежить у грамотному менеджменті допомоги населенню, та постійному сприянні опорі на самого себе у рамках психологічних консультацій.

Ми підбирали арт-техніки, виходячи з умов імплементації технік у програми роботи з ВПО, а саме дефіцит професійних підготовлених кадрів, обмеженість матеріальних ресурсів, обмеженість часу ВПО, які вони здатні присвятити такій роботі. Тому ми підбирали техніки:

1. прості у використанні;
2. прості для виконання;
3. ресурсні;
4. продуктивні;
5. такі, що сприяють відновленню неперервності;
6. з невеликим об'ємом матеріалів;
7. короткі за часом.

Таким чином, у процесі підготовки проведення групи соціально-психологічної адаптації ми опиралися як на сучасні підходи до психологічної допомоги людям, так і на ті конкретні умови, в яких працюють спеціалісти в Україні сьогодні.

Література:

1. *Гундештайло Ю. Д.* Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події / Ю. Д. Гундештайло // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 57–67.
2. *Сигел Д.* Майндсайт / Деніел Сигел. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
3. *Lahad, M.* (1992) BASIC Ph: The story of coping resources. In: S. Jennings (Ed.), *Drama therapy theory and practice*, Vol. 2, London: Jessica Kingsley, 150-63 – [Електронне джерело]. – Режим доступу: www.google.com.ua/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=%22BASIC+Ph+-+The+Story+of+Coping+Resources%22

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ АРТ-ПЕДАГОГІКИ ТА ЇЇ МІСЦЕ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ УКРАЇНИ ТА СВІТУ

Деркач Оксана,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
практичний психолог, арт-терапевт, відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Вінницькій області (Вінниця)*

Вперше на пострадянському просторі термін «арт-педагогіка» з'явився у 1997 році, коли світ побачив навчально-методичний посібник «Принципи арт-терапії та арт-педагогіки в роботі з дітьми та підлітками» Ю. Шевченко та А. Крепіца. Та широкого розповсюдження термін отримав лише за п'ять років – після виходу у світ колективної праці московських авторів під керівництвом Е. Медведєвої – «Арт-педагогіка та арт-терапія у спеціальній освіті». Саме з цим підручником пов'язане трактування арт-педагогіки переважно як корекційного напрямку художнього розвитку дітей з особливими потребами у процесі знайомства з основами художньої культури та художньо-творчої діяльності [1, с. 24]. Та аналіз західноєвропейської психолого-педагогічної практики засвідчує дещо інші концептуальні засади застосування арт-педагогіки, що дійсно бере свій початок в такому психологічному та психотерапевтичному напрямку, як арт-терапія.

Так, дійсно, намагання ввести арт-терапевтичні технології в освітній простор мали місце вже наприкінці минулого століття. Ще у 70-рр. Ш.МакНіфф намагався налагодити тісну співпрацю із загальноосвітніми закладами США, оскільки був глибоко переконаний, що це дасть можливість не лише здійснити деяку корекцію дитячих емоційних та поведінкових розладів, а й навчить школярів творчо виявляти свої почуття та розвивати пізнавальні навички. Аналогічних позицій дотримувалися М.Ессекс, К.Фростінг та Д.Хертз (США), К.Кейз та Т.Дейлі (Британія), Л.Ааронзон, Д.Морія та М.Хаусман (Ізраїль) та ін.

Усі вони стверджували, що саме арт-терапія, як різновид експресивної психотерапії мистецтвом, якнайкраще відповідає віковим та психоемоційним особливостям неповнолітніх і у форматі довгострокових проектів може бути зреалізована саме у школі.

Основною метою впровадження арт-терапії у школу ці автори вбачали сприяння шкільній та соціальній адаптації дітей та підлітків,

підвищення їх навчальної успішності, розвиток творчого потенціалу та комунікативної компетентності. Проте, якщо усі вище згадані автори вбачали впровадження арт-терапії у простір загальноосвітньої школи шляхом введення окремої штатної одиниці шкільного арт-терапевта, то Д.Буш та С.Хайт, визначаючи переваги такої роботи, наголошують на необхідності «кооперації різних шкільних працівників, включаючи психологів, педагогів та арт-педагогів, а також батьків учнів з метою збереження та укріплення здоров'я їх дітей» [3, с. 39].

Зростання інтересу освітянської громади до питань використання арт-терапії у освітньому просторі переконливо доводить, що її впровадження у навчально-виховний процес дошкільного чи загальноосвітнього закладу створює делікатну можливість наблизитися до розуміння інтересів та цінностей дитини, відчути її неповторність та унікальність в процесі спонтанної художньої творчості. Тут виховний, розвивальний, діагностичний, корекційний та психотерапевтичний процеси протікають водночас завдяки захоплюючій спонтанній діяльності, в результаті якої налагоджуються емоційні, довірливі комунікативні контакти між дорослим та дитиною, пізнаються закони ефективної соціальної взаємодії. Тож, забезпечуючи динамічну систему взаємодії між дитиною, продуктом її образотворчої діяльності і дорослим (психологом, педагогом, вихователем) та маючи міждисциплінарний характер (психологія, медицина, педагогіка, культурологія та ін.), арт-терапія здатна не лише здійснити терапевтичний чи корекційний вплив на психічний та фізичний стан дитини, а й реалізувати основні функції освіти: виховну, розвивальну, діагностичну, корекційну, соціалізуючу, психогігієнічну тощо. Таким чином, наприкінці минулого століття науковці констатували формування нового, педагогічного напрямку арт-терапії – **арт-педагогіки**, науки про «спеціально організовану цілеспрямовану й систематичну діяльність з формування людини; про зміст, форми й методи виховання, освіти й навчання засобами мистецтва» [2, с. 62].

Саме міждисциплінарний, практикоорієнтований характер арт-педагогіки, що об'єднує поліфункціональний потенціал мистецтва, педагогіки та психології, дозволяє розглядати її як новий напрямок педагогічної науки, що, як зазначає Н. Шумакова, «вивчає сутність, закономірності, методи і форми організації педагогічного процесу на основі використання різноманітних видів мистецтва у життєдіяльності людини

як фактора та засобу його розвитку, реалізації духовних, тілесних та творчих здібностей» [7, с. 124]. На думку Н. Сергєєвої, таке визначення арт-педагогіки повною мірою відображує ті тенденції до інтеграції знань, які притаманні нині сучасним гуманітарним наукам, що має відіграти вирішальну роль у питаннях модернізації підготовки фахівців соціально-педагогічної сфери [6, с. 4].

Як стверджує О. Кондрицька, арт-педагогіка «синтезує знання з мистецтва, психології психотерапії й педагогіки, необхідні для теоретичного осмислення процесу особистісного, культурного, художньо-естетичного розвитку вихованця, спрямованого на формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й власну художньо-творчу діяльність ... засобами мистецтва» [4, с. 8].

Арт-педагогіка вивчає процеси виховання лише у властивих їй межах, розглядає в них тільки ті аспекти, що педагогічно спрямовані на мистецтво, досліджує організаційно-методичні засади побудови особистісно-центрованого виховного процесу. Саме такий підхід, на думку О. Кондрицької, дозволяє визначити арт-педагогіку як «фактор особистісно орієнтованого виховання, котрий передбачає використання засобів образотворчого мистецтва, розробляє та реалізує його психотехніки, спрямовані на самовизначення особистості, розвиток у неї здібностей до рефлексії, що дозволяє знаходити зовнішні та внутрішні механізми для активізації особистісного зростання і творчого саморозвитку». Це значною мірою зумовлено спроможністю художньо-творчої діяльності забезпечити «гармонію виховного середовища з цілісним світом особистості, її психологічний комфорт, почуття захищеності й унікальності», що забезпечує особистісний рівень взаємодії через продукти художньо-творчої діяльності [4, с. 8].

Таким чином, педагогічний напрямок арт-терапії передбачає не пошук психічних розладів чи відхилень, а розглядається швидше як «різновид творчої діяльності з певним «лікувальним ефектом», який полягає в певній «соціальній терапії» особистості та корекції стереотипів її поведінки засобами художньої творчості», переконана Л. Лебедева, і її використання у навчально-виховному процесі загальноосвітнього закладу сприятиме розв'язанню ряду діагностичних, корекційних, психотерапевтичних, виховних та розвивальних психолого-педагогічних задач [5, с. 28].

Аналіз психолого-педагогічних публікацій та останніх дисертаційних досліджень у галузі арт-педагогіки дозволяє зробити висновок, що на сьогодні арт-педагогіка продовжує перебувати у стадії активно-го становлення. Цей процес супроводжується уточненням та доповненням як наукового апарату даної галузі, так і її методологічної бази. Такі пошуки нерідко призводять до паралельного існування різноманітних трактувань змісту самого поняття «арт-педагогіка», що уможливорює виникнення неточностей, підміни значень, трансформації сутнісного змісту понять та функціональних змішувань. Це зумовило нашу прискіпливу увагу до поглибленого вивчення концептуальних засад арт-педагогіки, її методологічної бази та категоріального апарату.

Аналіз наявних психолого-педагогічних досліджень дає можливість визначити основні **функції арт-педагогіки**. Так, у своїй роботі авторський колектив російських науковців, що під керівництвом Е.Медведевої досліджує питання використання арт-педагогіки у закладах спеціальної освіти, визначає наступні функції арт-педагогіки:

- **культурологічна** – обумовлена об'єктивним зв'язком особистості з культурою як системою цінностей, розвитком людини на основі засвоєння нею художньої культури та становленням її як потенційного творця культурних цінностей;
- **освітня** – спрямована на розвиток особистості та оволодіння нею дійсності засобами мистецтва, отримання знань в галузі мистецтва та практичних навиків художньо-творчої діяльності;
- **виховна** – формування морально-етичних, естетичних, комунікативно-рефлексивних основ особистості, сприяння її соціокультурній адаптації засобами мистецтва;
- **корекційна** – сприяння профілактиці, корекції та компенсації вад особистісного розвитку дитини [1, с. 25].

Актуальність пошуку організаційно-методичних засад реалізації поліфункціонального потенціалу арт-педагогіки в умовах навчально-виховного процесу освітнього закладу будь-якого рівня акредитації зумовлює потребу у формуванні власного категоріального апарату арт-педагогіки як окремої галузі психолого-педагогічних знань. Зокрема, до ключових понять, що формують категоріальний апарат арт-педагогіки, належать: «*арт-педагогічний процес*», «*арт-педагогічні засоби*», «*арт-педагогічне середовище*», «*арт-педагогічна діяльність*», «*арт-педагогічна взаємодія*» та «*арт-педагогічний супровід*».

У межах дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук Н. Сергєєвою вперше здійснено спробу дати визначення означеним поняттям у єдиному концептуальному ключі. Зокрема, на думку російського науковця, *арт-педагогічний процес* – це педагогічний процес, невід’ємною частиною якого є «використання засобів мистецтва задля вирішення педагогічних задач та реалізації педагогічних задумів» [7, с. 14].

Одразу постає питання визначення *арт-педагогічних засобів*, що охоплюють «усе різноманіття явищ і процесів, пов’язаних зі сферою мистецтва як особливого способу пізнання людиною світу і себе в інтеграції із педагогічними задачами (твори мистецтва, продукти художньої творчості учнів, художні образи, спонтанна та планована художня діяльність учасників образотворчого процесу)» [7, с. 14].

Проте не лише витвори мистецтва (графічні, живописні, скульптурні вироби), образотворчі приладдя (фарби, олівці тощо), продукти образотворчої діяльності вихованців, образотворчі, діагностичні та інші психотехніки мистецтва належать до засобів арт-педагогіки. Ми цілком погоджуємося із твердженням О. Кондрицької, яка стверджує, що визначальну роль в організації арт-педагогічного процесу відіграють такі арт-педагогічні засоби, як «арт-педагогічна взаємодія вихователя й вихованця» та «особистісно орієнтований виховний простір», що виникають в її результаті [4, с. 10].

Що стосується характерних ознак *арт-педагогічного середовища*, то, на думку Н. Сергєєвої, це «упорядкована у відповідності до цілей, задач та принципів арт-педагогічної діяльності частина освітнього простору». Відповідно, виникає потреба визначитися із сутністю та теоретико-методологічними засадами організації *арт-педагогічної діяльності*, що розглядається як «самостійний вид професійно-педагогічної діяльності», що являє собою «сукупність педагогічних дій», спрямованих на реалізацію можливостей мистецтва «прояснювати зміст освітнього процесу на рівні його індивідуально-особистісного сприймання, оптимізувати та гуманізувати педагогічну взаємодію, забезпечувати творчу самореалізацію її суб’єктів» [7, с. 13-14].

Як стверджують вітчизняні науковці О. Вознесенська та Л. Волкова, арт-педагогічна діяльність у сучасній освіті передбачає:

- використання засобів мистецтва в системі роботи вчителя-предметника, куратора, соціального педагога в системах дошкільної, додаткової, професійної, післядипломної освіти;

- використання засобів мистецтва з метою виховання, навчання, розвитку, підтримки, соціалізації тощо;

- вплив різних видів мистецтва (музика, театр, образотворче мистецтво, танець, фотографія, поезія тощо) на людину та вивчення природи цього впливу;

- художній підхід до принципів пізнання – формування думок та сприймання з точки зору цілісності образу [2, с. 62].

Окрему увагу необхідно приділити і таким ключовим поняттям, як «арт-педагогічна взаємодія» та «арт-педагогічний супровід». Так, саме **арт-педагогічний супровід**, що визначається Н. Сергєєвою як «гнучка система дій, спрямованих на інтеграцію арт-педагогічної діяльності в освітній процес з метою його успішної реалізації та створення сприятливих умов для особистісного становлення всіх його учасників», як-найкраще здатен забезпечити **арт-педагогічну взаємодію** – «сукупність специфічних відносин та зв'язків, що виникають у системі «педагог (викладач) – зміст освіти – засіб мистецтва – учень (студент)» [7, с. 14].

Саме через забезпечення арт-педагогічного супроводу дитини, на думку автора, можна здійснити сьогодні цілеспрямовану та органічну модернізацію освітнього процесу, збагачуючи його у «змістовно-ціннісному, емоційному, комунікативному та діяльнісному аспектах». Таке звертання до педагогічного феномену «супроводу» у контексті модернізації освітнього процесу «зумовлене гуманітарною сутністю (арт-педагогіки), гнучкістю, ненасильницьким характером, компліментарністю у відношенні до освітнього процесу, здатністю безпосередньо співвідноситися із потребами та інтересами його учасників» [7, с. 5].

Таким чином, аналіз наукових джерел та власна психолого-педагогічна практика дозволяє нам визначити арт-педагогіку як *інноваційну, особистісно орієнтовану технологію навчання та виховання дітей та молоді, метою якої є гармонізація їх особистісного розвитку у контексті системи «особистість – соціум – природа – культура» шляхом організації конструктивного союзу дитини та мистецтва у процесі сприймання вже існуючих або створення власних мистецьких творів.*

Особлива значущість та цінність арт-педагогіки у сучасному освітньому просторі обумовлюється її спроможністю здійснювати комплексний вплив на особистість дитини. Через включення її у художньо-творчу діяльність ми отримуємо унікальну можливість не лише впливати на формування світогляду дитини та виховання відповідної системи цінностей, а й забезпечити необхідні умови для формування адекватного соціокультурного досвіду.

Моделювання в умовах класної кімнати світу зовнішніх людських стосунків та внутрішніх переживань через мистецтво та художньо-творчу діяльність сприяють закладенню міцних підвалин психічного та, відповідно, фізичного здоров'я дітей.

Це все і визначає беззаперечну цінність арт-педагогіки та можливості її використання в умовах освітнього простору закладів різного рівня акредитації.

Література:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. *Вознесенська О.Л., Волкова Л.М.* Методичні засади підготовки майбутніх арт-педагогів // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 7 (194). Частина I. – Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 60-65.
3. *Держач О.* Арт-педагогіка у контексті реалізації ідей теорії життєтворчості // Простір арт-терапії: Зб. наук. пр. / УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; Редкол.: П. Лушин, А. Чупріков. та ін. – К.: Золоті ворота, 20011. – Випуск 1 (9). – С. 34.
4. *Кондрицька О.І.* Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно орієнтованої моделі виховання засобами арт-педагогіки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К.: 2009. – 22 с.
5. *Лебедева Л.Д.* Арт-терапия в педагогике // Педагогика. – 2000. – № 9. – С. 27 – 34.
6. *Сергеева Н.Ю.* Арт-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки будущее: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. 13.00.08, 13.00.01 / ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева». – Чебоксары, 2010. – 4 с.

7. *Шумакова Н.Ю.* Арт-педагогика как гуманистическая система образования учащихся в области физической культуры: Дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04, 13.00.01 / Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 2006. – 403 с.

ПРИЙОМИ «ПСИХОЛОГІЇ ДИЗАЙНУ» В ДИНАМІЧНОМУ ПРОСТОРИ АРТ-ТЕРАПІЇ

*Доцюк Анжела,
практичний психолог, художник, викладач спеціальних архітектурних дисциплін ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж», керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Чернівецькій області (Чернівці)*

У наповненому предметному середовищі пошук індивідуальності є сприятливим, коли комфорт та функціональність забезпечують не тільки задовольні, а й найкращі умови для життя в індивідуальному значенні. Внутрішній простір обумовлений штучно створеними оточуючими предметами і деталями.

«Психологія дизайну» – новітній напрям, що вивчає простір, взаємодію і вплив предметного середовища на психоемоційний та психофізіологічний стан особистості, формування розвитку, діяльність, активність, адаптованість тощо.

Поняття «стан» є загальнонауковим поняттям. Воно належить до системи категорій філософії і співвідноситься з такими категоріями, як «якість» і «кількість», «міра», «явище» і «сутність», «причина» і «наслідок», «рух» і «спокій», «зв'язок» і «відношення» та багатьма іншими (І. Петров).

Стан людини є цілісною системною реакцією (на рівні організму і часто – особистості) на зовнішні і внутрішні впливи, спрямовану на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах існування [4].

Стани характеризуються такими властивостями:

- модальність – стани якісно відрізняються один від одного і насамперед тим, які переживання (емоції і емоційний тон відчуттів) їх супроводжують;
- тривалість (стійкість) станів;

- глибина станів (інтенсивність) – характеризується ступінню виразності переживань і зрушень фізіологічних функцій;

- якість станів визначається специфікою фактора, що впливає на людину, вихідним фоном, а також індивідуальними особливостями людини; за знаком переживань (емоцій) стани поділяють на позитивні і негативні; у залежності від значущості того чи іншого стану для ефективності діяльності, спілкування і здоров'я стани поділяють на сприятливі і несприятливі.

У науковій літературі найчастіше виділяються такі види стану людини, як психічний, функціональний та психофізіологічний [3].

Таким чином, «Психологія дизайну» допомагає відчуті та зрозуміти дію навколишнього середовища на психічний стан індивіда, його потреби, здійснити томалогічний підхід та вибудувати конструкцію дій. Симбіоз двох понять: «середовище (простір) для людини» і «людина для середовища (простору)» відкриває глибинну сутність невід'ємних значень, що перебувають у акумулятивному накопичуванні знань, вмінь, вподобань, відчуттів, втілення уяви у предметному середовищі, постійного процесу формування, тощо. Також може виникнути ситуація відчуження, несприйняття, хаосу людиною простору.

Завдання штучно сформованого простору (інтер'єрів приміщень того чи іншого призначення): створення функціоналу, комфорту, естетики і ергономіки в одному середовищі, відносно до внутрішніх психофізіологічних станів та способів життя людини. У просторі як і в процесах свідомості є впорядкованість і хаос. За допомогою «Психології дизайну» можна, за потреби, впорядкувати хаос, врівноважити комплекс виконання завдань.

Хаос, у свою чергу можна розділити на: корисний і деструктивний, які мають протилежний один іншому ефекти та здійснюють вплив на психічний стан індивіда.

Психічний стан людини цілісною характеристикою її психічної діяльності за певний період, що відображає складну структуру взаємозв'язків з вище і нижче розташованими рівнями системи психічної регуляції, утворену процесами самоуправління і саморегуляції (Г. Габдрєєва) [1].

Компонентами психічного стану є: активаційний, емоційний і когнітивний.

Поняття функціонального стану широко використовується у фізіології, нейрофізіології, психології, ергономіці та інших науках. Це зумовлено тим, що в різних сферах життєдіяльності людини успішність праці, навчання, творчості, фізичне і психічне здоров'я залежать від її функціонального стану. Функціональний стан є неодмінною складовою будь-якої діяльності. А ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану.

Дуже близьким із поняттям функціонального стану є поняття «психофізіологічний стан». На відміну від розуміння стану людини як звичайного комплексу чи сукупності показників, поняття психофізіологічного стану відразу почали розглядати вже як єдину систему, спираючись при цьому на методологічну базу теорії функціональних систем.

Психофізіологічний стан є складною ієрархічною системою, що саморегулюється, і є динамічною (за складом і в часі) єдністю внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного), що організовані за принципом взаємодії для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих людиною як організмом, індивідом, особистістю, елементом соціуму зовнішніх компонентів – соціальних, фізико-хімічних факторів середовища і діяльності (А. Карпуніна). При цьому майбутнім результатом і системоутворювальним фактором функціональної системи ПФС є досягнення суб'єктом мети діяльності [1].

Будинок – це машина для життя(Д.Рамз), нервова система у тілі людини – це також машина для життя (структура особистості). Функція дизайну відображається у з'єднанні праці (діяльності) і матеріалів у «речі» (предмети), яким надають перевагу люди.

Дж. Нельсон розглядає дизайн в аспекті його подвійного буття: як обслуговуючу професію в умовах «цивілізації суперкомфорту» та одночасно як внутрішньо вільну творчу діяльність, як спосіб професійного самозадоволення художника у сучасному світі [2].

У динамічному просторі арт-терапії надважливим є процес творіння, завдяки якому і визначаються комфортні умови, оскільки особа може не тільки візуально, а й тактильно сприймати власне штучно сформоване середовище для різних потреб життя, роботи, відпочинку. Отже, виходячи з попереднього, можна зазначити, що в більшості людина

спрямована на задоволення власних потреб як в моральному, духовному, культуральному, так і в фізіологічному розумінні. Процеси арт-терапевтичних практик надають змогу творчого і ефективного підходу до організації власного простору (середовища інтер'єра).

Одними із основних складових психології дизайну в динамічному арт-терапевтичному світі можна назвати форми, колір, наповненість, що складають цілісну композицію простору.

Прийоми «Психології дизайну»:

1. Визначення форм, що забезпечують задоволення відчуттів;
2. Сенсорна фіксація кольору, що є корисним для сприйняття;
3. Створення і формування сприятливих вітальних просторових умов (інтер'єр);
4. Відокремлення «творчого поля»;
5. Спостереження і тактильні дії в ергономічному підході.

Зображуючи внутрішній простір приміщення, зонуючи його, людина умовно переносить у нього: сфери життєдіяльності, завдання, образи близьких людей; у внутрішньому, штучносформованому середовищі актуалізуються спогади, що характерно, не завжди приємні, якщо у пам'яті закарбувався дистрес щодо тієї чи іншої ситуації, що склалась у певному просторі. В залежності від обраного кольору, може здійснитися флеш-бек чи аналітичне «занурення».

Творчість надає ряд можливостей для різних сфер діяльності.

Кант вважає, що безпосередні об'єкти сприйняття обумовлені частково зовнішніми речами і частково нашим власним апаратом сприйняття. Локк привчив світ до думки, що вторинні якості – кольори, звуки, запах, тощо – суб'єктивні і не належать об'єкту, так як він існує сам по собі. Кант, подібно Берклі і Юму, хоча і не зовсім тим же шляхом, йде далі і робить первинні якості також суб'єктивними. Кант здебільшого не сумнівається в тому, що наші відчуття мають причини, які він називає «речами в собі» або ноуменами. Те, що є нашому сприйнятті, яке він називає феноменом, складається з двох частин: те, що обумовлено об'єктом, – цю частину він називає відчуттям, і те, що обумовлено нашим суб'єктивним апаратом, який, як він зазначає, впорядковує різноманіття в певні відносини. Цю останню частину він називає формою явища. Ця частина не є саме відчуття і, отже, не залежить від випадковості середовища, вона завжди одна і та ж, оскільки

ки завжди присутня в нас, і вона апіорна в тому сенсі, що не залежить від досвіду. Чиста форма чуттєвості називається «чистою інтуїцією» (*Anschauung*); існують дві такі форми, а саме простір і час: одна – для зовнішніх відчуттів, інша – для внутрішніх [5].

Прийоми «Психології дизайну» є важливою частиною здобуття досвіду через ергономічне і сприятливо-функційне формування простору для всіх сфер життя та діяльності людини.

Література:

1. *Александров Ю.И.* Введение в системную психофизиологию / Ю.И. Александров. – М.: ПерСе, 2003. – 356 с.
2. *Глазичев В.* Дизайн как он есть / В. Глазичев. – М.: Европа, 2006. – 320 с.
3. *Греченко К.С.* Психофизиология / К.С. Греченко. – М., 2000. – 367 с.
4. *Грицюк І.М.* Психофізіологія: методичні матеріали для студентів спеціальності «Психологія» / І. М. Грицюк. – Луцьк, 2014. – 62 с.
5. *Кант И.* Критика чистого раз ума / И. Кант // Антология мысли. – М.: ЭКСМО, 2016. – 736 с.

ПСИХОТЕРАПІЯ МИСТЕЦТВОМ ЯК ІНСТРУМЕНТ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКА

Заворотня Любов,

*практичний психолог КЗ «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей»
Криворізької міської ради (Кривий ріг)*

Підлітковий вік характеризується як критичний, складний, перехідний. Для нього характерна мінливість настроїв, емоційна нестійкість. Підлітки, які знаходяться у центрі соціально-психологічної реабілітації, потребують особливого ставлення до себе, підвищеної уваги зі сторони психолога. Особливості психологічної роботи з ними обумовлені тими проблемами, які являються типовими для даного вікового етапу.

Окремі життєві ситуації, які зачіпають інтереси підлітка, мають певне значення для нього. Якщо в процесі даної ситуації підліток задовольнив потреби, то у нього виникають позитивні емоції, якщо ж ні – негативні. Позитивні емоції являються важливим фактором здоров'я і довголіття. Негативні емоції дезорганізують тілесні процеси та психічну діяльність. Емоції забарвлюють життя світлими й темними кольорами, надають можливість відчути радість або смуток, любити і ненавидіти, страждати і співпереживати. Емоції та емоційні переживання

внаслідок реагування особистості на зовнішні та внутрішні подразники характеризують емоційний стан дитини. Дослідники налічують до 28 найменувань емоційних переживань та станів [1, с. 28].

Емоційність розглядається як стала риса підлітка, пов'язана з його темпераментом, в ній виокремлюють такі характеристики, як вразливість (чуйність до емоціогенних впливів), імпульсивність (швидкість та необміркованість емоційних реакцій), лабільність (динамічність емоційних станів). Сила емоційних виявів залежить від типу нервової системи дитини, яку обумовлює її темперамент. Холерики нестримані в емоційних виявах, у них спостерігаються бурхливі як позитивні, так і негативні реакції. Меланхоліки ж, навпаки, дуже мляві, у них домінують негативні емоції, пригнічений настрій. Флегматики емоційно мляві, мало залежать від зовнішнього впливу, неквапливі. Сангвініки жваві, у них моторні емоційні реакції, швидка сила вольових проявів.

Людська мудрість направлена проти емоційних крайнощів. Інтуїтивно підліток добре відчуває «золоту середину», яка забезпечує найбільш благополучну атмосферу у різних ситуаціях спілкування. Якщо горе – «не потрібно занадто пригнічуватися», якщо радість – «не дуже радій, щоб потім не плакати», якщо огидність – «не будь занадто вередливим», якщо апатія – «стрипинись!». Але дитину необхідно навчити: володіти своїми емоціями, стримуватися, перемагати пригніченість, не піддаватися суму й журбі. В основі емоційних контактів лежить механізм зараження, тобто передачі емоційних переживань від однієї особи до іншої або від групи осіб до індивіда і, навпаки. Розрізняють два типи зараження. Перший тип – емоційні реакції (радість, страх, гнів) спочатку проймають одну дитину, а потім – кількох, цілу групу. Чим більша група, тим більше підсилюються емоції (ефект групи). Другий тип – емоції оволодівають дітьми, хоч сама ситуація начебто їх не зачіпає. Вони можуть засміятися, тому що навколо них сміються люди, але за умови, що ототожнюють себе з цими людьми. Можуть проїнятися гнівом, коли хтось гнівається поруч, також за умови ототожнення себе з тим, хто гнівається. Зараження емоціями підсилює все, що полегшує уподібнення, розпізнавання емоцій та скорочення соціальної дистанції. Існує кілька способів управління емоціями: розподіл, зосередження і перемикання.

Сучасна культура активно втручається в емоційний стан дитини. При цьому спостерігається два, на перший погляд, протилежних, але по суті взаємопов'язані процеси – ріст емоційного збудження та розповсюдження апатії. Наприклад, за даними японських психологів, 50% дітей, що захоплюються комп'ютерними іграми, страждають емоційними розладами [2, с. 152-153]. Це проявляється через надмірну агресію або глибоку апатію, втрату здатності емоційно реагувати на реальні події. Розширенню кола емоціогенних ситуацій сприяє загальнокультурний розвиток особистості. Чим вищий культурний рівень підлітка, тим більшу стриманість у прояві емоцій спостерігають оточуючі у спілкуванні з ним. І навпаки, неконтрольовані пристрасті та бурні виплески емоцій, які мають назву афектів, характерні, як правило, для дітей з низьким рівнем загальної культури. Ось чому така велика роль мистецтва в регуляції людської емоційності.

У теперішній час існує багато психотерапевтичних методів регуляції емоційних станів підлітків, більшість з яких потребує спеціальних індивідуальних або групових занять. Правильно організувати корекційно-відновлювальну і розвивальну роботу з урегулювання проблемних станів підлітка допомагає діагностична робота з емоційно-особистісною сферою дітей, яка проводиться згідно із розробленою програмою. Завданнями корекційно-відновлювальної і розвивальної роботи є: розвиток і корекція емоційної сфери підлітка, зниження емоційної напруги, поповнення арсеналу лексичних одиниць, пов'язаних із сферою почуттів підлітків, зниження емоційної нестабільності, покращення загального позитивного емоційного фону. Вирішити ці завдання допомагають ігрові, тренінгові вправи та психотерапевтична робота. Психотерапевтичний вплив на дітей проводиться у вигляді індивідуальної або групової роботи з використанням методів психотерапії мистецтвом. Терапія мистецтвом – це метод розвитку й зміни свідомих та несвідомих сторін психіки особистості за допомогою різних форм і видів мистецтва. Вона розглядається як інструмент прогресивної психологічної допомоги, який сприяє формуванню здорової і творчої особистості, а також реалізації на практиці таких функцій соціалізації особистості, як адаптивна, корекційна, мобілізуюча, регулятивна, реабілітаційна та профілактична. Основна її мета – гармонізація внутрішнього стану підлітка.

Дія музики на клітинному рівні дозволяє говорити про її глибокий вплив на мозкові структури та на увесь організм дитини. Використання музики під час психокорекції допомагає гармонізувати й стабілізувати емоційну сферу дитини. У психологічній практиці використовується психодіагностика та психокорекція емоційного стану вихованців під музичний супровід «Чарівний сон». Для моделювання настрою з метою оздоровлення психічного стану підлітків апробовані музичні комплекси при: стомленні та нервовому виснаженні; пригніченому меланхолічному настрої; явній роздратованості, гнівливості; зниженні зосередженості, уваги; надмірній тривожності та невпевненості у собі. При проведенні релаксаційної роботи використовуються комплекси, направлені на заспокоєння та мобілізацію фізичного та психічного стану дітей. Тривалість сеансу музикотерапії коливається від 25 до 45 хвилин. Послідовно прослуховуються два-три спеціально підібрані музичні комплекси. Після проведених 8-10 сеансів прослуховування музики стан підлітків значно покращився. Самопочуття підлітка контролюється за допомогою скороченого варіанта шкали Ч.Д. Спілберга, адаптованого Ю.Л. Ханіним. Тестування проводиться до і після проведених сеансів музикотерапії. У процесі музикотерапії з дітьми і підлітками проводяться наступні вправи: «Гра на музичному інструменті», «Диригент», «Рисунок під музику».

З метою корекції страхів, актуалізації емоційного та когнітивного компонентів переживань снобачень використовується методика «Метелики сну»: під музичну композицію, після прослуховування казки, діти малюють метеликів, відображаючи різними кольорами на одному крильці зміст свого страшного сну, а на іншому – зміст приємного сну. У кольорах діти виражають своє емоційне відношення до своїх снів. На останньому етапі обговорюють свої почуття і емоції.

З метою зниження тривожності та заспокоювання гіперактивності, гармонізації емоційного стану проводяться арт-терапевтичні заняття за технікою «Драконові ключі», яка включає у себе фрактальні розмальовки, розроблені художником С.Рокамбойль [3, с. 192-196]. Ця техніка дозволила проявити та активізувати скриті творчі можливості підлітків. Рисунок птаці використаний для діагностування інтелекту дитини.

Заняття з антистресової терапії проводиться у кілька етапів: 1) релаксаційна вправа «Мандрівка на хмаринці» під музичну компози-

цію «Ніч ельфів» Антонія Вівальді; 2) розмальовка рисунку «Анти-стрес»; 3) надання назви роботі, складання казок (поетичних творів) до малюнку; 4) заключний етап, рефлексія. З метою виявлення ступеня впливу стресу на вихованця на початку і в кінці антистресової програми проводиться діагностика за допомогою психологічного тесту «Як стрес впливає на тебе».

З метою підведення підлітка до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, відчуття гармонії із собою та світом, доцільно використати казкотерапію. У психологічній роботі використовують п'ять типів казок: художні (авторські і фольклорні), дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитативні [4, 36-41]. Застосовані індивідуально або при роботі у групах наступні методи роботи: пригадування та розказування загальновідомих казок або казок, які придумала сама дитина, придумування продовження до відомаї казки, розповідь казок за намальованими рисунками, робота із певним казковим образом, переписування та дописування казок, казкова лялькотерапія, розігрування казок.

Отже, у процесі проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи із застосуванням методів психотерапії мистецтвом у підлітків покращується загальний стан психологічного здоров'я, їх емоційний світ становиться більш гнучким і насиченим, погляди – більш оптимістичнішими, розв'язуються труднощі зі спілкуванням, зникають проблеми, пов'язані з почуттям власної неповноцінності, страху та тривожності.

Література:

1. Психологія внутрішнього світу / Упоряд. Т. Гончаренко – К.: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. – 128с.
2. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 189с.
3. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свиетовская ; 2-е стереотип. изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197с.
4. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Метод. посібн. / Розробники: ст. викл. каф. прикладної психології Герман Н.І., доц. каф. прикладної психології Горобець Т.В., Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси: Вид. від Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. – 142 с.

ПРАКТИЧНІ РОЗРОБКИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

Інжієвська Леся,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Виклики сьогодення зумовлюють ряд специфічних питань, які стосуються саме того, яким чином має забезпечуватись «доступ» до особистісного ресурсу залучених до навчання студентів, і занепокоєння відбувається, коли країна оповита гібридною війною і суспільство потребує психологів – фахівців.

На нашу думку, процес навчання студентів основам використання арт-засобів створює унікальний прецедент єдиного творчого й освітнього простору, що позитивно позначається на професійному становленні та особистісному зростанні студентів. Студенти – майбутні психологи не лише отримують необхідні знання, опановують інноваційну теорію і технологію роботи, а також вчать рефлексії, самопізнання і, по суті, водночас з навчанням проходять особисту терапію. Це принципово необхідно для роботи з людьми. Адже робота фахівця неодмінно вимагає розуміння самого себе, усвідомлення позитивних сторін своєї особистості і негативного досвіду.

Для цього у процесі реалізації розробленої нами програми арт-корекційного тренінгу теоретичне навчання, практичне відпрацювання професійних умінь і навичок та особистісне самоусвідомлення здійснювались у єдиній цілісності та взаємодоповнювали одне одного. Тим самим забезпечувалась фасилітація особистісного розвитку майбутніх психологів [3].

Зазначимо, що розроблена нами арт-корекційна програма складається із 15 занять, які об'єднані у три модулі (по 5 занять на кожен модуль програми). Тривалість одного заняття – 3 години. Загальна тривалість програми – 45 годин.

Послідовність основних модулів програми розроблена з урахуванням формувальних принципів та умов. Модулі пов'язані логікою

принципової схеми особистісного розвитку майбутніх психологів та плавно переходять із одного в інший.

I. Модуль I. Діагностичний етап (5 занять)

Мета: формування усвідомленої готовності до зміни професії.

Завдання:

- розвиток професійної самосвідомості;
- усвідомлення учасниками цілей і правил участі в програмі;
- створення необхідної атмосфери співпраці, довіри і прийняття;
- виявлення основних мотивів отримання другої вищої освіти;
- фіксація особистісних структур, необхідних для успішного професійного і кар'єрного розвитку психолога;
- моделювання професійного майбутнього.

Базові методи та арт-техніки: міні-лекції, мозкова атака, групова дискусія, створення автопортрету; виготовлення маски; медитативні техніки: малюнок мандали; техніки «sand-play»; спонтанний малюнок; груповий малюнок.

Після проведення окремих тренінгових методів передбачено проведення шерінгу. Після завершення модулю проводиться групова рефлексія за методикою «рефлексивний квадрат» (див. *рис. 1*), який визначає логіку розгортання рефлексивного обговорення індивідуальних та групових здобутків та досягнень учасників в межах шерінгу [2].

II. Модуль II. Навчально-розвивальний етап (5 занять)

Мета: зміна професійних настанов і самоствавлення; оволодіння професійними компетенціями психолога.

Завдання:

- корегування самооцінки;
- формування психологічних умінь і якостей психолога: спонтанності, креативності, проникливості, комунікативності тощо;
- оволодіння професійними компетенціями.

Базові методи та арт-техніки: міні-лекції, лялькотерапія, групова дискусія, казкотерапія, образотворча терапія (образотворче мистецтво), проєктивні методики, фототерапія, техніка колажу.

Особливістю другого етапу є включення до програми методичної частини, яка спрямована на озброєння майбутніх психологів інструментарієм психолога та на формування базових фахових компетенцій у психології творчості.

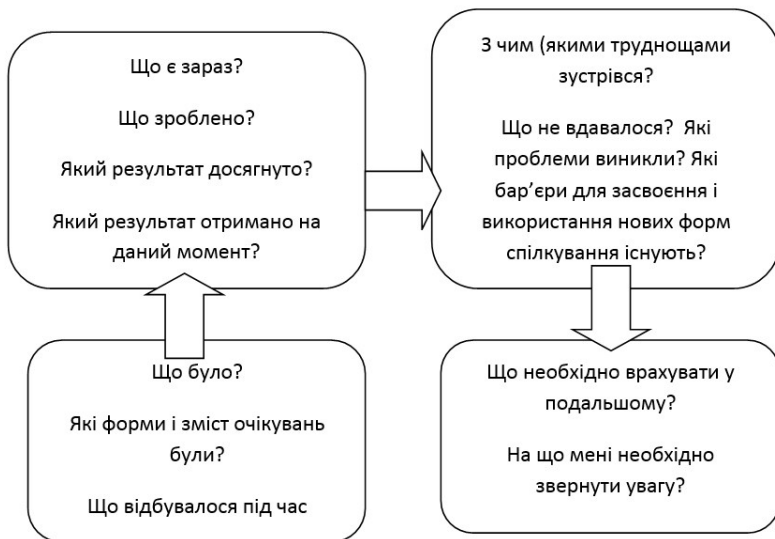


Рис. 1. Схема «рефлексивного квадрату»

III. Модуль III. Корекційний етап

Мета: корекція образу професії психолога, усунення «розривів» між професійним Я-ідеальним і професійним Я-реальним.

Завдання:

- корекція тривожних станів, пов'язаних зі зміною професії;
- подолання невпевненості у власних професійних силах;
- корекція заниженої самооцінки;
- розвиток навичок асертивності, самопрезентації.

Базові методи та арт-техніки: міні-лекції, образотворча терапія, групова дискусія, техніка індивідуального і групового колажу, робота з природними та синтетичними матеріалами.

Як зазначалось під час фасилітативного тренінгу, учасникам давались індивідуальні домашні завдання.

Індивідуальні домашні завдання були спрямовані на закріплення отриманих на заняттях знань, умінь і навичок у сфері застосування арт-засобів. Ці завдання також сприяли розвитку професійної та особистісної самостійності учасників.

Висновки. Таким чином, дослідження дозволили довести, що впровадження спеціальної арт-корекційної програми, спрямованої на екопсихологічну фасилітацію особистісного розвитку майбутнього психолога, сприяє особистісному зростанню осіб, які здобувають післядипломну освіту з психології.

Література:

1. *Деркач А. А.* Акмеология : учебник / [под общ. ред. А.А. Деркача]. – М. : РАГС, 2002. – 630 с.
2. *Духневич В.М.* Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування : метод. рек. / В.М. Духневич ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 84 с.
3. *Інжисєвська Л.А.* Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / Л.А. Інжисєвська. – Київ : ДВНЗ «УМО», 2014. – 96 с.
4. *Копытин А.И.* Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.04 / Копытин Александр Иванович. – СПб., 2010. – 311 с.

РОЛІ І РИТМИ. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОТИЧНИМИ ПАЦІЄНТАМИ МЕТОДОМ МУЗИЧНОЇ ПСИХОДРАМИ

Жабко Наталія,

*психолог-психотерапевт Лікувально-реабілітаційного відділення
кризових станів № 31 КЗ Львівської обласної
клінічної психіатричної лікарні, арт-терапевт, психодраматерапевт,
травма терапевт (ДРРО), ведуча Балінт-груп (Львів)*

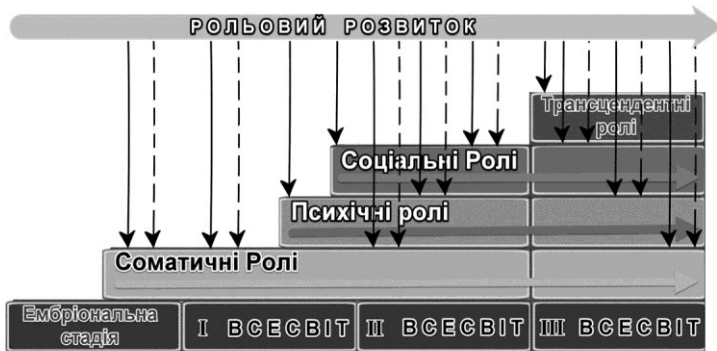
Що таке **роль**? Саме слово запозичене з французької – **de role** – означає список чи перелік будь-чого, театральну роль.

Роль – це перехідний місток між людиною і групою людей.

Поняття «роль» тісно пов'язане з такими поняттями, як «театр», «сцена» та «акторська гра». Виходячи з цього, ми можемо прослідкувати розвиток поняття «особистість»: від ролі до маски (личини), від личини до особистості. Отже, трансформація поняття «особистість» бере початок від ролі та акторської гри. Саме тому, ми можемо стверджувати, що поняття «роль» відображає не лише соціальний бік особи-

стості, але й її внутрішню структуру як спосіб розуміння та визначення свого стану. Ми вважаємо, що характер життєвої позиції визначає роль, яку особистість, свідомо чи несвідомо, використовує під час взаємодії з навколишнім світом. Наприклад, якщо життєва позиція особистості полягає у здобутті професійного успіху, то у взаємодії з навколишніми, вона буде виконувати ту роль, яка як найкраще, на її думку, продемонструє ті якості, що є важливими для досягнення цього успіху (відповідальний професіонал, турботлива колега, людина, яка демонструє великий потенціал, «хлопчик на побігеньках» та ін.). Саме тому, життєва позиція – це не кількість ролей, а їхнє якісне наповнення.

Життєва позиція пов'язана з домаганнями особистості, чим менше у людини домагань, тим менша кількість ролей є в її «арсеналі». Результати теоретичного аналізу дали змогу дійти таких висновків: особистість здатна гармонійно розвиватися за умови, якщо в неї є можливість проявляти свою індивідуальність, через програвання великої кількості життєвих ролей у різних сферах життя. Чим більша кількість цих ролей, тим більш вільною почуває себе людина, і це дає їй змогу та натхнення до саморозвитку.



Рольовий розвиток можна зобразити таким чином: суцільні лінії зі стрілками - виникають ролі, пунктирні лінії зі стрілками - зникаючі ролі.
 На вершині цього процесу розвитку стоїть людина, яка, як особистість, здатна діяти одночасно на соматичному, психічному, соціальному і трансцендентно-інтегративному рольових рівнях.

(Грете Лейтц, "Психодрама: теорія і практика. Класична психодрама Я.Л. Морено")

Рис. 1. Модель рольового розвитку.

Місце і роль психотерапії в роботі з психотичним пацієнтом має свою специфіку.

- Адаптація до середовища.
- Активний та директивний стиль терапевта.
- Відсутність гострої фази психозу. Не існує заборони на контакти поза групою.
- Озвучуються правила роботи чітко та коротко. Конкретні та стабільні рамки роботи. Ведучий групи являється найбільш спонтанним у групі.
- Віра пацієнта у пацієнта.

Спільними принципами є: активний і директивний стиль терапевта в порівнянні з невротичними пацієнтами, акцент не тільки на вербальне, але і невербальну поведінку, робота на прийнятті з боку пацієнта свого психозу як хвороби, яку необхідно лікувати, і поступовий розвиток специфічного ставлення до неї, робота над переносом. Але особливим чином – постійний контроль контрпереносу терапевта – слід уважно спостерігати за собою, щоб не потрапити в лещата механізму проєктивної ідентифікації і масивних проєкцій, які посиляє пацієнт. Крім того, необхідно працювати над практичними поведінковими соціальними компонентами, корегують його соціальне функціонування з метою кращої адаптації пацієнта.

Входженням в Роль психотика, ідентифікацією з ним, через емпатію і прийняття, без коливань і страху, зберігається контакт з ним. Вивести пацієнта з психотичного стану, повернувши його в світ реальності, це не означає, що він повністювилікував психоз, але, у всякому разі, наблизив його до реальності.

Людині, що знаходиться в психозі, світ і люди навколо неї здаються дивними, зміненими, часто викликають страх. Сприйняття психотика глибоке і похмуре, відповідає глибині регресії і фрагментації його Я. Механізми захисту примітивні і неадекватні. Домінують розщеплення, проєкція і проєктивна ідентифікація. Пацієнт не усвідомлює і не контролює ці механізми, але вони його рятують від ще більш неконтрольованої тривоги, яка засмоктує його як пальне болото, де вже неможливо діяти, і він може потонути в жорстких рамках свого психотичного світу.

Психотичний пацієнт відчуває тугу, бо як він ізольований від соціуму. Через те, що всі його залишають, не розуміють, він боїться, що від нього всі відцураються. Він небажаний не тільки для своєї родини, а й мікросоціального оточення, прагне втекти від «ментальної інфекції» і неконтрольованих імпульсів «первинного процесу», які іноді виникають дуже раптово. Однак він не без почуттів, він відчуває емоції, пов'язані з сумом, загрозою, любов'ю і ненавистю, але вони відрізняються від них, «нормальних». Через крихкості своїх кордонів і нерозуміння, що кому належить, психотик іноді зливається з іншим об'єктом. Його реальність є продуктом чудесним чином змішаних сильних первинних і слабких вторинних процесів, які перетікають один в одного через відсутність чітких меж.

Психотичні пацієнти усамітнюються і уникають суспільства, тому великим досягненням є факт перебування в групі собі подібних людей. Їм потрібно придбати комунікативні навички новим способом, спочатку спілкуючись один із одним, а потім застосувати ці знання в світі «нормальних» людей. На початку психодраматичного терапії психотики уникають дивитися на терапевта та інших членів групи. Контакт очима для них небезпечний. Дотики небажані. Фізична дистанція, при якій вони б почувалися безпечно, вкрай велика. Ці потреби пацієнтів враховуються в початковий період терапевтом, поступово, зменшуючи страхи.

Основним правилом, яким ми керуємося при залученні пацієнта пацієнта до групи, є відсутність гострої фази психозу, ворожості, інтенсивного марення, маніакального збудження і суїцидних намірів. Під час застосування психодрами в роботі з психотиком необхідно ретельно підбирати групу. При доборі групи важливо враховувати приблизно рівну структуру і організацію особистості. Це певною мірою компенсує вроджену потребу в захищеності, що і реалізується в психодрамі. Обмін почуттями, який відбувається в кінці психодраматичного сесії, завжди великий подарунок протагоністу, який наслідився вийти на сцену.

Не існує заборони на спілкування поза групою, як це вимагається від пацієнтів-невротиків. Члени згуртованої психодраматичної групи розвивають тісні міжособистісні контакти і, таким чином, створюють опору для кожного з них в кризовому стані.

Ригідність ролі надає психотичному пацієнтові впевненість і підтримується іншими членами групи. Психодрама їх вчить, що слід відмовитися від застарілих ролей і розвивати нові зразки поведінки та контакту. Їх прихильність до певних ролей свідчить про «оборонний стиль», а з «оборонних стилів» пацієнтів будується оборонний щит групи.

Використання звуку, ритму, експресії деколи є єдиним можливим засобом отримати взаємозв'язок та співпрацю.

«Звук, який передає емоції». Таким чином, може бути, що вся мета музики – це єдність, згуртованість між батьком і дитиною, згуртованість між батьком і матір'ю, згуртованість між однією сім'єю та іншою, і, отже, створення всієї організації суспільства.

«Я відчуваю, що починаючи з сьогоднішнього дня, музика стане істотною частиною будь-якого аналізу. Вона добирається до архетипових матеріалу такої глибини, яку ми рідко можемо досягти в нашій аналітичній роботі» (К.Г. Юнг).

Музична психодрама допомагає (стимулює) нас вийти за межі самоаналізу та безпосередньо вступити в активне протистояння проблемам (Джозеф Морено)⁸.

Література:

1. *Лейтц Г.* Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено ; [пер. с нем. А. М. Боковикова]. – Издание 2-е, испр. и доп. – М. : «Когито-Центр», 2007. – 380 с.
2. *Морено Я. Л.* Психодрама / *Морено Я. Л.* ; [пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой]. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
3. *Морено Дж.* Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама / Дж. Морено ; [пер. с англ.]. – М.: Когито-Центр, 2009. – 143 с.
4. *Велькович Я.* Психодрама в работе с психотиками / *Jasna Veljković*; [пер. с сербского Сергея Кулакова]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psihodrama.ru.

⁸ Доктор Джозеф Морено – профессор-эмерит у галузі музикотерапії Мервільського університету, керівник Інституту Креативних Мистецьких Терапій ім. Морено у Сен-Луїсі, штат Міссурі, США. Автор книги «Зіграй свою внутрішню музику: Музикотерапія і психодрама» та численних статей, визнаний міжнародною спільнотою, Дж. Морено презентував свої авторські воркшопи у понад 50 країнах світу. У 2001 році був удостоєний Національної премії у галузі науки та публікацій Американської Музикотерапевтичної Асоціації. опублікована у Сент-Луїсі, перекладена російською мовою у 2009 році (Морено Дж. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама).

РЕЛІГІЙНА ТВОРЧІСТЬ В СИСТЕМІ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ УЧАСНИКАМИ БД, ВЕТЕРАНАМИ АТО ТА ВОЛОНТЕРАМИ

Кіричевська Елеонора,

*кандидат психологічних наук, науковий кореспондент лабораторії
психології творчості Інституту психології ім. Г.С. Костюка
НАПН України, психолог ОЗСП «Азов» НГУ (Київ)*

В роботі представлено підхід до подолання складних життєвих ситуацій за умови ведення АТО в країні, основою якого є релігійна творчість в системі арт-терапії. Національний самозахист у ситуації гібридної війни – це не зовсім нове явище, проте воно потребує нового осмислення як на соціально-психологічному так і на духовно-релігійному рівнях сприйняття. Цим, власне, і зумовлюється необхідність розв’язання нагальної проблеми сучасності – попередження та корекції негативних психічних станів різних категорій населення: від УБД, ветеранів АТО, членів їх сімей, а також членів сімей і близьких, що загинули під час АТО, до переселенців і всього небайдужого населення, яке, так чи інакше, занурене в атмосферу війни, втрат, різномітних загроз.

Дослідження спрямоване на вивчення методів опанування негативних психічних станів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій засобами релігійної творчості як складової арт-терапії.

У контексті даної роботи духовність постає як продукт і результат активності та релігійної творчості особистості, а творчість розглядається як онтологічний акт, як процес пізнання і перетворення дійсності; як світогляд і система цінностей; як художній і релігійний досвід життя людини. Аналіз релігійної творчості досліджуваних категорій дає можливість пересвідчитися, що вона для учасників АТО є своєрідною формою самопізнання та ефективною стратегією подолання життєвих проблем і внутрішньособистісних конфліктів. Для них вона – природний акумулятор життєстійкості й життєтворчості.

«Сучасний світ переживає глибоку кризу – релігійну, духовну, національну. Із неї необхідно знайти вихід. Цей вихід кожному із нас слід знайти перш за все у самому собі, творчо створити його, переконатися й впевнитися у його справедливості. І тільки потім можна буде вказати його іншим... Слід самому почати бути по-новому» [6, с. 135].

Політичні, економічні, соціальні потрясіння, що охопили нашу країну, за своєю глибиною та гостротою не мають аналогів у сучасному світі. Події на Майдані, анексія Криму, війна, яка названа АТО – їх психологічні наслідки не могли не відобразитися на духовному стані українського суспільства. Сучасна соціокультурна ситуація у державі свідчить, що стосовно духовності ключовою проблемою стає вже не стільки її розвиток та примноження, скільки перспектива її втрати.

В умовах духовної кризи суспільства неминуче загострюється науково-історична рефлексія минулого, нагальним стає вивчення коренів власної культури та традицій. Цим, власне, і зумовлюється необхідність розв'язання нагальної проблеми сучасності – попередження та корекції негативних психічних станів різних категорій населення: від УБД, ветеранів АТО, членів їх сімей, а також членів сімей і близьких, що загинули під час АТО, до переселенців і всього небайдужого населення, яке так чи інакше занурене в атмосферу війни, втрат, різноманітних загроз. У середовищі військовому, волонтерському, а також добровольчому русі існує нагальний запит на професійну психологічну, а також духовно-релігійну допомогу. Усвідомлюється потреба у взаємодії зі спеціалістами та супроводом з їх боку осіб груп ризику, які зазнали різних видів травм, і відтак знаходяться в складному стані, який можна охарактеризувати як критичний.

Наша робота спрямована на вивчення методів опанування негативних психічних станів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій засобами релігійної творчості як складової арт-терапії. На сучасному етапі розвитку психологічної науки терапевтичний вплив творчості, на мою думку, не потребує додаткової доказової бази, поперше, а по-друге, теза: на війні атеїстів не буває, доведена, на жаль, реальним вітчизняним досвідом. Екзистенційні переживання, які охоплюють людей, які перебувають на передовій, поблизу неї, або повернулися на мирну територію, стають важким тягарем і випробуванням не меншим, ніж безпосередня участь у бойових діях. Духовна криза, яку не здатні компенсувати пільги і статус, вимагає з'ясування питань морально-релігійного сенсу.

Метою даної роботи є обґрунтування можливості застосування різних видів релігійної творчості як складової арт-терапії в якості методів опанування негативних психічних станів і стратегій подолання

складних життєвих ситуацій, спричинених АТО, різними специфічними категоріями осіб.

Традиційна психіатрія деякі драматичні переживання і незвичайні стани свідомості діагностує і лікує як душевні хвороби. Насправді вони є кризовими ситуаціями особистісної трансформації, інакше кажучи, «духовними кризами». Такі випадки описані в релігійних текстах всіх часів як результат медитативних практик і як етапи містичного шляху.

У контексті даної роботи духовність постає як продукт і результат активності та релігійної творчості особистості, а творчість розглядається 1) як онтологічний акт; 2) як процес пізнання і перетворення дійсності; 3) як світогляд і система цінностей; 4) як художній і релігійний досвід життя людини.

У межах даного дослідження будь-які продукти релігійної творчості розуміються як інформаційні системи, як джерела онтологічної інформації, усвідомлення яких можливе через систему релігійних знаків, образів, символів, метафор, які сприяють розумінню їх значення і смислу. Таким чином, вияв особистісних психічних чинників, таких як емоційна вразливість, когнітивна пластичність, сенситивність щодо соціальних проблем тощо, є своєрідним ключем до розуміння проблематики творчості загалом.

Отже, релігійна творчість учасників УБД, ветеранів АТО, волонтерів, небайдужої молоді знаходить своє відображення у продуктах творчості і розглядається нами як інформація, закарбована у живописі, поезії та музиці, і запрошує до діалогу.

Здебільшого, у творчості зазначених осіб превалює тяжіння до релігійної лірики, проте іконопис і релігійні мотиви у живописі теж не поодинокі. За останні роки виникли нові ікони, як відгук на жакливі події, що вже стали історією цієї війни. Так, наприклад іконописцем з Дрогобича Левом Скопом, який пройшов Майдан і займається волонтерською діяльністю по цей день, були створені ікони: Майданівська, Волновахська, Авдіївська. Юрій Нерослик – сапер підрозділу групи інженерного забезпечення 92-ї ОМБр, практично весь вільний від служби час присвячує створенню патріотичних плакатів, в тому числі, і на релігійну тематику. Стилізованих ікон з передової, або картин із Богородицею чи Христом невідомих творців стає все більше. Саме тому

ми вважаємо дослідження духовно-орієнтованих напрямів у творчості єдиною доступною можливістю пояснити незмінне тяжіння людини до віри, і зрозуміти, чому релігія як культурне і ментальне явище так органічно стає способом творчого подолання складних ситуацій, спричинених війною.

Креативність з багатьма її вимірами – пластичністю, відкритістю, схильністю до експерименту, комунікабельністю, гумором, дотепністю – виступає в якості загального знаменника процесів, що відбуваються в науці, мистецтві та міжлюдських стосунках.

Література:

1. *Абульханова-Славская А.А.* Сознание личности в кризисном обществе / А.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова. – М.: ИП РАН, 1995. – 193с.
2. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психол. журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18.
3. *Бурлачук Л.Ф.* Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 263 с.
4. *Гадамер Г.-Г.* Герменевтика і поетика / Г.-Г. Гадамер // Пер. з нім. – К., 2001. – 285с.
5. *Гуменюк Б.* Блокпост: Вірші. Новели. Публіцистика / Борис Гуменюк – К.: ВЦ «Академія», 2016. – 336 с.
6. *Ильин И.А.* Путь духовного обновления // Ильин И.А. ; Путь к очевидности. – М., 1993. – С. 135.
7. *Моляко В.А.* Поэтическая психология / В.А. Моляко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: [зб. наук. праць] / [за ред. В.О. Моляко]. – Т. 12. – Вип. 3. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – С. 7-21.
8. *Моляко В.А.* Трансформация реальных событий и личностей в творческом восприятии мифологического мира / В.А. Моляко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: [зб. наук. праць] ; [за ред. В.О. Моляко]. –Т. 12. – Вип. 5. – Ч. II. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – С. 6-32.
9. *Моляко В.А.* Творческое поэтическое мировосприятие / В.А. Моляко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: Зб. наук. праць ; [за ред. В.О. Моляко]. – Т. 12. – Вип. 6. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С. 7-19.
10. *Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс // Пер. с англ. – М.: Прогресс; Универс, 1994. – 480 с.

11. Соловьев Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях / Э.Я. Соловьев. – М.: Антал, 1996. – 96 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; [пер. с англ. и нем.]. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
13. Франко І. Краса і секрети творчості / І.Франко ; [зібрання творів у п'ятидесяти томах]. – Т. 31. – К., 1980. – 380 с.
14. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Зигмунд Фройд. – К. : Видавництво Соломії Павличко «Основи», 1998. – 709 с.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В ШКОЛІ

*Клець Анна,
психолог (Київ)*

Актуальність дослідження: Школа є місцем, де дитина проводить основну частину свого часу, але часто це також і місце, де вона стикається з різноманітними психологічними труднощами. Не дивлячись на те, що арт-терапія є порівняно молодим напрямом, вона вже давно міцно зайняла свої позиції в сфері практичної психології, особливо в роботі дитячого психолога. В даній статті розглянуто, причини чинники важливої ролі арт-терапії в шкільному середовищі, які її переваги та які висновки ми можемо зробити, звернувшись до іноземного досвіду. Беручи до уваги те, що зараз українська освіта поступово переходить до інклюзивного формату, актуально розглянути важливість арт-терапії для дітей з особливими потребами в умовах школи.

Мета: Дослідити важливість, переваги та особливості застосування арт-терапії в школі.

Результати теоретичного аналізу проблеми: Одним із ефективних засобів, який може використовувати шкільний психолог є арт-терапія. Даний метод допомагає дослідити внутрішній світ та проблеми дитини через вербальне та невербальне вираження. Арт-терапія є ефективною для будь-якого шкільного віку: від молодшого до старшого. Особливо незамінним інструментом вона є в період молодшого шкільного віку. Сприйняття дітей є менш логічним, структурованим і складним. Щоб допомогти дитині, з нею необхідно говорити її мовою. В арт-терапії обговорення та вирішення різноманітних проблем відбувається на фоні ігрової та творчої діяльності. На фоні гри та творчості дитина може розкрити власні творчі здібності, розвинути певні навички та подолати психологічні труднощі. Також такий метод стає у

нагоді для психолога і в роботі зі школярами середньої та старшої школи. Цей період навчання співпадає з підлітковим віком дитини, і часто характеризується небажанням підлітка йти на контакт з дорослим, відверто говорити про свої проблеми. Саме арт-терапія може допомогти підлітку виразити себе.

В програмному документі Американської арт-терапевтичної асоціації «Арт-терапія в школі» зазначається, що цільовою аудиторією є школярі, які мають емоційні, соціальні, когнітивні або фізичні труднощі і потребують корекції. Для дітей з особливими потребами арт-терапія в умовах школи допомагає працювати над подоланням перешкод, що ускладнюють ефективне навчання. Арт-терапія може сприяти опануванню належної соціальної поведінки, здоровому розвитку та усвідомленню свого потенціалу у навчанні. Наразі в Україні відбуваються активні реформи задля розвитку інклюзивної освіти. В шкільних умовах арт-терапія є надзвичайно потужним інструментом, який може використовувати психолог для адаптації та психологічного супроводу дітей із особливими потребами. Наприклад, у випадку роботи з дітьми, які мають вади мовлення, такий метод дає змогу їм виразити себе невербально. На конференції, організовану Американською арт-терапевтичною асоціацією та Американською національною асоціацією художньої освіти, визнано, що арт-терапія є допоміжною службою для допомоги дітям із особливими потребами в успішному навчанні.

Звертаючи увагу на закордонний досвід, можна зробити висновок, що особливо широко арт-терапія застосовується в школах у США. В багатьох штатах існує окрема посада шкільного арт-терапевта. Шкільний арт-терапевт працює зазвичай не у форматі традиційного уроку, а індивідуально або з невеличкими групами школярів, яким надається коротко- або довгострокова психологічна допомога. Шкільна арт-терапевтична служба займається діагностикою потреб дитини, розробкою та проведенням корекційних програм відповідно до цих потреб. Також арт-терапевт займається консультуванням батьків та інших працівників школи, які взаємодіють з дитиною.

Використовуючи арт-матеріали, учні можуть усвідомити та виразити свої переживання в безпечний спосіб, що може бути величезним полегшенням для тривожних та замкнутих дітей. Для деяких дітей шкільне середовище може бути конфліктним та небезпечним, і во-

ни погано себе поводять саме через брак уваги, бажання себе проявити бодай у якийсь спосіб. Розуміння того, що вони отримують увагу та розуміння у довірливій арт-терапевтичній атмосфері може вже бути терапевтичним. Це одна з найбільших переваг – формування у школі своєрідного простору, де діти можуть творчо досліджувати свою уяву, психологічні труднощі, страхи та відчувати це частиною цілісного навчального процесу.

Висновок: арт-терапія сприяє когнітивному та емоційному розвитку, допомагає подолати різні психологічні труднощі, з якими дитина стикається в школі та забезпечує простір для безпечного вираження тривоги, страхів й інших переживань. Для дітей з особливими потребами цей метод є один із найефективніших методів адаптації впродовж їхнього навчання в школі.

Література:

1. *Абрагимов В. К.* Арт-терапевтическое сопровождение инклюзивного образования / В.К. Абрагимов // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3 (52). – С. 92-95.
2. *Белоус В. Ф.* Арт-терапия в школе / Белоус Вера Федоровна // Директор школы. – 2017. – № 3. – С. 106-111.
3. *Киселева М. В.* Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
4. *Malchiodi C. A.* Art therapy in schools / Cathy A. Malchiodi // Art therapy. – 1997. – Vol. 14. – Issue 1. – P. 2-4.
5. *Shostak B. et al.* «Art Therapy in the Schools». A Position Paper of the American Art Therapy Association / Barbara Shostak, Audrey DiMaria, Edna Salant, Nancy Schoebel, Janet Bush, Virginia Minar // Art Therapy. – 1985. – Vol. 2. – Issue 1. – P. 19-21.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

*Компанович Маріанна,
викладач каф. психології та психотерапії УКУ (Львів)*

Серцево-судинні захворювання у підлітковому віці характеризуються значним психосоматичним компонентом, що проявляється як

наслідок особистісної та соціальної дезадаптації, які детермінують особливості соціальної поведінки підлітків. Тому засоби психокорекційного впливу застосовуються в трьох ключових напрямках: виправлення в індивідуальній взаємодії особистісно-поведінкових детермінантів психоматичного захворювання, гармонізації сімейного середовища та груповій формі психокорекції, що допомагає підліткам отримати підтримку та навчитися налагоджувати міжособистісну взаємодію.

Психологічна допомога підліткам із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями визначається не лише необхідністю вирішення проблемних життєвих обставин, що є психологічними симптомами патогенних станів, чи власне потребою виправленням особистісних властивостей, але і етапом психічного розвитку підлітка.

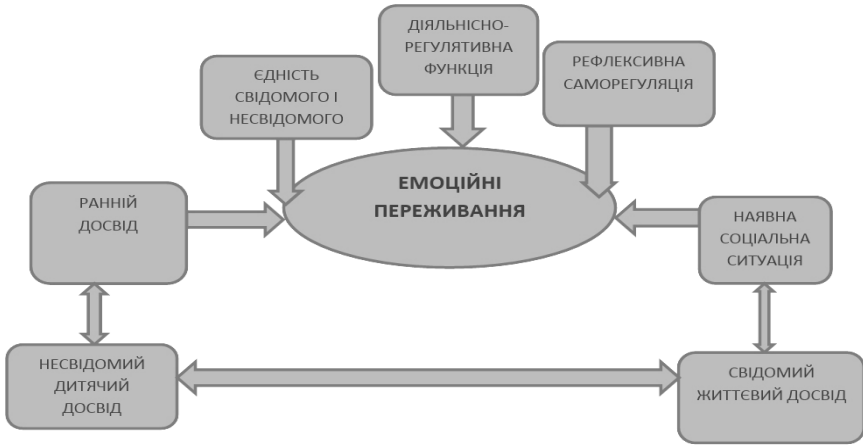
У контексті психокорекційного впливу підлітковий вік є найбільш чутливим та суперечливим періодом, оскільки психологу, який проводить психокорекційний вплив, слід враховувати те, що наявні на час перехідного періоду негативні особистісні властивості підлітка природнім шляхом можуть знівелюватися з його дорослішанням. Проте, коли психолог стикається із властивостями, станами чи переживаннями підлітка, які мають патогенний вплив на розвиток його особистості, він усвідомлює потребу в об'єктивній психокорекційній інтервенції, яка базується на використанні взаємодоповнювальних методів.

Керуючись ієрархічним принципом психокорекції, запровадженим Л.С. Виготським, ключовим модусом якого повинно бути створення зони найближчого розвитку особистості й діяльності підлітка. Через що весь вплив зумовлює цілеспрямоване формування психологічних новоутворень, що становлять найголовнішу характеристику віку.

В контексті нашого дослідження, розглядаємо емоційні переживання як чуттєво забарвлений динамічний процес, що віддзеркалює несвідоме відреагування особистістю ситуацій та її складових, стосунків з іншими особами, а також є суб'єктивним співфункціонуванням з реально існуючою дійсністю. Емоційні переживання творять динамічну єдність несвідомого та свідомого, що відображаються у поданій нижче моделі (див. мал. на с. 58).

Позитивного результату у корекції негативних емоційних переживань можна досягнути за допомогою арт-терапевтичного підходу – терапії мистецтвом, яку можна застосовувати як засіб спілкування при

спільній творчій діяльності, для розслаблення, підвищення самооцінки і подолання розчарувань. Творча діяльність знижує внутрішній опір особистості в процесі корекції, сприяє концентрації уваги, подоланні труднощів, у зв'язку з чим поліпшується їх розуміння, формулювання і запобігання [2, с. 34].



Модель емоційних переживань підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями

Потенціал цього методу полягає в застосуванні до «цілісної» особистості поглиблених відчуттів самоідентичності і рефлексивно-емпатійних здібностей. Засоби можуть бути різними: малювання, ліплення, створення масок, колажів з елементами поетичної та прозаїчної творчості, групових обговорень, епістолярію, малюнків сновидінь.

Оскільки індивідуально використана символіка малюнка виконує функцію несвідомого послання, що дає можливість підлітку комунікувати зі своїми несвідомими переживаннями. За допомогою серійності малюнків сновидінь можемо комплексно працювати з несвідомими складовими емоційних переживань. Робота з психомалюнком за мотивами сновидінь є відображенням несвідомого за продукуванням активного стану свідомості [3].

У контексті клінічної психокорекції важливо створити простір для реалізації індивідуальних схильностей і здібностей підлітка, спрямувати ці заняття в психокорекційне русло. Бувають випадки, коли

застосування потенційно ефективного психокорекційного методу часто зводиться до формування простої потреби хоча б зацікавити хворих підлітків, щоб переключити його увагу з фізичної центрованості на інші аспекти життя.

Застосування арт-терапевтичного підходу у психокорекції негативних емоційних переживань підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями полегшує відреагування загрозливих фантазій стосовно їхнього стану здоров'я, сприяє зміні поведінки, а також є психодіагностичним інструментарієм. Таким чином, психокорекційний вплив спрямовується на виправлення проблемних особистісних властивостей підлітків, що виявляються у ставленні до хвороби чи дисгармонії під час перебування у медичному закладі, а також виправлення сімейних дефіцитів, що тригерують захворювання.

Література:

1. Корекційна робота психолога / [уклад. О. Главник]. – К.: Шкільний світ, 2000. – 112 с.
2. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ В ЕПОХУ ПЛИННОГО МОДЕРНУ⁹

Львов Олександр,

*голова секції арт-психотерапії УСП, психолог-психотерапевт,
музикотерапевт, арт-терапевт, психолог Лікувально-реабілітаційного
відділення кризових станів № 31 КЗ Львівської обласної
клінічної психіатричної лікарні (Львів)*

«Світ – це комедія для тих, хто мислить,
і трагедія для тих, хто відчуває»
Хорас Уолпол, 1769 рік

Приблизно 70 тисяч років тому організми, що належать до виду *Homo sapiens*, породили щось ще більш витончене – ми це називаємо культурою. Хід людської історії визначили три найбільші революції.

⁹ Плинний модерн – авторський переклад В. Слюсаренко терміну «Liquid Modernity».

Почалося з когнітивної революції 70 тисяч років тому. Аграрна революція, що відбулася 12 тисяч років тому, істотно прискорила прогрес. Наукова революція – їй всього лише 500 років – цілком здатна покінути з історією і започаткувати щось інше, небувале (*Yuval Noah Harari; SAPIENS A Brief History of Humankind Sapiens. Коротка історія людства / Юваль Ной Харарі*).

Культура – поняття багатопланове, складне, неоднозначне. Це породило різні трактування ролі, місця і суті культури в контексті світової цивілізації. Культура – спосіб виховання, перетворення, удосконалення людського розуму, який ще можна назвати чи охарактеризувати, як творчість.

Як пише Вікіпедія: Творчість – діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо). Необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, психічний зміст якої міститься у створенні образу кінцевого продукту (результату творчості).

Питання, яку роль відіграє мистецтво в людському житті, є таким стародавнім, як і перші спроби його теоретичного осмислення. Дослідники все частіше розглядають мистецтво як складову духовної культури людства, особливу галузь естетичної форми суспільної свідомості та естетичної діяльності. Сучасні знахідки говорять про те, що мистецтво, у першу чергу, використовувалось в обрядах та лікувальних практиках.

Одним із факторів формування людської спільноти та мови пояснює теорія пліток. *Homosapiens* – тварина суспільна. Ми виживаємо і розмножуємося завдяки постійній взаємодії.

Але унікальність нашого мислення та мови полягає не в здатності передавати інформацію про людей і левів, а в здатності повідомляти про такі речі, яких ми ніколи не бачили, не чули і не нюхали. Наскільки нам відомо, тільки люди вміють обговорювати речі гіпотетичні і, навіть, суперечити фактам. Легенди, міфи, боги, релігії з'явилися в результаті когнітивної революції.

Багато тварин, в т. ч., люди, і раніше вміли попереджати: «Обережно! Лев!». Завдяки когнітивній революції *Homosapiens* навчився говорити щось на кшталт: «Лев – Дух-Охоронець нашого племені».

Здатність обговорювати та вигадувати – найбільш дивна властивість людства. Це можна назвати властивістю вимислу.

Міфи наблизили людину до осягнення світу, спробу його осмислення. Завдяки міфам створювались основні образні та метафоричні засоби мистецтва. Хоча тут теж виникає запитання, чи не стало щось спонтанно створене початком міфо-творення як засобу пояснення та осмислення.

Найдавніші наскальні малюнки виявлені в печері в Індонезії. Зображення диких тварин і трафаретні малюнки людських рук прикрашають одну з печер на індонезійському острові Сулавесі. Вчені вважають, що найдавнішим з петрогліфів близько 40 тисяч років.

Фахівці стверджують, що звірі, зображені на скелях або предметах побуту – священні тварини, родоначальники роду чи об'єкти шанування того чи іншого племені. Малюнки виконували роль магічних обрядів.

Поруч із різними предметами, що мають ритуальне значення, знаходять перші музичні інструменти.

Неандертальська флейта, флейта з Дів'є Бабі – артефакт первісної епохи, стегнова кістка печерного ведмедя з просвердленими в ній отворами, виявлена в 1995 році дослідником Іваном Турком на археологічному об'єкті Дів'є Бабі в Словенії. Вік знахідки – приблизно 43 тис. років (див. *Рис. 1*).



Рис. 1. Неандертальська флейта.

Природу людської прихильності музиці важко пояснити. Дарвін був здивований цим явищем. Працюючи над книгою «Походження Людини», він писав: «Ні задоволення, ні здатність до твору послідовності музичних звуків не є умовами, будь-якою мірою корисними для

людини ... їх слід віднести до числа найбільш таємничих властивостей, дарованих нашому виду».

Уже в наш час Steven Pinker писав про музику як про «сирний торт для слуху»; він запитував: «Якою користю можна пояснити витрату часу на відтворення музичних шумів?» ... З точки зору біологічних причин і поведінкових ефектів слід визнати повну марність музики.

Слухання музики задіює не тільки механізми сприйняття звуку і центри емоцій, а й моторні центри мозку, відповідальні за рухи тіла і роботу м'язів. «Ми слухаємо музику нашими м'язами», – писав Ніцше.

Людство тисячоліттями використовувало образ, звук, ритм, вібрацію як техніки цілительства та лікування. Люди первісних общин заповнювали своє дозвілля іграми, відображаючи в них те, що було найважливішим у їхньому житті. У цих іграх були злиті в одне ціле початки поезії, музики, танцю, театральної дії та образотворчого мистецтва. То було першоосною того, що на сьогодні реалізовується в сучасному напрямку психотерапії – психодрамі.

Традиції лікування мистецвом продовжувався і в більш пізні часи, наприклад, театр Епідавра, який найкраще зберігся серед інших давньогрецьких театрів, та є типовим прикладом елліністичної архітектури. Будівництво театру Епідавра почалося в 4 ст. до н.е. й завершилося десь у середині другого століття до нашої ери. Спроектував античний театр архітектор Поліклет Молодший із міста Аргос. ***Театр збудували, щоб розважати пацієнтів асклепіона (храм медицини)*** в Епідаврі, оскільки давні греки вважали, що ***театр позитивно впливає на фізичний та психічний стан пацієнтів***. Театр Епідавра міг умістити 14 тисяч глядачів.

Подальший розвиток цивілізації, а особливо, наукова революція – кардинально змінила духовний та емоційний світ людини. Найбільший вплив мав розвиток зброї масового знищення. Кулемет Максима, розроблений Стивеном Максимом у 1883 році, поклав початок не тільки змінам у веденні війни, військової форми (було запроваджено «хакі»), але й вплинув на світогляд цілого покоління, як переусвідомлення людських цінностей.

Подальший розвиток технологій призвів до аутизації особистості як заглиблення у свій світ, найбільш небезпечний та комфортний.

Наприкінці ХХ ст. стара проблема відчуження людини від суспільства, її самотності, некомунікабельності нівелюється, бо змінюються погляди на проблему реальності. Реальність не просто відчувається, або втрачає сенс – вона розсіюється, а разом із нею зникає й розсіюється загальний субстрат людського досвіду, змінюючись на численні знаководовільні і відносні картини світу. Кожна раса, вік, місцевість, індивід створюють свою «реальність».

На думку сучасних бельгійських дослідників Ж. Сермійн, Р. Девлігерата Дж. Лутса, людина стає амальгамою розрізаних – інколи суперечливих – фрагментів, спогадів, почуттів, подій, ідеалів. Особистість сприймається як гетерогенна колекція певних елементів життєвої історії і стає схожою на вулик, чи, точніше, бджолиний рій, який ніколи не є сталим. Він постійно рухається, гуде, видозмінюється.

Навіть такі звично стабільні характеристики ідентичності, як вік чи гендер, вже не утримують особистість в бурхливому морі її життя. Все навколо і всередині людини плинне, змінюване, нестатичне. Замість розшукування власної сутності в глибинах несвідомого, сучасна особистість її створює, розбудовує, конструює.

Саме мистецтво володіє такими унікальними характеристиками, які дають можливість глибше та повніше осмислити можливості людини в її ставленні до світу, побачити людину не лише в якості істоти, яка пізнає світ, а його і перетворює; в мистецтві людина набуває характеристик істоти, глибоко спорідненої зі світом, здатної його пережити, чуттєво-емоційно заглиблюватися в його приховані властивості і, в цілому, набувати риси суб'єкта, який перебуває у повноцінному та багатогранному діалозі із світом.

Література:

1. *Морено Дж.* Включи свою внутренню музику: Музыкальная терапия и психодрама / Джозеф Морено; [пер. с англ.]. – М.: Когито-Центр, 2009. – 143 с.
2. *Бауман З.* Текучая современность / Зигмунт Бауман ; [пер. с англ. под ред. Ю. В. Асочакова]. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
3. *Петрушенко В.Л. та ін.* Етика та естетика : Навчальний посібник / В.Л. Петрушенко. – Львів: Вид-во Національного університету «Львівська політехніка», 2008. – 180 с.
4. *Титаренко Т.М.* Постмодерна особистість: дозвіл на інакшість / Т.М. Титаренко // Психологія у суспільстві, що трансформується : [Матер. VI

Харківських Міжнародних психологічних Читань. – Харків, 2010. – С. 486-490.

5. Харари Ю. Н. Sapiens. Краткая история человечества / Юваль Ной Харари. – М. : Синдбад, 2016. – 520 с.

ЛЮДСЬКЕ ТІЛО В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Мова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, керівник Центру психології руху «Малюма і Такете», член правління та керівник танцювально-рухового відділення ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Сьогодні в сучасному світі базова людська потреба в розвитку власного тіла і підтримційого здоров'я та форми є актуальним питанням. Паралельно існує певний дефіцит ясної, логічної, певною мірою, технічно потрібної інформації.

Кожна людина прагне відчувати себе щасливою, привабливо виглядати, відчувати повноту життя, реалізувати свої здібності, ефективно вирішувати проблеми, що виникають. Але це неможливо без усвідомлення власних дій, розуміння стратегій у взаємостосунках та вибудовуванні контактів із оточуючим простором. Значною мірою наш моральний і матеріальний добробут, ефективність діяння залежать від організації процесу спілкування, який є досить складним феноменом у житті кожної людини, родини, людства в цілому [2]. І багато в чому залежить саме від того, як людина сприймає свій тілесний потенціал і проявляє себе під час спілкування на рівні емоцій, що і відповідає тілесному рівню.

Дитина прямує шляхом самореалізації, коли живе за вимогами своєї сутності (в гуманістичній психології ядро особистості, яке зумовлює її індивідуальність, отримало назву «сутність»): задовольняє свою потребу у безпеці (повна сім'я, піклування, захист тощо); потребу у любові до себе (різнобарвне емоційне спілкування, фізична ніжність); потребу в отриманні знань (вміння читати, писати, набувати знань у самообслуговуванні, засвоєнні правил поведінки, статевій ідентифікації та поведінці, у знайомстві зі світом дорослих і т. ін.); потребу бути собою (мати власні речі, свою територію, особисте життя, утверджувати себе в навколишньому світі). Якщо ці потреби не задовольняються значущими людьми, діти затримуються у своєму розвит-

кові, регресують, виробляють механізми психічного захисту або компенсаторні форми поведінки.

Лізбет Марчер в своєму інтерв'ю зазначала, що не може відокремити власне розуміння відносин від тіла і тілесного усвідомлення. Вона акцентує увагу на тому, що саме через тілесне усвідомлення ми відчуваємо себе у стосунках з іншими. Чим більшого тілесного усвідомлення, яке поєднує відчуття, енергію та емоції, ми досягаємо, тим більша наша здатність до встановлення глибоких зв'язків із іншими. Таким чином, взаємозв'язок і тілесне усвідомлення, для неї нерозривно пов'язані. У терапії, яка не використовує тілесне усвідомлення, завжди чогось бракуватиме. У роботі з тілесним усвідомленням, в якій не враховуються стосунки, теж завжди чогось бракуватиме [3].

Тіло дійсно є дзеркалом душі та своєрідним процесом. Воно знаходиться в постійному русі, воно співзвучне динаміці життя і теперішньому моменту.

Навіть нові навички стояння і ходьби дають людині глибокі переживання під час терапевтичної сесії. Якщо допомогти людині реорганізувати тіло, з'явиться можливість почати в ньому жити по-новому. Наприклад, встати, як вперше в житті, і пережити відчуття перемоги, і весь потенціал життєвої енергії, пов'язаний з цією позою та цією подією. В такому стані людина може «обливатися потом», хоча реально лише стоїть на місці без активного руху. А відбувається це завдяки тому, що звільняється велика кількість затисненої в м'язах енергії, якої вистачає для живлення всього організму (передувати цьому може поява м'якої пульсації або сильної вібрації в тілі). Ходьба «ніби вперше житті» дає можливість клієнту робити подальші кроки, наприклад, досліджувати власну тривогу, переживати її посилення і послаблення.

Література:

1. *Мова Л.В.* Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Дис. к.психол.н. зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2003.
2. *Семиченко В.А.* Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. 2-ге вид. / В.А. Семиченко, В.С. Заслуженюк. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.
3. *Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / [ред.- сост. В.Б. Безрезкина-Орлова].* – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409с.

ВИКОРИСТАННЯ ГРУПОВИХ МАЛЮНКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОЇ ГРУПОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПЕДАГОГІВ НА КУРСАХ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Молчанова Оксана,

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної роботи КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кировоградській області (Кропивницький)

У процесі комунікації між здобувачами освіти на курсах підвищення кваліфікації відбувається встановлення і підтримання контактів, зумовлених ситуацією та їх соціально-психологічними особливостями. На ефективність даного процесу впливають комунікативні вміння, які входять до структури професійної компетентності педагога, об'єднують в собі вміння взаємодіяти, бути зрозумілим, спілкуватися без обмежень та є одним із критеріїв ефективної предметної діяльності в системі освіти. Ефективна комунікація сприяє продуктивній взаємодії з учнями в процесі педагогічної співпраці на основі впровадження сучасних технологій для досягнення високих результатів в освіті.

Швидкий технічний прогрес нашого суспільства сприяє високій інформаційній насиченості та зменшує кількість актуальних способів передачі емоцій, які завжди мають місце при спілкуванні між людьми. Слова, як інструмент спілкування, можуть обмежувати та вводять в оману, задають кордони. На невербальному рівні інколи простіше виразити свої емоції та переживання, чим пояснити свій стан словами.

Цінним засобом невербального спілкування є арт-терапія, яка використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії. В основі арт-терапії лежить власна творчість людини, яка лежить поза сферою повсякденного життя та розширює особистий досвід, простір самовираження. На думку О. Вознесенської, творча діяльність створює умови для зближення людей, стає між ними своєрідним містком та сприяє виходу зі світу «свій-чужий». Така діяльність дає людині можливість розглянути та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, які витіснені або мало проявлені в повсякденному житті. Вчена зазначила, що творчий образ, який створила людина в арт-терапевтичному процесі, стає інструментом спілкування, а такі заняття активізують й збагачують ко-

мунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, сприяють орієнтації на міжособистісну взаємодію [2].

О. Копитін, спираючись на дослідження М. Лібманна, відзначав, що саме групові форми роботи дозволяють розвивати цінні соціальні навички, пов'язані з наданням взаємної підтримки членами групи, дозволяють вирішувати загальні проблеми, дають можливість спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих, підвищують самооцінку та ведуть до закріплення особистої ідентичності, розвивають навички прийняття рішень.

Учений виділив відмінності групової арт-терапії: вона сприяє особливій «демократичній атмосфері», пов'язаній з рівністю прав та відповідальності учасників групи, меншу ступінь їх залежності від арт-терапевта; в багатьох випадках вимагає певних комунікативних навичок та здатності адаптуватись до групових норм. Основною відмінністю між груповою та індивідуальною формою арт-терапії виступає взаємодія з іншими учасниками та індивідуальна робота, яка впливає на динаміку загального процесу. Взаємодія відбувається за допомогою вербальної та невербальної комунікації і занурення вглиб себе, що дає такій формі роботи широкі можливості [4].

Ефективним напрямком групової арт-терапії на курсах підвищення кваліфікації педагогів є тематично орієнтована група, яка має досить високий ступінь структурованості за рахунок використання тем, що зачіпають загальні інтереси та проблеми учасників. Така група працює нетривалий час та спрямована на певні аспекти досвіду її учасників й рішення конкретних завдань. Зазначена робота ефективна у випадках, коли учасники групи відчують труднощі та розгубленість, особливо на початку взаємодії; відчують себе напружено в групі; є часові обмеження для арт-терапевтичної роботи (короткий термін курсів та насиченість навчальної програми); необхідно згуртувати групу, активізувати взаємодію між її учасниками, вивести їх із занурення в свої проблеми та спрямувати на спільну діяльність [4].

Одним зі способів зняття емоційної напруги в групі є малювання, під час якого відбувається повернення до примітивних форм функціонування і задоволення несвідомих бажань. Здійснюється це шляхом свідомої творчої діяльності і відбувається в процесі її сублімації через

вираження в символічному вигляді внутрішніх конфліктів і неусвідомлених прагнень. Малюнок, на думку Г.Ферса, дозволяє прослідкувати «мандрівку душі» та визначити її стан в момент створення малюнка. Основний зміст малювання, підкреслив автор, полягає у чіткому формулюванню питань стосовно того, що повідомляє малюнок [3].

Технологія реалізації арт-терапевтичної процедури складається з трьох етапів: підготовчого етапу, етапу реалізації, етапу обговорення та отримання «сухих залишків» [1; 3; 4].

Підготовчий етап складається зі знайомства учасників та їх підготовки до роботи, створення атмосфери довіри та безпеки. Важливим компонентом підготовчого етапу є пояснення учасникам для чого, навіщо, з якою ціллю вони будуть малювати малюнок. «Розігрів», який слідує далі, являє собою різні форми фізичної активності та способи «налаштування» на зображувальну роботу. Для цього можуть використовуватися різні вправи-руханки, вправи на релаксацію (особливо, якщо зображувальна діяльність буде мати інтроспективний характер та пов'язана з активізацією фантазії чи дослідженням власних почуттів та спогадів).

Етап зображувальної роботи полягає в розкритті теми та її розробці за допомогою зображувальних засобів. Ефективність роботи залежить від рівня залученості в неї та ширості учасників. Формальне зображення на задану тему мало що здатне дати учасникам групи і не здійснює впливу на групову динаміку.

Розкриття теми повинно проходити мовчки, передчасні оцінки робіт один одного небажані, оскільки можуть знітити автора, вивести його зі стану занурення в творчий процес та завадити щирому вираженню почуттів. В той же час деякі теми можуть передбачати той чи інший рівень вербальної комунікації та фізичної взаємодії між учасниками. Також необхідно враховувати різну швидкість роботи учасників.

Обговорення малюнків складається з розповіді учасників про свою роботу та коментарів до неї. Існує кілька варіантів обговорення. В одних випадках кожному дається можливість висловитися, в інших – увага фокусується на одній чи кількох роботах. Інколи на обговорення виносяться і хід групової роботи: кожен ділиться своїми відчуттями та думками стосовно того, що відбувалося під час виконання техніки, які враження від загальної атмосфери в групі, характеру верба-

льної та невербальної комунікації, ролі ведучого (арт-терапевта) та різних учасників, їх ставлення до теми тощо [1; 3; 4].

У роботі з педагогами можна використовувати наступні форми групової творчої роботи:

- **спільне малювання** (всі учасники групи малюють на одному аркуші). Така форма роботи надає можливість формувати діалог, працювати з конфліктними ситуаціями, рівнями взаємодії в групі, соціальними стереотипами, ролями;

- **додаткове малювання** (аркуш передається по колу, кожен учасник вносить свій елемент у малюнок). Малюнок по колу на будь-яку або задану тему дозволяє визначити групову динаміку, систему взаємостосунків та стилів поведінки в навчальній групі;

- **«розмовне» малювання** (члени групи спілкуються між собою за допомогою барв, ліній і образів відтворених на малюнку) як спосіб розвитку вміння альтернативної комунікації.

Теми обираються залежно від обставин та групи й можуть бути пов'язані з дослідженням системи стосунків та образу «Я»; ; теми, які мають особливу значущість для учасників малювання.

Курси підвищення кваліфікації педагогів тривають два-три тижні, тому найчастіше їх учасники не знайомі або малознайомі між собою і через високу насиченість освітнього процесу мають мало можливостей зблизитися. У такій ситуації ефективним є малювання способом «каракулі», який зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, нівелює її рівень тривожності, і, тим самим, сприяє особистісному зростанню, підвищенню впевненості у власних можливостях. Учасникам групи не потрібно хвилюватись про якість малюнка, його можливу оцінку іншими (що є завжди проблематичним для вчителів), з'являється можливість зняти з себе відповідальність та побути в ролі дитини.

Під час проведення арт-терапевтичних груп необхідно звернути увагу на наявність позитивних емоцій в їх учасників, який був ступінь їх залученості в роботу, ступінь кооперації та відкритості; чи проявлялися негативні емоції в ході роботи і наскільки адекватно вони були сприйняті іншими учасниками й самим арт-терапевтом; чи були прояви «незавершених переживань» в окремих учасників групи та який спосіб їх завершення вони використовували; що отримали учасники від роботи та чи був позитивний ефект, чи мав він певний розвивальний або корекційний вплив.

Грамотна реалізація арт-терапевтичної техніки дає можливість отримати заплановані результати в категоріях змін на особистісному, груповому та організаційному рівнях.

Отже, малювання, за рахунок повернення до примітивних форм функціонування і задоволення несвідомих бажань, є ефективним способом зняття емоційної напруги в групі. Групові форми творчої роботи дозволяють розвивати цінні соціальні навички, пов'язані з наданням взаємної підтримки членами групи, дозволяють вирішувати загальні проблеми, дають можливість спостерігати результати своїх дій та їх вплив на оточуючих. У роботі з педагогами ефективними формами роботи є спільне малювання, додаткове малювання, розмовне малювання, які позитивно впливають на розвиток групової комунікації.

Література:

1. *Вознесеньська О.Л.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Вознесеньська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті, ворота, 2015. – 148 с.
2. *Вознесеньська О.Л.* Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / О.Л. Вознесеньська. – К.: Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
3. *Колошина Т.Ю.* Арт-терапевтические техники в тренинге : характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
4. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1990. – 256 с.
5. *Молчанова О.М.* Застосування малюнкових арт-терапевтичних методик для професійного самовизначення студентів / О.М. Молчанова // Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки: збірник наукових праць [редколегія: Т.С. Плачинда (голов. ред.) та ін.]. – Кропивницький: КЛА НАУ. 2017. – Вип. 1. – С. 111-116.
6. *Молчанова О.М.* Психологічні аспекти застосування методів арт-терапії для творчого самовизначення вчителів / Наукова спадщина Василя Сухомлинського у контексті розвитку освіти особистості впродовж життя: зб. матер. Всеукр. науково-метод. конференції, присвяченої 98-річчю від дня народження В.Сухомлинського, 28-29.09.2016 ; [уклад. О.Е. Жосан]. – Кропивницький: Ексклюзив-систем, 2016. – С. 266-273.
7. *Практикум по арт-терапии /* Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

МЕТАФОРА – ЯК «ДЗЕРКАЛО» І РЕСУРС В АРТ-ТЕРАПІЇ

Мрака Наталія,

*кандидат психологічних наук, викладач факультету психології
Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів)*

В арт-терапії ресурсними є і терапевтичний процес, і засоби, і результат. При цьому, діагностика і терапія особистості з усім багатством її внутрішнього життя можлива через проекцію на даний момент часу, через прояв і усвідомлення почуттів та емоцій «тут і зараз». Проективним може бути – зміст і форма спілкування, сновидіння, малюнки, обмовки, книги, які вибираються для прочитання, навіть те, що людина ігнорує або ж навпаки – на що акцентується. Не важливо, що відбувається навколо нас – ми проектуємо назовні свій внутрішній світ, особистісні настанови, настрої, актуалізуємо внутрішню потребу. Використовуючи терапевтичну метафору (чи то вербальну, чи тілесну) в арт-терапії, ми бачимо віддзеркалення несвідомого особистості, як у дзеркалі.

Засобами творчості і використання в них метафор клієнт звільнює емоції, проявляє експресію, самовиражається, тим самим сприяючи ефективності арт-терапевтичного процесу. Авторський текст і метафори в ньому – можуть слугувати в ролі як діагностичного, так і терапевтичного матеріалу. Цікавим у використанні є сон, але саме таким, яким він запам'ятався і був представлений у момент терапевтичного спілкування. Адже, переповідаючи сон, клієнт створює словесну картину переживань, використовуючи метафори й емоційно забарвлені слова, що виражають стан під час терапевтичної сесії. Варто зауважити, паралельність і перетинання творчості і сновидінь є важливим моментом, адже вони є вираженням несвідомого і проявляються у метафорах і символах; в них проявляються актуальні потреби, стани і проблеми.

Отже, метафора – поняття, що використовується як психологами, психотерапевтами, так і філософами та літературознавцями, культурологами. Тому вважаємо доцільним розглядати його під різним кутом, але основне дослідження метафори бере початок у філософії, оскільки появу самого терміну пов'язують із іменем Аристотеля, який наполягав на *феномені переносу* за принципом аналогії. Дослідження метафори у сучасному психологічному науковому колі представлене

іменами М. Еріксона, Е. Россі, Д. Міллс, Н. Пезешкіан, В. Стюарт, Н. Роджерс та інші. Саме вони акцентують на тому, що метафора – універсальний засіб роботи з клієнтом, оскільки дозволяє розширити і збагатити життєвий досвід клієнта, поглибити ресурси і розширити особистісні психологічні рамки. Серед сучасних психотерапевтів та арт-терапевтів – Н. Арутюнова, О. Вознесенської, Д. Гордона, Ю. Гундєртайло, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Т. Колошиної, Е. Келліш, М. Кисельова, О.І. Копитіна, Л. Лебедевої, А. Лоуєна, Р. Мартіна, Л. Мови, Є. Морозової, В. Нікітіна, Л. Подкоритової, О. Скар, М. Сидоркіної, В. Солодухова, Є.Г. Тарасова, Т. Яценко – побутує думка, що метафора – основний засіб із сенсотворення, коли клієнт вразливий до зняття психологічних захистів як у груповій, так і в індивідуальній роботі.

Саме цим і визначається актуальність дослідження, метою якого є спроба систематизації та узагальнення уявлень про метафору і пошук робочих визначень цих понять.

У даній статті ми розглядаємо метафору з різних точок зору, оскільки такий підхід найдоцільніший. Так, у літературознавстві, «метафора – вид тропа, перенесення властивостей одного предмета (явища або аспекту буття) на інший, за принципом їх схожості у будь-якому відношенні або за яким зображуване явище уподібнюється іншому за якою-небудь спільною для них ознакою з метою виявити в об'єкті порівняння нові, важливі властивості. Троп – один із різновидів фігур, що охоплює фігури переосмислення. З огляд на етимологію, слово «метафора» можна поділити на дві частини: «мета» (має два значення: 1) після, над, через, за, пере; 2) спільно, спільно) та «фора (рух).

Іншими словами:

- 1) метафора пов'язана з об'єднанням,
- 2) але це об'єднання абсолютно відрізняється від механічної сумачі, складання, тут щось більше – взаємовплив, взаємозв'язок елементів, в результаті кожен елемент набуває нових властивостей.

З точки зору філософії, метафора і її розуміння приходить, коли можна тільки порівняти її з іншою формою зв'язку, частковою. Результатом порівняння і буде метафора.

Із соціологічної точки зору «... метафора – це інформаційний канал, що зв'язує два відокремлених один від одного світи». У психотерапії – метафора постає бажаним способом встановлення контакту з

клієнтом, при якому і психотерапевт, і клієнт мають можливість не відмовлятися від своєї власної комунікативної індивідуальності на благо знаходженню спільної мови. За Л. Ейлером, психотерапевтичну метафору можна розглядати або як зону перетину кіл, один з яких є позначенням внутрішнього світу клієнта, а інший – внутрішнього світу терапевта, або як побудова спочатку не існуючого зв'язку між колами.

Мета метафори, на нашу думку, полягає у тому, щоб за її допомогою передати таку інформацію, яка іншим способом передана бути не може. Розуміння терміну «метафора» містить можливість пред'явлення метафори психотерапевтом клієнту і практично не передбачає протилежно спрямовану дію. Таким чином, метафора виявляється якимось зовнішнім змістом стосовно клієнта, і між цими двома частинами власне метафори існує тільки односторонній зв'язок (від терапевта до клієнта). Таке розуміння метафори виключає можливість безпосереднього використання висунутого клієнтом змісту як однієї з двох складових частин метафори і повноправного включення клієнта в сам процес конструювання. Можна припустити, що метафора – це «синкретичний згусток» інформації про цілісність людської особистості в усіх її проявах і в кожному з цих проявів в згорнутому вигляді міститься вся інформація про структуру особистості, особистої історії, проблемні зони.

Психотерапевтична метафора – це конструювання смислу за певними ознаками між двома різними змістами, одне з яких свідомо або несвідомо ініціюється клієнтом.

Висновки. Про почуття, зазвичай не говорять прямо – це надто небезпечно або ж це перебуває під знаком «табу». Наше суспільство починається з рівня масок – при знайомстві (чи то у терапії, чи в повсякденному житті) ми представляємо себе іншим такими, якими б хотіли, щоб нас побачили. Мета терапії – через прошарки соціальних масок і захисних механізмів досягнути до самої серцевини особистості. І метафорою терапевтичного процесу в роботі з особистістю може слугувати цибулина – непотрібне лушпиння ми забираємо (соціальні маски, захисти), переживаємо (плачемо, заперечуємо, приймаємо) аби досягнути серцевини.

ДЕФІНІЦІЇ ФОТОТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО СУПРОВОДУ КЛІЄНТА

Назаревич Вікторія,

*доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету,
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична
асоціація» у Рівненській області (Рівне)*

Борейчук Ірина,

*викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

Фотографія є часткою символічної системи відображення внутрішнього світу людини і обіймає значну частину нашого активного життя. Кожен із нас, так чи інакше, залучений до цього особливого і відносно нового виду мистецтва фіксації суб'єктивної реальності. Доступність та легкість у використанні, зробило фототерапію досить поширеною формою взаємодії зі світом. У той самий час «це один із найбільш м'яких і глибоких методів в арсеналі психологів і психотерапевтів, який не має обмежень і протипоказань, використовується в ході психотерапії або психологічного консультування з метою активізації образно-асоціативної сфери клієнта, сприяє розумінню та подоланню психологічних захистів і опору, систем інтроспективних форм відтворення дійсності» [4].

Фототерапія як окремий метод впливу на психічний світ особистості заснована на застосуванні фотографії для вирішення різного роду завдань і проблем, а також для розвитку і гармонізації особистості, у тому числі її творчого потенціалу та стимулювання активної уяви. Основним змістом фототерапії є створення і сприймання фотографічних образів [1].

Фотографії виступають важливою одиницею в системі формування позитивного психоемоційного стану індивіду. Адже система вибору улюбленої фотографії забезпечує особистість здатністю віртуального символічного повернення в ресурсний для нього стан, ситуацію, момент та спогад, що виступає ефективним засобом підтримки позитивного психоемоційного стану.

Вивченням терапевтичного використання фотографії займаються Дж. Вайзер, О. Копитін, D. Emiliе. У доробку «Техніки фототерапії», О. Копитін розглядає фотографію, як експресивний інструмент та вид мистецтва, що можна застосовувати для вирішення різних психологічних проблем з дітьми та дорослими, Дж. Вайзер у статті «Техніки фототерапії: використання інтеракцій з фотографіями для поліпшення життя людей» акцентує увагу на можливості мультимодального використання фотографічних зображень фахівцями із сфер психологічної допомоги [1; 2].

«Дж. Вайзер, як основоположник підходу, розділила способи використання фотографії в терапії на 3 складові: арт-терапія, фототерапія та терапевтична фотографія. Кожен особистий знімок стає для людини свого роду автопортретом, «дзеркалом пам'яті», в якому відображаються спроби навічно зафіксувати моменти минулого. Дивлячись на фотографію, особистість надає їй сенс, який не обов'язково відповідає початковим задумам фотографа. Сенс і емоційний зміст фотографії залежать від глядача, тому що індивідуальні особливості людського сприйняття і суто особистий досвід автоматично формують і визначають те, що людина вважає реальним. Тому, реакція людей на цікаві для них фотографії дає можливість дізнатися багато про них самих, якщо тільки їм задавати правильні питання» [1].

Розкриваючи особливості застосування фотографій як форми підтримки позитивного психоемоційного стану, варто зазначити та окреслити зміст фототерапії, як форми арт-терапевтичного супроводу в системах психологічної допомоги. Так, фототерапія – це метод використання фотографічних зображень з метою отримання особистої інформації індивіда. Фототерапію в основному розглядають, як цілісну систему технік психологічного консультування, на основі фотографій, метафоричних асоціативних карт або проєктивних картинок. Для фототерапії властиво застосування фотографії або проєктивного зображення, як об'єкту переносу чи проєкції в психологічній об'єктній взаємодії. Фахівець має змогу залучати особисті фотографії клієнта або наявні фотографічні зображення у якості додаткового інструменту психологічного супроводу та на разі спонукати до спалахів розуміння власних задумів та мотивів. Фотографія допомагає психологу у підтримці позитивного або стабілізуючого психоемоційного стану індиві-

ду, створює ситуації індивідуального самовираження, а також формує умови для безпечної взаємодії з самим собою та з навколишнім середовищем [3].

Отже, в контексті фототерапії, фотографічне зображення виступає складовим елементом психологічної взаємодії і, як правило, складається з таких дефініцій:

- прояви особистості як системи самоідентифікації і персоналізації;
- прояви станів, які актуалізовані під впливом суб'єктивної реальності та можливість їх проявів;
- прояви комплексного корекційного впливу, що формується на основі інформації про особистість і етимології наявних у нього проблем психічної сфери;
- прояви усвідомленого відображення системних структур реальності, що актуалізована фокусом сприйняття;
- прояви неусвідомлених спалахів пам'яті, що активно відновлюються в спогадах за допомогою тригерних об'єктів в фотозображеннях;
- прояви образів проєкцій як певних об'єктних спонук мотиваційної сфери в системі діяльнісного компоненту взаємодії із фотозображеннями;
- прояву за допомогою зображення змістовних ознак, що впливають на знакову систему змістоутворюючих психометафоричних структур символічної реальності особистісного досвіду.

Інструментальність фототерапії як відтворення, персональної історії індивіда, забезпечує основні елементи активації необхідних спогадів для позитивного психоемоційного стану. Адже, коли особа дивиться на фотографію, вона осмислює справжній зміст зображених подій та персонажів. Фотографія – це відображення індивіда, його усвідомлених та неусвідомлених потреб, думок і почуттів, психологічний аналіз фотографії – це процес реконструювання індивідуальних бажань від себе сьогоднішнього до себе вчорашнього. Кожне фотозображення – це власний макро і мікрокосмос індивіда, розповідь про індивідуальну історію становлення.

Індивід сприймає за допомогою органів відчуттів, однак свідомість не зберігає найдрібніших деталей подій і не проєктує картинку

на внутрішній екран сприйняття. Людина вибирає та інтерпретує переважно знайомі шаблони, опираючись на особисту точку зору, зберігає їх як пережитий досвід та асоціації і миттєво реконструює за потребою у відповідній ситуації [3].

Усвідомлене споглядання фотозображення індивідом за допомогою ресурсного відтворення минулого дає можливість створити нову реальність менш травматичну та більш конструктивну для позитивної фіксації в системі життєтворчості людини. І формування системи ресурсних тригерів є однією з функцій фотографії та дає широкий спектр використання даного методу в роботі психолога.

Література:

1. *Вайзер Д.* Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей / Джуди Вайзер. – Москва: Генезис, 2017. – 424 с.
2. *Копитин А.И.* Техники фототерапии / Александр Иванович Копитин. – СПб: Речь, 2010 – 128 с.
3. *Назаревич В. В.* Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда / В.В. Назревич, І.О. Борейчук // Психологія: реальність і перспективи. – 2017. – Вип. 8. – С. 192-197.
4. *Фризо М.* Новая история фотографии / Мишель Фризо [пер. с франц. А. Наследников]. – СПб.: Machina, 2008. – 337с. – (Том 1. Ч. 1.).

ЮНГИАНСКАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Науменко Елена,

*практический психолог высшей квалификации психолог-методист,
психолог школы I-III ступеней № 199 м. Киева, арт-терапевт,
член УСП, член ВОО «Арт-терапевтична асоціація» (Киев)*

XXI век в терапии справедливо называют веком Карла Густава Юнга. Многие его идеи (архетипы, мандалотерапия, понятия Тень, Самость и др.) стали популярны и востребованы в наше время. Благодаря К.Г. Юнгу песок и вода, природные материалы, сопровождающие человека всю жизнь, стали прекрасным экологичным средством и методом психотерапии, т.е. «заботы о душе». Ведь именно так переводится медицинский термин «психотерапия». К.Г. Юнг стал инициатором разработки нового для того времени вида терапии – песочной терапии. Страдая от депрессии, Юнг обнаружил целительное воздей-

ствии игры с песком на берегу озера, у которого он жил. Юнг смог проработать свои переживания и подсказал обратить внимание на целебные свойства песка своей ученице Доре Калфф, юнгианскому аналитику из Золликаона (Швейцария). Она изучала взаимодействие с песком у Маргарет Ловенфельд (Лондон), которая стала работать с песком еще в 1929 г. Ее «Техника построения мира» (метод психотерапии для детей с использованием миниатюрных фигурок и ящиков с песком) обрела большую известность. Будучи хорошо образованным человеком (исследователь восточных культур, музыки, живописи). Дора Калфф поняла прекрасные возможности метода в кабинете аналитика (использование активного воображения). Начав изучение метода игр на песке в 1956 г., Дора Калфф в 1966 г. уже выпустила книгу «Zandspiel Therapie» «Песочная игровая терапия». Далее этой терапией занимались многие ученики Юнга, накапливая драгоценный опыт.

В юнгианской песочной терапии исцеление достигается путем построения отношений с психотерапевтом и с самой психотерапевтической техникой: использование песочного ящика, наполовину заполненного песком. Клиент имеет в своем распоряжении множество миниатюрных фигурок, которые он по-разному размещает в ящике. Этот ящик с песком становится «свободным и защищенным пространством» (Калфф Д.), в котором происходит исцеление и психологическое развитие.

Размеры прямоугольного ящика с песком соответствуют визуальному полю (52-76 см и 6-8 см изнутри). Ящик окрашивается изнутри голубой водоотталкивающей краской, чтоб можно было наливать воду. Голубой цвет символизирует воду и небо. Клиент использует миниатюрные фигурки, имеющие символическое значение. Элементы огня, земли, воды и воздуха анализируются наряду с формами и символическими фигурами в ящике.

Коллекция миниатюрных фигур достаточно точно должна представлять в уменьшенных размерах символически насыщенные объекты. Она может включать людей, зверей, птиц, маленькие искусственные деревья, цветы и естественные объекты (камни, ракушки, семена и пр.) Фигуры сказочных и духовных персонажей из различных верований и культур.

В кабинетах психологов аналитического направления, работающих с песком, как правило, две песочницы стандартного размера:

для мокрого и сухого песка. Часто дополнительно есть пластиковая (чаще голубая) емкость и приготовленные бутылки (емкости с водой). Терапевты предупреждают, что после сеанса песочница будет разобрана, но она фотографируется и таким образом сохраняется. Песочница – отражение конфликтов, история бессознательных образов клиента. Как правило, чтобы понимать и интерпретировать картину в песке, юнгианские терапевты имеют хорошее образование и знание «языка символов», образованы в области культуры, искусства, религии и мифологии. И это образование не прекращается всю жизнь, т.к. каждая песочная картина и каждый клиент – уникальны.

Песочные картины изменяются от сессии к сессии, проходя определенные стадии: хаоса, конфронтации (конflikта) и стадии разрешения конфликта (восстановления целостности), обретения ресурсов.

Кроме классической юнгианской терапии, имеющей свои «законы», четкие правила и способы работы, сегодня существует несколько направлений Sandplay. Возможности метода расширяются, появляются его многочисленные модификации.

На международной конференции в Сан-Франциско (1995) принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» – классическая форма юнгианской песочной терапии с ее теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» – различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, «сказки на песке», песочная анимация), дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы для людей с ОПФР, sandwork – использование метода песочной терапии при работе с травмой детей и взрослых. Сейчас становится популярным использование такой новой разновидности песка, как кинетический или «живой» песок, использование различных других материалов: манка, крупы, древесная стружка или опилки и т.д. При этом следует учитывать, что тактильно, сенсорно эти материалы воспринимаются по-разному, т.к. разнообразна их пластичность.

Современные «песочные терапевты» экспериментируют не только с новыми материалами, заполняющими песочный ящик, но и формами, цветом и размерами песочницы: есть квадратные, круглые песочницы. Они могут быть расположены на полу, подвешены на специальных крюках, расположены на коленях у участников и т.д. Суще-

ствуют интерактивные театры, использующие песок. В спектакле-сновидении «Поворот песочных часов» (реж. Ольга Чернявская) действие разворачивается в большой песочнице, имитирующей пляж. Каждый зритель тоже имеет собственную малую песочницу, в которой он может своими руками создавать миры с помощью миниатюрных фигурок и природных материалов. А на сцене песок из театральной декорации превращается в действующее лицо, олицетворяя бессознательное героини. В антракте зрители в фойе создают в «стандартных» песочницах свои собственные песочные картины, используя все формы песочной терапии: создание отпечатков, пересыпание песка, создание картин с использованием предметов, лепка из песка и др.

Используя такой универсальный материал, как песок, можно проводить большое количество развивающих, коррекционных и терапевтических игр не только с детьми, но и со взрослыми, с парами и семьями. Песок имеет замечательное качество «заземлять» негативную психическую энергию и является прекрасным психопрофилактическим средством. Просто играя в песочнице без определенного задания, дети реализуют программу само-психопрофилактики. Во сто крат лучше терапевтические свойства песка проявляются, если свободная игра дополняется специальными терапевтическими упражнениями, играми.

В песочнице можно также начинать раннее обучение ребенка, работать с детками, имеющими особенности развития.

Песочная терапия – настолько универсальный метод в работе детского психолога, что проще перечислить случаи, когда его не применяют ☺. Если у ребенка аллергия на песок или есть кожное заболевание на руках – не работаем в песке; если ребенок ест песок или выворачивает его из песочницы на пол – находим другие способы взаимодействия; если ребенок просто по разным причинам отказывается взаимодействовать с песком (иногда так делают детки с аутоспектром) – мягко предлагаем, но не настаиваем. Взрослые клиенты редко отказываются, хотя иногда ооочень удивляются предложению построить в песке, например, свой мир. Зато, когда почувствуют целительную силу песочной терапии, с удовольствием «рассказывают» песку свои горести и чаяния.

В создание песочной композиции вовлечено множество физических процессов, таких как телодвижения, тактильные и зрительные ощу-

щения, действия с фигурками и т.д. При тактильном контакте с песком и выборе фигурок у клиента возникают определенные чувства и воспоминания. Badenoch (2008) обратил внимание, что физическое ощущение прикосновения к песку способствует интеграции нервных процессов в теле, лимбической системе и правом полушарии коры головного мозга. Другими словами, создание песочной композиции активирует и приводит в движение нейронные структуры мозга.

Предлагая ребенку рассказать историю о своей песочной композиции, мы даем ему возможность углубить творческое переживание, активируя речевые центры мозга. История, созданная руками, озвучивается голосом, мы активизируем правое полушарие, которое «любит» образы. Происходит объединение творческого процесса и структурирующих функций языка. Результат: облегчение глубоких структурных нейронных изменений.

Вывод: улучшаем речевую функцию и совершенствуем работу мозга. И это еще один плюс в использовании песочной терапии в работе с детьми, имеющими нарушения речевого развития, тревожными и плохо коммуницирующими детьми.

Я активно использую метод песочной терапии при различных эмоциональных нарушениях у детей.

Есть определенные особенности и закономерности в играх детей с различными проблемами. Например, дети с энурезом создают в песочнице картины, которые содержат различные водоемы, моря, реки, каналы. Часто дети песочницы «затопляют» водой. Со временем, при проработке негативных переживаний, которые прячутся за симптомом энуреза, песочница становится «суше»: исчезают каналы, моря, емкости с водой. Ребенок играет просто на мокром песке, затем переходит в сухую песочницу. Переход к «сухой» песочнице часто совпадает с приятным сообщением от родителей, которые рассказывают, что ночью простынки остаются сухими.

Деструктивная агрессия также часто прорабатывается детьми в мокром песке. Похоже, что они хотят насытиться «грязью», фекальной символикой. В процессе проработки деструктивных содержаний песок становится со временем менее мокрым, влажным.

Ребенок часто начинает делать из песка различные подарки: угощение, торты и пирожки и булочки. Сначала это подарок для пси-

холога ☺, а затем и для кого-то еще (в зависимости от символических героев игры). Постепенно на песке появляются различные сложные постройки, формы. Деструктивность клиента сублимируется в творчество, в созидание.

Одна из любимых моих игр в песке в групповой работе – «Разные миры» (Наталья Сакович называет такую технику «Параллельные миры»).

Игру можно использовать для работы с семьями, парами или группами. Нижняя возрастная рамка – начало пубертата. Для проведения такой техники необходимо иметь несколько песочниц (по количеству участников).

Психолог предлагает участникам, используя коллекцию миниатюрных фигурок, построить в подносе с песком свой мир. Все одновременно работают, соблюдая тишину. Когда «миры» готовы, я прошу участников совершить «Экскурсию по разным мирам». Задание: внимательно рассмотреть новый мир, попробовать его почувствовать, понять и назвать про себя увиденные миры. Иногда стоит напомнить правило: высказывания безоценочны, это просто эмоциональный отклик. Обычно участники делают это молча на бумаге, а «создатель» мира озвучивает в конце экскурсии названия (метафору) своего мира другими участниками группы. Экскурсия длится 10–15 минут, затем происходит обсуждение. Психолог инициирует рассказ каждого участника о своем мире. Можно узнать, какое название, метафора для его мира были наиболее «попадающими». Часто это уникальная возможность увидеть свой мир глазами другого человека, обнаружить новые неожиданные грани и оттенки собственного. Проявление эмпатии в этой работе является ресурсным для всей группы.

Выводы. В песочной терапии активно задействованы руки, глаза, речь, т.к. часто клиент рассказывает о песочной композиции. Все, что делают руки при создании песочной композиции, имеет начало, середину и конец – это история, рассказанная руками. В песочной терапии руки двигают песок и фигурки, размещая и располагая их относительно друг друга, придавая определенную значимость взаимоотношениям между ними. Из этих действий рождается основа новой истории о том, кто мы есть. Это не только возможность отреагировать внутренний конфликт, но и способ моделирования чего-то нового, акт творения, в котором мы раскрываем свое восприятие мира и себя в

нем. При работе (игре) с песком стимулируется нейронный рост, мы растем и меняемся.

Литература:

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2002. – 224 с.
2. Тернер Б. Руководство по сэндплей –терапии / Тернер Барбара . – М. : Дипак, 2015.
3. *Штейнхард Л.* Юнгианская песочная терапия / Ленор Штейнхард. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ РОБОТІ З ДЕМОБІЛІЗОВАНИМИ В ГРУПАХ ПІДТРИМКИ

Плетка Ольга,

молодий науковий співробітник ІСПП НАПН України, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Запорізькій області (Мелітополь – Київ)

Досвід роботи з групами демобілізованих під патронатом товариства Червоного Хреста України свідчить про ефективність застосування методів арт-терапії при наданні комплексної допомоги. Так, ведення регулярних груп підтримки, коли кожне заняття має свою мету та розгортається на фоні проживання травматичного досвіду та відновлення, показує, що виконання арт-терапевтичних методик спонукає до розвитку креативності, стимуляції відновлення мілкої моторики та сприяє інтеграції досвіду травми у процес життя. При проведенні занять важливо дотримуватися основних *принципів групової роботи*, а саме:

- Дотримання конфіденційності, коли все, про що говориться на групі не повинне передаватися іншим людям.
- Ніхто не зобов'язаний говорити, але висловлюватися можуть всі.
- Говорити можна про все, окрім кримінальної діяльності: про свій власний досвід, про те що трапилось з нами, що ми робили, відчували, думали.
- Щоб кожен зміг висловитись час виступу обмежений.
- «Хвилинка тиші». Не можеш говорити – ми готові підтримати й помовчати разом з тобою.

- Коли ми говоримо, то говоримо по черзі, не перебиваючи один одного, не запитуючи того, хто говорить, та не висловлюючи своєї думки з приводу почутого.

- Не мають права виступати на зібранні ті учасники групи, які приймали в цей день психоактивні речовини.

- Ми створюємо безпечну атмосферу для нашої групи: не даємо порад і не робимо критичних зауважень, не вирішуємо проблем інших людей, не критикуємо один одного, приймаємо людей такими, якими вони є.

- Ми не обговорюємо різниці у віросповіданні.

- Коли ми говоримо, то говоримо Я-висловом, від першої особи.

- Наше життя може змінитися на краще. Змінюємося ми й змінюється наше життя.

Дані принципи є міксом правил групової роботи та правилами, виробленими в результаті взаємодії з ветеранами у групах самопомоги.

Процес відновлення після бойового досвіду складається з низки реабілітаційних психологічних заходів, що мають певний алгоритм задля надання ефективної допомоги ветеранам при груповій роботі: відреагування шокowego фізичного стресу, процес адаптації до нових умов існування, зниження симптоматики психотравми, вибудовування планів на майбутнє. У своїй роботі ми спираємося на низку виявлених Р. Ерскіном психологічних потреб особистості:

1. потреба у безпеці, захисті та надійності,
2. потреба у визнанні,
3. потреба у визнанні надійної успішної людини (ідеалізація),
4. потреба у розділеному досвіді, схожості (я такий, як ти),
5. потреба у самовизначенні (ідентичність),
6. потреба у впливі на інших людей (відгук на мене),
7. потреба в ініціативі від іншого,
8. потреба проявляти любов.

Ці потреби на свідомому та несвідомому рівнях властиві кожній людині, але зважаючи на психотравмівний досвід ветеранів, дані потреби проявляються при груповій роботі повсякчасно. Тому бажано їх знати, показувати їх прояв у ветеранів та пояснювати необхідність їх задовільнення. Також цікавим та корисним для груп ветеранів АТО є пошук варіантів та способів такого задовільнення. Наприклад, потреба

у визнанні зазвичай нехтується суспільством та оточенням, тому учасники групи, знаючи про цю потребу, час від часу надають належне досвіду кожного з них як подвигу та героїзму, а також як ознаці сильної духом людини.

Звертає на себе увагу також потреба у відновленні після контузій (за даними ВОЗ під час бойових дій від контузій страждає 95% воєнк). Відновлення можливе за умови екологічного ставлення до своїх фізіологічних потреб. дієвою основою такого відновлення стають заняття з арт-терапії.

Заняття з арт-терапії допомагають відновленню демобілізованих, а також сприяють подальшій адаптації до умов мирного життя. Найбільш цікавими для роботи демобілізовані вважають роботу з кінетичним піском та безпосередньо арт-терапію. На заняттях вони натхненно малюють, ліплять, вирізають, хоча с початку роботи спостерігається супротив щодо творчого процесу. Так, на одному із занять, коли ми працювали з витинанками, ветеран почав завзято вирізати сніжинки. Вони в нього виходили неповторними й цікавими. Інші учасники почали наслідувати його дії і теж вирізати сніжинки. Наприкінці заняття, після обговорення образу сніжинки, його значення для кожного з ветеранів, з'ясувалося, що змагальна творча атмосфера дозволила відчути радість успіху, нагадала про вміння жити звичайним життям та про можливості кожного з них справлятися з обставинами, які мають місце в їхньому житті.

При груповій роботі з демобілізованими важливо розуміти, що ветерани інтуїтивно наслідують дії лідера групи. Якщо лідер (формальний чи неформальний) починає рефлексивний процес, то інші учасники групи теж будуть активними учасниками обговорення й долучатися до творчого процесу. Якщо в групі є людина, яка виступає в ролі генератора ідей, то інші часто готові підключитися до роботи.

В індивідуальній практиці під час консультиування демобілізовані швидше займаються арт-терапією, ніж почнуть розповідати власні історії. Розмаїття арт-терапевтичних методик дає можливість знаходити оптимальні з них для даної групи та відтворювати ефект впливу в подальшому. Наприклад, ветеран ходив на групові заняття біля року, потім була перерва, але при зустрічі він жваво згадував свої відкриття

на такому примітивному (для нього на перший погляд) творчому занятті й висловлював побажання зустрітися з групою частіше.

Специфіка арт-терапевтичного процесу дозволяє без певних навичок досягти мети, а саме:

- Зовнішня примітивність дій знижує тривожність щодо неуспіху;
- Під час роботи різко змінюється настрої;
- Піднесена невимушена атмосфера знижує зовнішні та внутрішні протиріччя щодо відновлення та інтеграції;
- Створений творчий продукт приносить насолоду та бажання творити.

Отже, розвиваючи творче начало, дрібну моторику та створюючи прекрасні роботи, ветерани поступово інтегруються у суспільство та адаптуються до нової якості власного життя.

РОЗДУМИ ПРО РОЗВИТОК АРТ-ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

Подкоритова Лариса,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
і педагогіки Хмельницького національного університету,
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Цей допис не є тезами з наукового дослідження, це більше наукове есе-роздум про арт-терапію як прикладну наукову дисципліну.

Тривалий час у мене (можливо, так було і в інших психологів) арт-терапія асоціювалася з психотерапевтичним методом чи інструментом (часто допоміжним). Це було пов'язано з тим, що арт-терапію застосовують представники різних психотерапевтичних шкіл: психоаналітики, юнґіанці, гештальтисти, центровані на особистості та інші. Далі прийшло розуміння що це цілком самостійний, але, водночас, допоміжний напрям-метод, який поєднує чудові, ефективні, універсальні психотерапевтичні інструменти, якими може користуватися будь-який фахівець-психолог для вирішення будь-яких проблем. Однак глибше вивчення арт-терапії все гостріше ставило під сумнів «допоміжність» арт-терапії. Так, арт-терапія чудово «пасує» до будь-якої психотерапевтичної «конфесії» – від психоаналізу до логотерапії. І її напрацювання дійсно можна використовувати у різних психотерапевтичних школах, з різними психотерапевтичними цілями тощо. Цим визначається

відома універсальність арт-терапії. Водночас численність арт-терапевтичних інститутів та організації по всьому світу свідчать про самостійність арт-терапії як психологічної дисципліни, що має свою термінологію, методологію, категоріальний апарат тощо.

Далі подано деякі міркування щодо особливостей арт-терапії в Україні.

1. **Мультиmodalність** – використання кількох видів мистецтв та послідовна робота в кількох творчих модальностях (візуальне мистецтво, музична терапія, танцювальна терапія тощо) (О. Вознесенська, О. Копитін, Л. Мова).

2. **Інтегративність** арт-терапії як включення у свій науковий і практичний контекст різних психотерапевтичних підходів в ідейному та методичному змістах (прикладом тут може слугувати поєднання українськими арт-терапевтами у своїй роботі психодинамічного та феноменологічного підходів, коли клієнтові пропонують як загальнокультурне значення зображених ним символів, так і пошук власних значень – робота з власним досвідом) (О. Вознесенська, О. Скар та ін.).

3. **Національність** – використання з арт-терапевтичними цілями народних мистецьких надбань (ляльки-мотанки, витинанки тощо) та дослідження їх впливу на клієнта (Л. Галіцина, О. Плетка, О. Степанюк, Т. Суботіна, Т. Трофімчук, М. Тищенко та ін.).

4. **Педагогічність** – застосування арт-терапевтичного інструментарію у навчально-виховному процесі вищої школи для професійного та особистісного розвитку майбутніх фахівців соціономічної сфери, у першу чергу, психологів і педагогів (О. Деркач, Л. Інжієвська, Л. Лебедева, Л. Подкоритова та ін.).

5. **Перспективність** – на сьогоднішній день арт-терапія в Україні перебуває у стадії становлення і розбудови. Водночас активність цього процесу дає можливість припустити деякі можливі перспективи її розвитку, які будуть наведені нижче.

Визначені особливості української арт-терапії не вичерпує увесь її перелік.

Так, перспективи подальшого розвитку арт-терапії в Україні вбачаються у:

- уточненні арт-терапевтичної термінології, її українізація (звільнення від російськомовних та англомовних впливів);

- подальшому розвитку та систематизації української арт-терапевтичної методології;
- експертизі та оцінці арт-терапевтичних методик, що пропонуються українськими арт-терапевтами;
- адаптації іноземних та іншомовних арт-терапевтичних методик до психологічних особливостей українських клієнтів;
- розширенні науково-прикладних та теоретико-методологічних досліджень з арт-терапії, зокрема щодо можливостей використання української мистецької спадщини з арт-терапевтичною метою;
- порівнянні особливостей української арт-терапії з

Визначення цих особливостей та перспектив розвитку української арт-терапії стала можливою завдяки роботі з «Енциклопедичним словником з арт-терапії» (автори О. Вознесенська, О. Скнар, О. Бреусенко-Кузнецов, О. Деркач, Л. Мова та ін.). У словнику здійснена велика робота у першу чергу щодо систематизації, уточнення, українізації арт-терапевтичної термінології, визначенні категоріального апарату арт-терапії, розмежуванні арт-терапевтичних і суміжних, але не-арт-терапевтичних, понять. Можна вважати, що цей словник є своєрідною «ластівкою» від арт-терапії-як-науки в українському науковому просторі. Його вихід у світ дає можливість українським психологам (і науковцям, і практикам) розуміти і сприймати арт-терапію як самостійний і перспективний напрям, що має власну історію та філософію.

Висновки. Арт-терапія є самостійним напрямком у психотерапії, а також новітньою науково-прикладною дисципліною, що має власну термінологію, методологію, ідеологію. В Україні вона має низку особливостей, обумовлених відповідним культурним полем, національною психологією та умовами появи та розвитку у нашій країні. Арт-терапія у нашій країні є перспективною галуззю наукового знання і психологічної практики, що спонукає до різнобічного розвитку особистості на основі розкриття її творчої сили.

НАЛАГОДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО КОНТАКТУ З ДІТЬМИ З АУТИСТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У МУЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Призванська Роксоляна,

*асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Музика в багатьох аспектах – вражаюче гнучкий і податливий засіб, що здатен вплинути на особистість з будь-яким інтелектом чи рівнем освіти. В 1967 році Руттер (Rutter) висловлював таку думку: «Майже у всіх дітей з аутизмом є специфічні когнітивні порушення, що зазвичай торкаються мови і сприймання. Тому, хоча б на початкових етапах, ті методики навчання, які передбачають роботу з різними об'єктами і активні дії будуть корисніші, ніж ті, які надають увагу виключно зоровій стимуляції, наприклад, картинкам чи усним поясненням, що традиційно застосовується у випадках зі звичайними дітьми, але не підходить для дітей з аутизмом». Також наголошувалося, що дитина з аутизмом сприймає те, що бачить не так добре, як те, що може порухати. Це стосується і музичного сприймання також.

Когнітивні порушення, які перешкоджають розвитку є джерелом значно більших проблем, а не лише проблеми з інтелектом. Вони приводять до нездатності встановлювати емоційні та соціальні відносини або ж заважають дитині стани частинкою навколишнього світу і навіть зрозуміти співвідношення частин власного тіла. Дитина страждає від невміння зрозуміти логіку явищ, хоча вона й здатна певним чином спів ставити причини і наслідки конкретної ситуації. Саме тут і проявляється цінність музики, оскільки її можна сприймати на певному рівні, не досягаючи абстрактні процеси.

Музична терапія часто має за мету обійти або подолати емоційні та інтелектуальні перепони, що стоять між дитиною і її оточенням. Іншими словами, сприяти здоровій зміні поведінки дитини, пов'язаній з її розумінням самої себе та оточуючих людей. На цю зміну впливають, у першу чергу, взаємостосунки з музичним терапевтом. Довіра виникає завдяки розумінню терапевтом труднощів, які є у дитини, і як можливо застосувати отримані нею навички.

Діти з аутизмом по різному реагують на фізичне сусідство дорослих. Деякі з них чинять спротив, коли їх торкаються. Це слід враховувати, перш ніж налагоджувати з дитиною певні довірливі стосунки.

Інші діти мають потребу в фізичному контакті, подібному до того, який встановлюється у дитини з матір'ю. Навіть якщо вважати аутизм неврологічним порушенням, не можна применшувати важливість взаємовідносин «мати-дитина» і «дитина-мати», які є життєво необхідними дитині після і навіть до її народження. Мати нечутливої, замкнутої дитини і сама, швидше всього, переживає гірке розчарування в своїх емоційних очікуваннях.

Як реагує дитина, коли мама полишає спроби налагодити спілкування? Навіть якщо здається, що дитина не відгукується, вона все ще може потребувати (зовні ніяк цього не виражаючи) щоб її пестили, гойдали, колисали. Відгук на цю фізичну потребу може дати музичний досвід, наприклад, коли терапевт, коли грає на фортепіано або наспівує, просто тримає або м'яко погойдує дитину на колінах. Гойдання, що оточують дитину, можуть проникнути в її підсвідомість. Якщо вона сприймає їх, то фізичний контакт на будь-якому етапі – значно кращий спосіб налагодити безпосередні відносини, ніж слова, і, можливо, більш значущий для дитини.

Коли етап колискових заколисувань проходить, то налагодженню безпосередньої комунікації сприяє контакт через руки (наприклад, коли двоє стоять обличчям до обличчя і плескають одне одного по долонях, це передбачає досить близьке спілкування). Безпосередню фізичну комунікацію можна використовувати, рухаючись разом під музику, при цьому терапевт тримає дитину за руку. Він натискає на кисть дитини всіма пальцями або тільки великим пальцем чи зап'ястям. Таким чином, терапевт може «розмовляти» з дитиною, спонукати її до дії, зупиняти, дати відчуття безпеки або примусити підкоритися. Рухи рук терапевта мають допомогти дитині слідкувати за музикою або схилити до дії без допомоги слів.

На початковому етапі терапевт тримає дитину за руку і допомагає їй прилаштуватися до темпу музики, який може не співпадати з темпом, який вибрала дитина. При появі аутистичних стереотипних рухів слід переломити ситуацію, вибравши темп трохи швидший, ніж темп розхитування, – для того, щоб примусити дитину усвідомити цей рух і музику, сприйняття якої і має в результаті керувати рухом.

Поступово дитина залучається до спільної з музичним терапевтом діяльності. Тепер в неї формується асоціація «терапевт – задово-

лення і свобода», яку дитина мала змогу пізнати. Вона починає довіряти музикотерапевтові, незважаючи на те, що може продовжувати впертися, намагатись маніпулювати ним, злитися або бунтувати. Терапевт готовий все приймати або не звертати увагу, ніколи не вдаючись до покарань.

Загалом діти з аутизмом краще спілкуються з предметами, ніж з людьми. Вони можуть ідентифікувати себе з певним інструментом через його форму або звук. Інструмент стає засобом самовираження, предметом-посередником між дитиною і середовищем. Маніпуляції з таким музичним предметом є для дитини з аутизмом джерелом величезного задоволення. Добре відомо, що дітей з аутизмом приваблюють геометричні фігури. Ми можемо це спостерігати, спостерігаючи, як дитина займається з інструментами. Вона пальцем проводить кругові рухи по бубну, рухає струни скрипки або гітари, рухаючись не поперек, в вздовж струн, зводить будівлю з барабанів і викладає дзвіночок так, щоб отримати певну форму. Дитина з аутизмом може вивчати інструменти за допомогою рота, намагаючись лизнути, понюхати, торкаючись губами. Можливо, це єдиний справжній перцептивний контакт з інструментом, до якого вона готова на початках, коли ще не усвідомила звук інструмента. Щоб дитина здобула досвід фізичної взаємодії не потрібні ні слова, ані пояснення. Ми намагаємося підштовхнути її до співставлення звуків з власними діями, включно з диханням, і використання свого голосу, рук і ніг.

Гра на музичному інструменті вимагає, щоб до його поверхні приклали певне фізичне зусилля. В основі будь-якої інструментальної техніки лежить фізичний спротив самого предмету: наприклад, клавіші фортепіано чинять спротив натиску, струни – доторку руки або смичка, барабан – ударам паличок і т.д. Нам треба примусити дитину усвідомити цей спротив, бо він здатен закласти в них відчуття сили і почуття опори одночасно. Інструменти, якими треба трясти в повітрі (наприклад, маракаси), не дають дитині з аутизмом такого відчуття опори.

Для дитини з аутизмом звук є більш зрозумілим і очевидним, якщо вона може бачити джерело цього звуку і рух, що його викликає. Коли дитина сама грає на якомусь інструменті, перцептивні і рухові взаємовідносини можна розвинути значною мірою, що приведе також і до кращих результатів у музикуванні, наприклад, посиленню контролю над швидкістю, силою та амплітудою рухів. Це має замінити

характерне для аутизму заняття, коли предмет беззмістовно крутять в руках, і спонукати дитину до осмисленого доторку до інструменту з метою видобути звук.

Нам слід намагатися познайомити дитину зі всіма можливими видами перцептивних контактів, базованих на відчутті фізичного спротиву. Особлива увага приділяється діям, які виконуються руками. Але це ж стосується і ніг. Нерідко виникає враження, що дитина не має уявлення про спротив і не відчуває опори – відчуття, яке вона могла б пізнати, усвідомивши контакти своїх ніг з землею. Ось чому музика і рух, тісно пов'язані одне з одним, можуть сформувані у дитини з порушеннями спектру аутизму образ власного тіла і закласти в ній відчуття впорядкованості рухів.

«... ДО ТАНЦЮ З ОПОРОЮ», СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ І РЕСУРСИ ТІЛЕСНОСТІ

Рубан Віктор

*хореограф-дослідник, перформер, танцівник,
продюсер, куратор, тренер та коуч;
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Я почав своє знайомство з методами арт-терапії, ТО-підходу та танцювально-рухової терапії з 2007 року, і поступово рухався в своїй практиці, від терапії, до формату роботи, дуже близькій до мульти-модального підходу. Якщо спробувати спростити – то це відхід від терапії в її класичному розумінні «лікування», у напрямку, до «роботи з людиною в контексті конкретних аспектів конкретного виду діяльності, пов'язаних з виразом, самовираженням і само-презентацією, коли досягається, в тому числі, і терапевтичний ефект». У рамках художньої практики вже більше п'яти років для мене важливе дослідження особливостей сучасної комунікації, витіснення невербальної складової і тілесного контакту з нею, а також наслідків цього процесу. У практичній частині я б хотів поділитися з Вами прикладними інструментами для ре-балансування і самовідновлення в зв'язку з цими наслідками.

На даний момент в основному я працюю як хореограф-перформер у сфері сучасного танцю, відтак дуже багато працюю з тілесністю, сприйняттям, тілом, та його можливостями в контексті перформативних практик. За багато років роботи з тілом я все продовжую виявляти

нові його можливості і не перестаю дивуватися цим можливостям, а також ресурсів самовідновлення і саморегуляції знаходяться в ньому, простоти «включення» цього величезного ресурсу, доступними для кожної людини, незалежно від роду його діяльності і країни проживання.

І як хореограф, і як коуч, на даний момент фокусом моєї практики – є багато в чому робота з кістково-суглобовою структурою тіла і її включенням в образ тіла людини, а також відновленням пов'язаності дихання і руху, центруванням, активацією систем сприйняття, ресурсом роботи з увагою і усвідомленням руху свого тіла в просторі-часі.

Усвідомлення та інтеграція цих процесів нашої тілесної реальності сприяє нашій стресостійкості, заземленості, збалансованості, інтегрованості, відчуття і свідомий контакт із своїми потребами, ясності у комунікації, енергоємності, розслабленої зібраності, збереженню / підтримці ресурсного стану і т.д.

Тези доповіді:

- Чому комунікація.
- Цифрові носії та інтерфейси комунікації.
- Наслідки / Психосоматичні розлади, екстремальний відпочинок, аутизм та політичні конфлікти (гіпотеза взаємозв'язків).
- Тіло і тілесні практики як форма супротиву.
- Підсумок.

ПЛЕЙБЕК-ТЕАТР ЯК ЗАСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ: КОЛИ ПЛИННІСТЬ ЗАВМИРАЄ

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, співзасновник ГО «Всеукраїнська асоціація плейбек-театрів», засновник та керівник Української школи плейбек-театру, Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», керівник секції геїтальт-терапії Київської філії УСП, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Театр плейбек, або плейбек-театр, знаходиться наразі у дещо дивному становищі: з одного боку, за традиційним визначенням, це форма театру імпровізації, що зобов'язує аналізувати його у просторі сучасного мистецтва, порівнюючи зі спектаклем й перформансом. З ін-

шого – це практика специфічної психологічної допомоги особистості та групі, що занурює його у простір психотерапевтичних групових діянь і вимагає відповідати на зовсім інші запитання-критерії. Простою була б відповідь, що плейбек «знаходиться між ними десь посередині» або що «будь-яке мистецтво має психотерапевтичний вплив» – і тоді робити у форматі плейбек що заманеться, аби лише ззовні були наявними атрибути плейбек-дійства, такі як аудиторія, актори, кондактор, ритуал, черга оповідачів та креативне розігрування їхніх історій у відомих формах. Але при цьому не знімається, а навпаки, постає ще гостріше проблема, а навіщо все це робиться, в чому сенс і призначення плейбек-театральної дії? На які правила етики орієнтуватися? До чого вести всі ці відігрування? Які критерії якості і що вважати професійним плейбек-театром, а що – аматорством? І так далі.

Порівняння плейбек-театру з психотерапією як такою вже були проведені і описані Дж. Фоксом, який однозначно робить висновок, що плейбек-театр не є психотерапією, аналізуючи його за критеріями останньої наступним чином. 1) Відсутність моделі зцілення, розігрування історій, а не проблем чіособисто важких «тем»; 2) відсутність кондицій, умов, необхідних для психотерапії, в першу чергу, конфіденційності та приватності, закритості; 3) інший «баланс влади», актори не є більш авторитетними чи компетентними людьми в самоусвідомленні; 4) інші рамки процесу: простору, часута засобів вираження індивідуальних змістів [8, с. 9–10]. При цьому, слідом за автором ідеї плейбек-театру, фахівці зазвичай наголошують на його психотерапевтичному потенціалі, досліджуючи численні психологічні відновлювальні чи розвивальні ефекти – як для особистості, так і для групи, аж до громад, спільнот і суспільства загалом (Фокс, Салас, Ватцке, Капосварі, Легум, Мак Ісаак, Параді, Романеллі, Тедороу, Грабська, Сфимова, Журін, Загрязська, Кандібур, Литвиненко, Лобанов, Любітов, Павлін, Савінов, Саначина, Славянова, Чернова, Шадурата ін.). Але потенціал та ефекти не є кінцевою метою чи специфічним надзавданням плейбек-театру. Не ставлячи за мету визначення цього надзавдання, зазначаємо лише його соціальну роль, одна з останніх концептуалізацій якої полягає у створенні публічного простору для особистих змістів, саме на перетині цих просторів знаходиться найгостріша відповідальність плейбек-театру [див. В. Савінов, «Про відмінності плейбеку від фейс-

буку», 2017], що перегукується з постмодерним принципом арт-терапії, коли «дії кожного перетворюються в значущу подію для всіх, що зачіпає почуття кожного» [2, с. 34].

Таким чином, ми маємо справу з **формою** театру, яка має виражений психотерапевтичний вплив на глядачів, у якій спрацьовують багато механізмів зцілення, залишаючись при цьому публічним мистецтвом, яке має свої власні критерії якості. Хоча деякі фахівці не надають цьому значення (Журін, Загряжська, Кандібур, Литвиненко, Саначина та ін.), визначаючи плейбек-театр і як *метод* такого впливу, але ми вважаємо, що саме психологічним «методом» плейбек-театр назвати не можна, оскільки він не є шляхом до певного результату, який би міг очікувати клієнт-оповідач.

Критерії професійності чи «достатньо хорошого» плейбек-театру описуються Дж. Фоксом у схемі, де збалансовано поєднуються три сфери: мистецтво, соціальна взаємодія та специфічний ритуал (Рис. 1).

Модель “достатньо хорошого” плейбек-перформансу

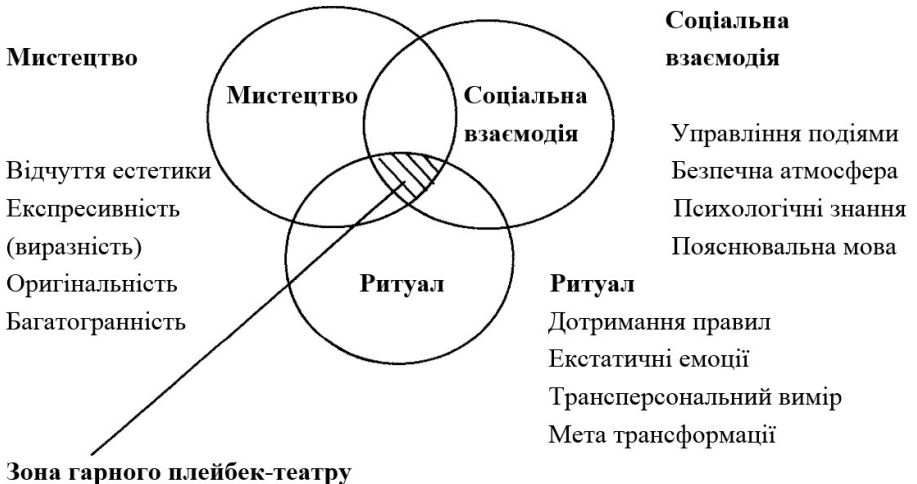


Рис. 1. Зона гарного плейбек-театру

Отже, плейбек-театр як новітня соціальна практика виникла не у традиціях якогось поширеного жанру чи методу, а сама формує жанр і формат взаємодії людей у групі [8]. Спираючись на цю схему та пого-

джуючись з аналізом критеріїв психотерапії Дж. Фоксом та абсолютній невідповідності ним театру плейбек, вважаємо за потрібне зробити ще деякі акценти. Аби окреслити *місце плейбек-театру серед психотерапевтичних практик*, пропонуємо розглянути його з кількох ракурсів, які дадуть змогу більш рельєфно проаналізувати його спільності та відмінності з арт-терапією, окреслити рамки та самостійні завдання.

Співаторська позиція клієнта. Роль «клієнта» плейбек-театру більше схожа не на роль замовника психотерапії, який має запит на покращення свого самопочуття, а на роль замовника втілення його задуму, певного архітектора життєвої ситуації. Якість плейбек-театрального сервісу визначається не «покращенням» – доповненням чи редагуванням клієнтського бачення, а саме втіленням останнього, без трансформацій чи пошуку нових кроків. Співаторство плейбек-театру тут полягає лише у варіантах конкретного втілення суті історії, а не спільного з ним задуму. Мініатюра має бути максимально відповідноюповіді: без викривлень, інтерпретацій, власних оцінок чи доповнень. Нібито у психотерапії також прагнуть максимальної точності сприйняття картини світу, семантичного поля, нюансів індивідуальних значень тощо. Але у плейбек-театрі ця *точність є самоціллю*, жодної відповідальності, що з цим робити далі театр на себе не бере. В арт-терапії клієнт творить самостійно, використовуючи інструменти творчості, у плейбек-театрі «інструментами» є живі люди, які втілюють твій внутрішній світ, об'єктивують його проекцію у театральному вигляді на сцені. І з цим творчим продуктом арт-терапія працює далі, використовуючи його як підставу та проміжний етап процесу зцілення.

Неекспертна позиція плейбек-групи. Якщо в діалозі з психотерапевтом клієнт «взаємодіє» з теорією про те, «як влаштоване здорове функціонування особистості», певною концепцією-метафорою гармонії та шляху до неї, то в діалозі з плейбек-театром оповідач взаємодіє, так би мовити, без концепцій, він висловлюється не експертам, а простим людям, які присутні тут лише для того, аби точно зрозуміти його та втілити його бачення, без жодного знання індикаторів психологічного здоров'я [7]. Можна сказати, глядач плейбек-театру спілкується із самою мовою, тобто стихійно-органічною і найбільш широкою структурою, яка може підібрати йому *абсолютно індивідуальну метафору*, що не буде виходити з інших міркувань, окрім точності

відображення його змістів. Звичайно, форми втілення цих змістів продумані й відпрацьовані у плейбек-командах, але форма – це лише варіант втілення наданого змісту, який продиктований не користю для пропрацювання проблеми, а лише можливістю естетичного виразу суті історії, її оживлення й довершеності в своїх межах.

Неспецифічні контракт і етика взаємодії. У терапевтичному альянсіє правила-умови, як, наприклад, феноменологічність та мова почуттів у гештальт-терапії; конгруентність, емпатія та безумовна повага у центрованій на клієнті терапії; я-висловлювання, ідентифікації та шеринг у психодрамі; анонімність та конфіденційність у загальній етиці психотерапевта тощо. У плейбек-театрі немає подібних правил, є лише формат дії, який не обговорюється присутніми, а регулюється просто прямим ритуалом, який *не потребує домовленостей і конвенцій з глядачами*. Умови плейбек-театру не відрізняються від правил відвідування будь-якого театру чи концерту, поведінка присутніх людей регулюється лише їхньою цікавістю, природною етикою (культурою) і технологією самого дійства. Таким чином, відкритість робить простір плейбек-театру мистецьким, а не психотерапевтичним чи простором доктрини, формування цінностей чи побудови якихось інших відносин між людьми. Хоча треба сказати, що концепт «наративної ретикуляції» [5] пояснює саме трансформацію ставлень людей один до одного, але ця трансформація не є самоціллю і виникає природно, як результат більш глибокого спілкування людей про особисте.

Засобом арт-терапії плейбек-театр робить те, що сцена з акторами і є тим «полотном» та «матеріалом», на якому та з якого клієнт-оповідач створює свій творчий продукт. Реалізуючи таким чином тріадність арт-терапії, плейбек-театр не моделює вирішень ситуації, а відтворює її як таку, «малюючи» відображення внутрішнього світу оповідача на даний момент, при чому не лише вербальною мовою, а й тілесною, звуковою, музичною, мовою реквізиту чи інших засобів театрального коду. Виходить, що неозвучені, несвідомі, плінні психічні процеси та стани оповідача стають продуктом мистецтва, яке, завмираючи у фінальній позі, демонструє факт сценічної втілюваності й естетичності внутрішнього світу людини.

Висновки. Отже, контракт плейбек-театру значно відрізняється від умов психотерапевтичного альянсу співавторською позицією кліє-

нта, не експертною позицією плейбек-групи та природною, без спеціальних конвенцій, етикою взаємодії. В процесі арт-терапії використання плейбек-театру обумовлюється не самими механізмами зціленняособистості, що спрацьовують під час розповіді та її втілення, а в першу чергу ставленням до мініатюр як до творчого продукту особистості, її самовиразу за допомогою плейбек-акторів, тобто творення театрального мистецтва, яке може бути використане як потужний засіб арт-терапії.

Література:

1. *Бурлачук Л. Ф.* Основы психотерапии : учеб. пособ. для студ. вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Социальная педагогика» / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника-Центр; М. : Алетей, 1999. – 320 с.
2. *Вознесенська О. Л.* Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу / Олена Вознесенська // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / УМО НАПН України, ВГО “Арт-терапевтична асоціація” ; редкол. : Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін. – К. : Золоті ворота, 2013. – Вип. 1 (13). – С. 26–37.
3. *Загряжская Е. А.* Развитие психотерапевтического потенциала Плейбек-театра: понимание “сверхзадачи” истории и жанр игры / Е. А. Загряжская, И. В. Лобанов // Журнал практического психолога. – 2010. – №3. – 200 с. – (Тематич. вып. : Психодрама и театр). – С. 91–118.
4. *Основы психотерапии: навч. посіб.* / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь, З. В. Гривул та ін. ; за заг. ред. К. В. Седих, О. О. Фільца, Н. Є. Завацької. – Полтава ; Алчевськ : ЦПК, 2013. – 330 с.
5. *Савінов В. В.* Концепт «нарративної ретикуляції» як соціально-психологічного ефекту плейбек-театру / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: можливості інтеграції : матер. XIV Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн]. – К. : Золоті ворота, 2017. – 164 с. – С. 89–94.
6. *Салас Джо.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Джо Салас ; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.
7. *Титаренко Т. М.* Індикатори психологічного здоров'я особистості / Т. М. Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2016. – Вип. 9. – С. 196–215.
8. *Фокс Дж.* Плейбек-театр – психотерапія ли это? / Дж. Фокс // Психодрама и современная психотерапия. – К., 2012. – №1–2. – 160 с. – С. 6–21.
9. *Фокс Дж.* Роль импровизационного театра в Нью-Йорке / Джонатан Фокс // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 33–47.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДІАЛОГУ У ПСИХОДИНАМІЧНОМУ ТА ЕКСПРЕСИВНОМУ НАПРЯМАХ АРТ-ТЕРАПІЇ

Сергієнко Ірина,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
ЧНУ ім. Б. Хмельницького, керівник відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Черкаській області (Черкаси)*

Під час підготовки арт-терапевта, який надає психологічну допомогу постраждалим, важливим моментом стає засвоєння теоретичних та методичних засад застосування засобів мистецтва з метою надання психологічної допомоги суб'єкту. Зокрема, фахівці мають навчитися розрізняти психодинамічний та гуманістичний напрями в арт-терапії, а також розумітися на основних принципах, поняттях та процедурних моментах кожної із вказаних гілок арт-терапії.

В арт-терапії історично сформувалися два основних напрями: психодинамічний, теоретичною основою якого став психоаналітичний підхід, та гуманістичний, який базувався на терапевтичному впливі вираження внутрішнього світу людини творчими засобами. Роботи Маргарет Наумбург заклали засади психодинамічного підходу в арт-терапії, де наголос акцентовано на психоаналізі образів малюнків, інших творчих виробів пацієнтів з метою визначення глибинних причин розладів їхнього здоров'я. Інший напрям в арт-терапії пізніше почала розробляти Едіт Крамер, яка вважала, що використання художньої творчості для вираження почуттів і думок клієнтами може надавати істотну допомогу у формуванні адекватної поведінки та підвищення самооцінки, розвитку їх когнітивних і творчих умінь. Її послідовниця Наталі Роджерс розвинула власну гілку арт-терапії, яка отримала назву людиноцентрована терапія на основі експресивних мистецтв (також, експресивна терапія), в якій наголошується на співучасті психолога у творчому процесі і наданні психологічної допомоги клієнту в досягненні інсайту щодо психологічного змісту роботи. Н. Роджерс переконана в тому, що у всіх людей є внутрішня потенція до глибокої і конструктивної творчості.

Нами виокремлено відмінності діалогічної взаємодії в психодинамічному та експресивному напрямках арт-терапії.

Табл. 1.

**Порівняльна таблиця особливостей діалогічної взаємодії
арт-терапевта з клієнтом у психодинамічному
та експресивному напрямках арт-терапії**

Діалогічна взаємодія у психодинамічному напрямі арт-терапії	Діалогічна взаємодія в терапії на основі експресивних мистецтв
Теоретико-методологічною основою діалогу терапевта з клієнтом (пацієнтом) є психоаналітична теорія З. Фрейда.	Теоретико-методологічною основою діалогу терапевта з клієнтом є теорія мотивації А. Маслоу та клієнтцентризований (людиноцентризований підхід) К. Роджерса.
Діалог є інструментом дослідження терапевтом несвідомих процесів у психіці клієнта.	Діалог є засобом встановлення творчого зв'язку між клієнтом і його власними життєвими силами, почуттями, а також між клієнтом і терапевтом.
Головною метою у діалозі є діагностика несвідомого психіки клієнта.	Головним є творчий процес, а не діагностика психіки клієнта.
Зміст діалогу складає дослідження психологічного смислу образів творчого продукту та зв'язків між ними.	Зміст діалогу складають асоціації, почуття, сенсорні відчуття, переживання, спонтанні висловлювання, метафори, інсайти клієнта.
Діалог йде окремо від творчого процесу. Діалог відбувається лише на основі завершеного клієнтом (пацієнтом) готового творчого продукту.	Діалог та творчість невід'ємні. Діалогічна взаємодія може відбуватися протягом будь-яких моментів процесу створення творчого продукту.
Арт-терапевт, зазвичай, не обговорює під час діалогу з клієнтом особливості процесу створення творчого продукту. Творчі вироби можуть виготовлятися клієнтом за межами арт-терапевтичного кабінету.	Арт-терапевт емпатійно супроводжує процес виготовлення творчого продукту клієнтом. Обговорення самого творчого процесу є важливим моментом терапії.
Діалог відбувається переважно на вербальному рівні.	Діалог відбувається на сенсорно-перцептивному, образному, емоційному, вербальному та дієвому рівнях.
Діалог чітко структурується терапевтом відповідно до задач психоаналітичної діагностики.	Діалог орієнтовано на надання максимально повної ініціативи клієнту у виборі міри, обсягу, послідовності розкриття інформації, пов'язаної з творчим процесом, творчим виробом чи творчим контактом із терапевтом.

Арт-терапевт не створює власного чи спільного творчого продукту з клієнтом.	Терапевт може вести діалог з клієнтом шляхом створення власного або спільного з клієнтом творчого продукту.
Тематика та матеріали для виготовлення творчого продукту можуть задаватися терапевтом.	Тематика та матеріали для виготовлення творчого продукту самостійно обираються клієнтом.
Точна інтерпретація психологічного змісту творчого процесу та переносу у арт-терапевтичних стосунках, здійснена у ході діалога терапевтом, основа зцілення психіки клієнта.	Основою зцілення психіки є художній творчий акт, під час якого внутрішні конфлікти переживаються клієнтом і в результаті його спонтанних творчих трансформаційних дій вирішуються.
Трансформація творчого продукту після завершення діалогу, зазвичай, не передбачається.	Трансформація творчого продукту під час діалогу чи після його завершення підтримується терапевтом.

У наших дослідженнях ми розвиваємо трансформаційно-діалогічний підхід, заснований на теоретичних і методологічних засадах експресивної терапії Н. Роджерс. Запропонований нами метод ТОТС («Трансформація образу травматичної ситуації»), який містить арт-терапевтичну та психодраматичну частини, спрямовано на роботу з особами, які страждають від давньої психотравми. Методика базується на засадах емпатійного супроводу психологом клієнта на шляху відреагування залишків емоційних слідів. Безоцінна любляча увага психолога, сконцентрована на контакті з переживаннями клієнта; діалогічна взаємодія, що слідує за людиною; спонтанна творчість особи, спрямована на самозцілення, – все це стає терапевтичними факторами при роботі з постраждалими особами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ТЕЛЕСНОГО ПОДХОДА В КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Тамакова Тат'яна,

*психолог, арт-терапевт, соучредитель
ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

«Если жизнь человека не наполнена, наступает полнота тела. Если жизнь человека не насыщена, насыщение приходится искать в пище». Чрезмерная масса тела – проблема современного мира. По данным ВОЗ, каждый седьмой житель планеты имеет лишний вес.

Лишний вес – это не только эстетические нюансы, а и проблемы со здоровьем: повышенное давление, одышка, проблемы с сердцем и суставами, позвоночником и т.д.

Еда относится к базовым потребностям человека. Но иногда люди едят не для того, чтобы жить, а живут, чтобы есть. Зависимость от еды стоит на первом месте среди всех существующих, не уступая табакокурению, алкоголизму и даже наркомании! Без многих вещей можно обойтись, но не без еды. Если «лишние» (или запасные) килограммы появились в результате переедания, вызванного депрессией, низкой самооценкой, стрессами, скукой, то никакая диета не поможет, поскольку не избавит от психологических причин.

И в то же время, рассматривать пищевую зависимость только с позиции психологии либо физиологии не будет объективным. Мы рассматриваем причины набора лишнего веса с точки зрения био-психосоциального подхода, где также учитывается влияние макро- и микроциума.

Поэтому комплексный подход к решению вопросов коррекции лишнего веса является необходимым условием позитивных изменений. Это, конечно, и в первую очередь, консультация диетолога и разработка специальной сбалансированной диеты, где учитываются индивидуальные потребности, и особенности употребления продуктов питания. Разрабатывается детокс-программа, направленная на максимальное очищение и выведения токсинов из организма. Тут может использоваться минеральная вода, желчегонные и метаболические фитосборы, гомеопатические препараты, которые нормализуют обмен веществ, снижают чувство голода и последствия стрессовых воздействий на организм. Конечно, нельзя забывать о сбалансированных физических нагрузках. Косметические и физиотерапевтические процедуры улучшат состояние кожи и мышц, повысят их обменные процессы и эластичность.

Результаты будут иметь недолговечный и непродолжительный эффект, если мы не изменим когнитивный контекст в работе с причинами лишнего веса. Начать с чистого листа нетрудно, трудно изменить почерк!

Психологическая поддержка в коррекционной программе направлена на осознание причин набора лишнего веса, на изменение детской позиции «Хочу похудеть!», на взрослую – принятие ответственно-

сти на себе за то, что я ем, что я делаю для того, чтобы быть стройным, т.е. – ответственность за свои выборы! Следующим шагом будет работа с эмоциями и их телесными проявлениями методами арт-терапии и телесно-ориентированного подхода. Работа может быть как индивидуальной, так и групповой. В процессе психокоррекционной работы выделяются ведущие мишени, которые вызывают «психологический голод» и предполагают использование пищи с непищевыми целями, так называемое эмоциогенное пищевое поведение: фрустрированные потребности в общении, любви, принятии, развитии, уединении, отдыхе, телесном контакте и т.д. Арт-терапия имеет огромный арсенал методик на осознание и работу с эмоциями, образом себя, образом тела и его границами (во всех их психологических и физических проявлениях), качеством контакта, травмами развития, которые привели к эмоциональным дефицитам и развитию травматических особенностей личности.

ІГРОВА ТЕРАПІЯ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ОБМЕЖЕННЯМИ

Хіля Анна,

кандидат педагогічних наук, асистент кафедри дошкільної та початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)

В умовах формування інклюзивного освітнього простору одним із пріоритетів роботи вчителя та його асистента є організація психолого-педагогічного супроводу, що передбачає створення сприятливих умов для розвитку особистості дитини, зокрема дитини з функціональними обмеженнями. Особливої уваги у цьому процесі заслуговує гра як ефективний інструмент для засвоєння дитиною знань, умінь і навичок, успішної адаптації, реабілітації, особистісного становлення, а також нормалізації сімейних стосунків та інтеграції дитини з функціональними обмеженнями в соціум.

Як зазначають Шепшелей І. та інші – «для дитини гра – це спосіб пізнання світу. Якщо малюк отримує задоволення від гри, граючись слухає та дивиться на інших учасників, це означає, що у нього

уже є основа для засвоєння більш складних навичок спілкування» [5, с. 15]. Окрім того, сформованість прийомів ігрової діяльності, як зазначає Романова О., є однією із характеристик психологічної зрілості дитини на період початку навчання [1, с. 83].

Так, зважаючи на характерні особливості гри, відбувається включення дитини в психотерапевтичні процеси. Зокрема: коли гравці виконують реальні дії, виконання яких вимагає пошуку рішень до нестандартних завдань; деякі моменти гри мають умовний характер, що дозволяє відволіктися від реальної ситуації, а також зменшити тиск обставин та відповідальності; швидка зміна ігрової ситуації, в якій опиняється дійова особа та її швидка адаптація до цієї ситуації [2, с. 148-149]. Саме тому, на перший план, на нашу думку, під час організації психолого-педагогічного супроводу дітей з функціональними обмеженнями дошкільного та молодшого шкільного віку виходить ігрова терапія.

Згідно дослідження Кісельової М., ігрова терапія – це «психокорекційне використання гри, що має сильний вплив на розвиток особистості, сприяє створенню близьких стосунків між учасниками групи, що допомагає зняти напругу, підвищити самооцінку, дозволяє повірити в себе в різнопланових ситуаціях спілкування, оскільки в процесі гри знімається небезпека соціально значущих наслідків» [2, с. 148-149]. Важливо, на нашу думку, також те, що ігрова терапія покликана допомогти розкрити переживання дитини в грі, через творчу активність в розв'язанні складних життєвих ситуацій, що «відпрацьовуються» чи моделюються в ігровому процесі. Таким чином, як зазначає О. Копитін, у багатьох випадках гра виступає в якості провідного методу реконструктивного лікувально-корекційного впливу (як, наприклад, при наявності у дитини емоційних і поведінкових порушень невротичного характеру); в інших випадках – як допоміжний (симптоматичного) компонент, що дозволяє стимулювати дитину, розвинути її сенсомоторні здібності, знизити емоційну напругу і ступінь соціальної депривації (наприклад, в разі розумової відсталості, аутизму, психічних захворювань, занедбаності і т. д.) [3, с. 19].

Досить часто, діти з нормальним рівнем розвитку «говорять про те, що їх найбільше цікавить» апелюючи до тих слів, які презентують улюблені предмети, маніпулюючи якими дитина розвиває тонку моторику власного тіла, взаємодію з іншими дітьми, дорослими через

маніпулятивні дії та спілкування. Але у випадку дітей з функціональними обмеженнями можемо спостерігати відсутність тенденції до самостійного набуття знань. Так, діти з вадами зору не набувають знань через те, що нічого не бачать; діти з вадами слуху – тому що не чують, розумово відсталі – через пізнавальну пасивність, притаманну їм, і низькі можливості у розвитку мислення [4, с. 10]. Окрім того, варто відмітити, що в таких дітей «задатки більш обмежені, ніж у нормальних, тому реалізація їх повинна бути максимальною. Чим більше така дитина розвинена, тим легше їй інтегруватися в суспільство».

Наприклад, для дітей із затримкою психічного розвитку однією з причин і ознак хвороби є занижена працездатність нервової системи, а звідси й пасивність дитини, що яскраво виявляється у відсутності тієї допитливості, що робить їх здорових ровесників «чомучками». Для дітей, які мають вади зору важливо пам'ятати, що така дитина «дивиться» дотиком, обмацуючи предмет руками, тому для формування певних понять про групи предметів необхідно привертати увагу дитини до кожної з цих ознак і показувати їх на різних об'єктах [4, с. 17]. Важливим аспектом роботи із розумово відсталими дітьми є багаторазове повторювання не лише дій, але й їх словесне озвучування самою дитиною. Так поступово дитина не лише засвоїть певні навички, але й покращить власні комунікативні уміння.

Тому основним завданням спершу батьків, а вже далі вихователів та вчителів є постійна активна гра та звернення уваги дитини до іграшок, щоб вона вчилася маніпулювати, брати їх у руки, взаємодіяти з іншими дітьми тощо. Адже така ігрова діяльність і є запорукою формування пізнавальної активності дитини та її психологічної зрілості, оскільки «постійна розумова робота, яку виконує дитина, знайомлячись щодня з новим об'єктом, спостерігаючи його особливості, схожість з іншими, даючи йому назву, об'єднуючи в однорідну групу» і є навчанням, зокрема навчанням мислити [4, с. 10, 12].

Визначаючи основні завдання ігрової терапії для роботи з дітьми з функціональними обмеженнями звернемося до переліку пропонованого Кісельовою М.:

- полегшення емоційного стану;
- усвідомлення та прийняття власної «внутрішньої дитини», розвиток почуття самоцінності;

- розвитку здатності до емоційної саморегуляції;
- встановлення довіри до світу;
- корекція та профілактика відхилень поведінки.

Такий підхід дозволяє знайти «порівняно легкий» шлях до виправлення «соціального вивиху» та компенсації «втрачених можливостей» в дитини з функціональними обмеженнями. Але необхідно пам'ятати, що за наявності функціональних обмежень під час вибору форми та спрямованості гри спеціаліст має враховувати особливості первинного дефекту, а також (за наявності) вторинного, що в основному затримують розвиток дитини в усіх напрямках, а за невмілого керування реабілітаційними, соціально-педагогічними, корекційними чи психолого-педагогічними процесами нівелюють не лише можливості «найближчого» розвитку дитини, а й ті задатки, які в неї є.

Саме тому, як зазначає Копитін О. при організації роботи в рамках ігрової терапії необхідно дотримуватися наступних принципів:

- встановлювати з дитиною тісні, дружні відносини;
- приймати дитину такою, якою вона є;
- прагнути зберегти атмосферу терпимості, щоб дитина відчувала себе вільно і могла без страху і сорому висловлювати свої почуття;
- розпізнавати почуття дитини і відображати їх вербальними прийомами, щоб дитина вчилася усвідомлювати свої переживання;
- поважати здатність дитини самостійно вирішувати свої проблеми і робити свій власний вибір;
- уникати будь-якого впливу на дії і висловлювання дитини;
- приймати темп роботи дитини;
- накладати мінімальні обмеження на діяльність дитини для того, щоб допомогти їй співвідносити гру з реальністю й сформувати почуття відповідальності [3, с. 18].

Окремої уваги щодо організації соціально-педагогічного супроводу через технології ігрової терапії потребують такі фактори як: біо-психосоціальний статус дитини; її темперамент; рівень когнітивного розвитку; мотивація; фізіологічні чинники; контекстуальні особливості, включаючи культурні впливи, сімейну динаміку, відносини з однолітками і педагогами тощо, що впливають на характер і динаміку ігрової діяльності. Усі ці фактори можуть підсилювати чи навпаки – знижувати ефективність ігрової терапії за рахунок характеру і кількості

предметів ігрової діяльності; контексту гри; послідовності тем і сюжетів, що використовуються під час гри; простору, займаного дитиною в процесі ігрової діяльності; стилю ігрової діяльності [3, с. 20].

У педагогічній теорії та практиці вчителі використовують пізнавальні, дидактичні, народні, сюжетно-рольові, творчі, будівельні, настільні, словесні, мовні, музичні, фізкультурні ігри, ігри з предметами тощо, що включає як базовий компонент певні навчально-виховні завдання та, зазвичай, чіткі інструкції та активну участь дорослого. Тоді як серед основних напрямків ігрової терапії виділяють наступне використання ігрових форм:

- у психоаналітичному напрямку (Кляйн М., Фрейд А.) гра в роботі з дітьми замінює метод вільних асоціацій, адже через гру дитина виражає підсвідомі імпульси, бажання, фантазії тощо;

- в ігровій терапії відреагування (Леві Д.) діяльність дитини базується на моделюванні психотравмуючої події в безпечному просторі ігрової кімнати, що дозволяє максимально повно виразити ставлення до цієї події та звільнитися від негативних почуттів;

- в ігровій терапії побудови стосунків (Аллен Ф., Тафт Д.) відбувається формування відчуття власної унікальності та самоцінності дитини через емоційне включення дорослого в стосунки із нею;

- в ігровій терапії центрованої на дитині (Роджерс К.) в процесі ігрової діяльності відбувається відновлення здатності дитини до саморозвитку та корекції «особливих» стосунків із значимим дорослим;

- у гуманістичній ігровій терапії, що може бути застосована до дітей із будь-яким рівнем розвитку, терапевтичне середовище має повністю відповідати потребам кожної дитини;

- казковій ігровій терапії (Зінкевич-Євстігнєєва Т., Грабенко Т та ін.) притаманна наявність інструкції з казковим мотивом [2, с. 152-157].

Для дітей з функціональними обмеженнями найкраще використовувати директивні методи ігрової терапії, що не перевантажені абстрактними поняттями та мисленнєвими операціями. Так, зокрема, для початку спеціалістам необхідно звернутися до ігор, спрямованих на розвиток зорового сприйняття, розуміння величини, ознайомлення з кольором, розуміння кількості, для розвитку слухового сприймання та уваги, ознайомлення з довкіллям тощо [5].

Наступним етапом має бути робота спеціалістів із корекції наочно-образного мислення, логічних форм мислення, мовленнєвого розвитку, розвитку пам'яті та уваги [4, с. 83-84]. Але і у цьому випадку необхідно пам'ятати про те, що за допомогою різноманітних образотворчих і конструктивних матеріалів, а також предметів ігрової діяльності діти замінюють дорослих та інших дітей, перетворюючи предмети на більш важливих «партнерів» комунікації та проявляючи по відношенню до них найбільш характерні для себе і пов'язані зі своїм досвідом способи взаємодії і відповідні емоційні реакції. Так, якщо для дитини з нормальним рівнем розвитку різноманітні матеріали ігрової та образотворчої діяльності можуть бути засобом психологічного захисту, що обумовлено можливостями дитячої психіки «утримувати» переживання, не даючи їм «виплеснутися» назовні в поведінці, а також їх здатність «дистанціювати» переживання і забезпечувати їх усвідомлення за рахунок механізму проєкції і досягається за його допомогою більш високого ступеня самоконтролю [3, с. 20]. То для дитини з функціональними обмеженнями, особливо із вадами психічного та інтелектуального розвитку «захисна» функція предметів і матеріалів ігрової і образотворчої діяльності не використовується у повній мірі. Тому першоосновою навчання і виховання дитини з функціональними обмеженнями є її знайомство із «елементарними» можливостями ігрової діяльності.

Окрім того, гра дозволяє дитині через невербальну експресію з використанням різноманітних предметів ігрової діяльності, а також конструктивних і пластичних матеріалів описати власні переживання у словесній формі, що стосується і дітей з нормальним рівнем розвитку, і дітей з функціональними обмеженнями. Так, у перших не вистачає словникового запасу і у деяких випадках несформованість певних понять та недостатнє розуміння власних емоцій, тоді як у дітей з функціональними обмеженнями в силу наявних порушень накладаються певні мовні порушення. Окрім того, як зазначає Копитін О., діти більш спонтанні і менш здатні до рефлексії своїх почуттів і дій, ніж дорослі, адже їхні переживання проявляються в ігровій діяльності без «цензури» свідомості.

Гра для дитини є одним із провідних способів осмислення дійсності, в якій проявляється її рівень інтелектуального розвитку, ступеня психічної зрілості, рольова пластичність, жвавість і багатство фантазії,

що може і має використовувати спеціаліст створюючи під час супроводу дитини чи групи дітей атмосферу гри і творчості, підбираючи разом з дітьми відповідні сюжети і вправи, що у свою чергу спираються на природну особливість дитячої психіки до самозцілення, що в процесі творчої гри ніби «відповідає» на виклики – внутрішні та зовнішні проблеми, психічні травми. Саме тому важливо не лише використовувати елементи ігрової терапії та різноманітні навчально-виховні ігри під час організації соціально-педагогічного супроводу дітей, але й власне навчити гратися дитину, в якій в силу тих чи інших вад розвитку відсутній або мало сформований пізнавальний інтерес, ігрова та пізнавальна активність, адже саме через ігрову діяльність уперше дитина знайомиться із правилами спілкування та взаємодії у соціумі, вчиться діяльності у нестандартних для неї ситуаціях, адаптації до нових умов та самозціленню.

Література:

1. Діти з особливими потребами в школі : Психолого-педагогічний супровід / О. Романова та ін. – Київ : Шк. світ, 2011. — 128 с.
2. *Киселева М. В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с.
3. *Кэджосон Х., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 416 с.
4. На допомогу батькам, що мають дітей з особливими потребами / Л. В. Борщевська, Л. В. Зіброва, І. Б. Іванова (керівник авт. кол.) та ін. – Київ : Укр. Ін-т соціальних досліджень, 1999. – 79 с.
5. Перші вчителі – мама і тато : Збірка порад / Шепшелей І. Г., Холодницька Х. Л., Маруда О. Г. – Київ : Дренаут, 2005. – 64 с.

СІМЕЙНА АРТ-ТЕРАПІЯ. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «СІМ'Я В ОБРАЗАХ КВІТІВ (З КОЛЬОРОВОГО ПАПЕРУ)»

*Цимбала Олеся,
асистент кафедри корекційної педагогіки на інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
керівник відокремленого підрозділу в Львівській області
та член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Сім'я є найменшим осередком суспільства, що постійно відчуває на собі безпосередньо чи опосередковано ті зміни, які відбуваються у країні, та, відповідно, сама накладає відбиток на розвиток суспіль-

ства. Процес формування, становлення та розвитку сучасної української сім'ї проходить у складних і суперечливих умовах, на тлі яких відбувається погіршення фізичного і психічного стану здоров'я людей, зростання міжособистісної ізоляції, агресивності, нездатності розв'язувати проблеми і конфлікти, що виникають на їх життєвому шляху. Сьогодні сім'я стикається з цілою низкою нових проблем, значною мірою втрачає здатність виконувати життєво необхідні функції і стоїть на порозі кризи. Ці обставини можуть мати негативні наслідки не лише для сім'ї, але й для країни загалом [4].

Сім'я – найважливіший для будь-якої людини простір організації особистого досвіду; це середовище, у якому розвивається кожна особистість, як у дитячому, так і у дорослому віці. Розвиток відбувається у процесі взаємодії з іншими членами родини, побудови стосунків, соціальних зв'язків з оточенням [1].

На сьогоднішній день накопичено величезний досвід і вироблені принципи сімейної психотерапії. Однак логіка розвитку психотерапевтичної комунікації вимагає нових форм, активної взаємодії із клієнтом за допомогою невербальної експресії, що реалізується в моделі арт-терапевтичної роботи. Арт-терапія є на сьогодні інноваційним методом, що сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зміцнення. Методи арт-терапії близькі й запитами, і ментальності слов'ян, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньо-психічних конфліктів.

Теоретичною основою роботи з сім'єю в арт-терапії є системний підхід. В арт-терапевтичній роботі з родиною необхідне розуміння взаємин між внутрішньо-психічними, міжособистісними й загальносімейними процесами, що в сім'ї. Системний підхід в арт-терапії сім'ї передбачає визнання ієрархічного характеру її структури й функцій і прояв у ній процесів, пов'язаних з міжособистісною взаємодією членів сім'ї між собою й з арт-терапевтом, і тих процесів, які відображають динаміку індивідуальних змін членів сім'ї й прояв їхніх індивідуальних потреб і переживань [1].

У межах психологічної допомоги сім'ї засобами арт-терапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї. Одними

з найбільш поширених напрямів психологічної допомоги сім'ї засобами арт-терапії є психодинамічний та експресивний.

Професійне психодинамічне арт-терапевтичне консультування сім'ї – це робота з окремим індивідом. Вона полягає у з'ясуванні і корекції досвіду стосунків особистості зі своїми батьками, допомагає суб'єктові стати більш зрілим, що сприяє подоланню труднощів у власній сім'ї. Така допомога більше акцентована на особистості, а не на сім'ї.

На відміну від психодинамічного підходу, експресивна арт-терапія орієнтована на спільну роботу психолога та обох подружніх партнерів. Сутність її полягає у набутті подружжям нового досвіду спільної діяльності, співтворчості.

Арт-терапевтичні технології у роботі з подружжям спрямовані на розв'язання таких завдань [4]: розвиток комунікативної компетентності; розвиток внутрішньосімейної взаємодії; рольова й тендерна ідентичність членів родини; підвищення самооцінки, підвищення активності, впевненості в поведінці (на різних етапах розвитку сім'ї: в періоди як особистісних криз членів родини так і кризових станів родини, як цілісності); зняття постстресового синдрому; усвідомлення й відреагування травматичного досвіду; розвиток рефлексії кожного члена сім'ї.

У своїй арт-терапевтичній роботі з сім'єю психолог використовує низку методів та методик. Однією з діагностичних та терапевтичних методик, яку може застосовувати у своїй діяльності арт-терапевт є методика «Сім'я в образах квітів (з кольорового паперу)». Дана методика є модифікованим варіантом проєктивної методики «Сім'я в образах квітів» (Лебедева Л.Д.) [2] та проєктивної методики «Клумба».

Матеріали: кольоровий папір (двосторонній), кольоровий картон, клей, пластилін, скоч.

Інструкція: пропонується зробити свою сім'ю в образах квітів з кольорового паперу і розмістити на аркуші паперу (клумбі).

Зображення сім'ї в образах квітів відображає емоційне самопочуття, уявлення про своє місце і роль в сім'ї; відображає взаємовідносини членів сім'ї.

Після створення «членів сім'ї», розміщення їх на «клумбі» (аркуші паперу) пропонується відповісти на наступні питання:

• Які почуття у Вас виникали, коли створювали свою сім'ю в образах квітів?

• Чи Вам подобається, те що Ви зробили? Які почуття у Вас виникають, коли дивитися на свою «клумбу»?

• Що Ви можете розказати про Вашу «клумбу»? Де вона знаходиться?

• Які члени сім'ї є на «клумбі»?

• Чи взаємодіють квіти між собою?

• Про яку квітку хочете перше розказати? Що це за квітка? Де вона росте? Чи всього їй достатньо? Що відчуває ця квітка? До якої квітки вона б хотіла звернутися? Що хоче їй сказати?

• Чи є члени сім'ї, які проживають разом з вами, але відсутні на клумбі?

• Чи хотіли б Ви щось змінити на клумбі? Що саме? Що тепер Ви відчуваєте? Як себе почувають інші квіти?

Образи квітів, їх розташування, відображають реальну сімейну ситуацію і допомагають автору її усвідомити.

За Лебедевою Л.Д. образи квітів можуть відображати поле квітів – стан життя в соціумі, що замінює сім'ю. Віддалено розташовані квіти, відсутність когось із членів сім'ї вказують на слабкі емоційні зв'язки, складності і напруженість у взаєминах. «Зів'ялі» квіти – зображення фізичного неблагополуччя або похилого віку людини [2].

Якщо деякі квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для автора означає таке близьке їх розташування.

Присутність схожих квітів, а також квітів однакового кольору може говорити про емоційну близькість цих людей, їх схожості.

Квіти можуть займати різний простір на аркуші, це може бути пов'язано з тим, як людина сприймає той життєвий простір, який дозволяє собі займати в реальності.

Методику «Сім'я в образах квітів (з кольорового паперу)» можна використовувати у арт-терапевтичній роботі для діагностики атмосфери в сім'ї, виявлення свого місця і ролі у сім'ї.

Література:

1. *Вознесенська О.* Використання арт-технологій в сімейній психотерапії / Вознесенська Олена // Простір арт-терапії: Зб. на-ук. ст. / ЦППО АПН

- України, ГО „Арт-терапевтична асоціація”; Редкол.: Семиченко В.А., Чуприков А.П. та ін. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 1. – С. 5-19.
2. *Лебедева Л.Д.* Методика «Рисунок семьи в образах цветов» в работе психолога / Л.Д. Лебедева // Психолог в детском саду. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://cyberleninka.ru/article/v/proektivnaya-metodika-risunok-semi-v-obrazah-tsvetov-v-psihologicheskom-konsultirovanii>.
 3. *Полторак Л.* Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників / Л. Полторак // Витоки педагогічної майстерності. – 2013. – Вип. 11. – С. 261-265.
 4. *Сергієнко І. М.* Застосування арт-терапії у роботі з подружніми парами з врахуванням архетипної символіки / І. М. Сергієнко, О. О. Тетеріна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 40. – С. 310-314. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_40_61.

ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК АРТ-ПРОЕКТ АБО СУЧАСНІ ПІДХОДИ В ОПРАЦЮВАННЯ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Широка Анастасія,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та психотерапії УКУ (Львів)

Класичні та сучасні погляди на ідентичність людини. Класичне поняття ідентичності передбачає наявність у людини чогось постійного, тотожного та спадкоємного. За цим поняттям саме наявність стабільної ідентичності дозволяє Я переповісти власну автобіографію [1]. Також це дає можливість нам більш точно описати психологічний портрет людини за її рисами. Втім, сучасне бачення феномену ідентичності дає можливість вийти в складніший і цікавіший світ Я, наповнений новими можливостями, зокрема що стосується психотерапевтичної допомоги.

У мультфільмі «Думками навиворіт» [2] ідентичність дівчинки представлена у вигляді кількох островів, кожен з яких наповнений власними спогадами, емоціями, передбачає власний тип поведінки та стосунків з іншими. Дана метафора з'явилася у мультфільмі не на порожньому місці, подібну ідею можна зустріти в роботах сучасних філософів, психологів та нейробіологів. Зокрема, британський філософ Дж. Баггіні у своєму виступі на TED говорить, що з роздумів про Я людини ми взагалі можемо усунути феномен Я, при цьому ідентичність

людини не перестає існувати. Це те ж саме, як тіло складається з багатьох клітин, а годинник з різних частин та механізмів – при цьому не існує такої окремої сутності як тіло чи годинник. Відтак ідентичність людини є колекцією різних досвідів чи то психічних механізмів: «Ми, певним чином, є лише дуже, дуже складною упорядкованою колекцією» [3]. За словами сучасного клінічного нейропсихолога П. Брокса: «Ми маємо глибоке переконання, що існує певне ядро, сутність, яке важко похитнути. Втім, наука неврологія демонструє, що не існує окремого центру в мозку, де б усе сходилось разом і утворювалася ідентичність. Натомість існує безліч різних систем та процесів, які працюють відносно незалежно, настільки узгоджено, що утворює у людини переживання самототожності» [3]. З його думкою погоджуються і автори книги «Особистісна ідентичність та розщеплене Я» [4]. Зокрема в одній зі статей йдеться, що з точки зору нейробіології виникнення такого феномену як особистісна ідентичність потребує інтегрованої роботи між багатьма ділянками та системами мозку [4, с. 39]. Як пишуть Д. Сігел та Т. Брайсон [5, с. 14]: «Наш мозок містить в собі одразу багато особистостей: деякі з них раціональні, інші – ірраціональні; одні – вдумливі, інші – імпульсивні. Не дивно, що ми можемо виглядати інакше за відмінних обставин!». Втім люди все ж таки різняться за ступенем інтегрованості різних ділянок та систем мозку, а відтак і за ступенем інтегрованості особистісної ідентичності. Це добре зауважив Дж. Янг [6], автор психотерапії частин, пропонуючи ідентичність людей з особистісними розладами описувати як суму різних часток, котрі як колейдоском тригеруються зовнішніми обставинами та почергово займають місце Я людини. Враховуючи написане вище, можна припустити, що ідентичність психологічно здоровіших людей так само складається з частин, які є більш інтегрованими між собою.

В доповнення бачення ідентичності, як множинної, доцільно буде згадати про роботу Д. Сігеля «Майндсайт» [7], в котрій він, як нейробіолог та психотерапевт, пише про важливість усвідомлення людиною того факту, що психічна реальність нагадує колесо різних досвідів, думок, бажань, емоцій та інших психічних явищ, в центрі якого знаходиться фокус уваги. В кожний конкретний момент часу він освітлює лише той чи інший аспект Я, з котрим людина, як правило, миттєво себе ідентифікує. Тобто для більшості з нас Я дорівнює нашим

думкам, відчуттям та переживанням. Зрештою ми так і кажемо «Я сумний», «Я дівчинка», «Я невдаха». І при цьому мало хто зауважує, що це просто фокус уваги, скерований на сумні думки, питання гендерної ідентичності чи особистої вартості. Схожі ідеї можна зустріти і у підході Mindfulness та терапії прийняття та послідовності, в котрих пропонується відрізнити Переживаюче Я та Спостерігаюче Я.

Якщо підсумувати написане вище, то за сучасними теоріями:

1) ідентичність людини складається одразу з багатьох, різною мірою інтегрованих між собою Я: в психічній реальності співіснують дитячі, дорослі, скривджені, наповнені, занедбані, налякані, сміливі та інші частини;

2) у кожен конкретний момент часу переживання ідентичності виникає від ототожнення з тією чи іншою частиною;

3) людина володіє унікальною здатністю керувати фокусом уваги, таким чином, свідомо обирати між більш деструктивними та більш зрілими частинами власної психічної реальності.

Дані ідеї є важливими і для психотерапії. Зокрема, процес терапії можна бачити як посилення здоровіших часток; створення більшої когерентності між окремими змістами психічної реальності та розвиток здатності людини регулювати власні стани, керуючи фокусом уваги.

Арт-терапія ідентичності. У терапевтичній роботі є ефективні арт-терапевтичні практики. Саме арт-терапія дозволяє екстерналізувати психічні змісти і таким чином допомогти його усвідомити, пережити та інтегрувати наново. Також арт-терапія дає можливість використати для цього різні типи матеріалів, що дозволяє поглибити всі ці процеси [8].

Таким чином:

1) Працюючи з малюнком, глиною чи створюючи маски, можна в безпечний та контейнерований спосіб розглянути різні частини, котрі наповнюють психічне життя людини.

2) Створені арт-проекти стають гарним унаочненням, яке допомагає знову та знову повертатися та рефлексувати над походженням і роллю кожної з часток.

3) Використовуючи створені арт-проекти на терапевтичних сесіях можна розігрувати діалоги між різними частинками, що сприяє їх глибшому усвідомленню та кращій інтеграції між собою.

4) В такий спосіб досягається більша гнучкість у виборі та розуміння того, що існує можливість обирати, крізь які окуляри дивитися на світ.

Опис випадку. Описане вище можна пояснити на конкретному випадку психотерапевтичної роботи з юнаком 16 років, вилученого з дисфункційної сім'ї у віці 5 років, після чого він був усиновлений. Причина звернення за психологічною допомогою – постійні конфлікти з батьками, пропуски школи та ризикована поведінка.

В процесі терапії, котра тривала близько року, можна було зауважити, яким різним він може бути в залежності від зовнішніх обставин, змінювалася навіть його манера висловлення думок. В період перебування у притулку, він відчував і описував себе в словах: «Я debil, бо я debil», не заслуговую на добре ставлення та підтримку. Згадуючи власне попереднє життя на арену часто виходила зла, напружена частина, котра часто навмисне та випадково травмувала себе та інших. На шляху знецінення та самозвинувачення з'являвся ще один бік Я: «Мені все рівно»: в тюрму, так в тюрму, моє життя і так нічого не варте, жити варто хіба що для інших.

Поступово юнак повернувся додому та до навчання в школі (майже після річної перерви). В нього почали з'являтися більш зрілі думки про себе, почуття власної компетентності та гордості за окремі вчинки. Ця частина вмiла будувати плани на майбутнє, думала про те, як заробляти гроші, чи продовжувати навчання далі, чи йти працювати і як утримуватися подалі від неприємностей. Також поступово стало можливим говорити і про раніше глибоко приховані, вразливі сторони Я, переживати переляк, невпевненість, страх чи смуток.

Всі ці частини проходили, ніби кольорові нитки, через усю біографію юнака, кожна мала власну історію, спогади та очікування від майбутнього. Цікаво, що як тільки його ідентичність ототожнювалася з певною часткою – з'являлися характерні думки, переживання, бачення світу та ставлення до інших. При цьому всі інші ніби переставали існувати і так доти, доки якісь зовнішні обставини не запускали в дію інше Я.

Робота на сесії відбувалася значно продуктивніше, коли нам вдавалося назвати, намалювати чи в інший арт-спосіб відтворити психічний зміст Я. Відтворений у зовнішньому образі, він ставав добрим унаочненням того, що зараз відбувається. Всі створені арт-проекти нагадували про існування різних аспектів ідентичності, і що сам по собі

юнак не дорівнює жодному з них. Також він почав пробувати дивитися на одну і ту саму ситуацію очима різних частин і обирати між різними варіантами вирішення ситуації.

Висновки. У даному матеріалі ми намагалися зробити огляд сучасних робіт, присвячених питанню ідентичності людини. Як було показано, між ними можна знайти спільні тези та цікаві аргументи на користь того, що ідентичність можна розглядати як суму різних досвідів або різних частин. Цікавою видається ідея про те, що людина складається з багатьох Я. Дана теза вже виправдовує себе у роботі з людьми з особистісними порушеннями у відповідному напрямку психотерапії часток. Втім, на наш погляд, її можна застосувати і до терапії людей без особистісних порушень. Особливо ефективною вона може бути у поєднанні з арт-техніками. Таким чином сучасні підходи у розумінні ідентичності, теорія психічної інтеграції, психотерапія частин та можливостей арт-терапії мають потенціал у психотерапевтичній роботі з дуже широким колом запитів.

Література:

1. Поняття ідентичності // Вікіпедія. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: goo.gl/u8u3E4 (08.01.2018)
2. Думками навиворіт (*Inside Out*), США, 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: goo.gl/yfSc7k (08.01.2018)
3. *Бaggіні Дж.* Чи існує наше справжнє «Я»? – виступ на TED. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.ted.com/talks/julian_baggini_is_there_a_real_you/transcript#t-294230 (08.01.2018)
4. *Personal Identity and Fractured Selves Perspectives from Philosophy, Ethics, and Neuroscience / edited by Debra J. N. Mathews, Ph.D., M.A., Hilary Bok, Ph.D., and Peter V. Rabins, M.D.* – JHU Press, 2009 – 203 p.
5. *Сигел Д., Брайсон Т.* Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. – 2014. – 256 с.
6. *Young J., Klosko J.* Schema Therapy: A Practitioner's Guide. – The Guilford Press, 2006. – 436 p.
7. *Сигел Д.* Майндсайт. Новая наука личной трансформации. – 2015. – 336 с.
8. *Rubin J.* The Art of Art Therapy. – Psychology Press, 1987. – 270 p.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «БУДЬ СОБОЮ»

Шпак Христина,

практичний психолог ДНЗ № 163,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Маскотерапія – метод психологічної роботи, заснований на переносі глибинних проблем клієнта в неживу матерію маски. Маска приховує справжнє обличчя людини. У маленьких дітей немає масок, вони природні і спонтанні. Однак, поступово під впливом різних травматичних подій, заборон, настанов, тиску з боку батьків і суспільства, в житті людини починають формуватися маски. Покликані спочатку для захисту, маски починають обмежувати людину в її самовираженні і контактах. Поступово людина втрачає можливість бути сама собою, а маски починають керувати нею. Маска може «придушити» людину, позбавивши її унікальності, свободи, життєвості. Маски часто бувають дисфункціональними, і це пов'язано з тим, що за нею завжди стоять: біль, страх, сором, безпорадність.

Кожна людина протягом свого життя, незалежно від професії, статусу чи віку, у будь-якій неприємній ситуації «одягає» ту чи іншу маску. У роботі вихователя постійно відбувається втручання в особистий простір (з боку колег, адміністрації, батьків вихованців). Часто особисті межі людини просто нівелюється. Все це призводить до стресового стану, попередником якого є: страх бути звільненою, різноманітні непорозуміння з батьками вихованців та інше. Внаслідок чого людина «одягає» маску, щоб уникати певних конфліктів з іншими. Вона починає бути несправжньою. Вихователь приховує свій справжній стан (образу, страх, тривогу), ховає свої емоції та почуття, втрачає контакт зі своїм «Я». Вони не можуть виявити свої справжні почуття, адже педагогічна робота вимагає толерантного ставлення до оточуючих. Одним із засобів «розвантаження» є арт-терапія, яка допомагає «тут і зараз» подолати психологічні проблеми, відновити емоційну рівновагу, відчувати позитивні відчуття. Одна з відмінних рис арт-терапії – це м'який та делікатний вплив на стан людини, що припускає використання її внутрішнього творчого потенціалу.

Мета даної методики: усвідомити та трансформувати негативні психоемоційні стани, які людина переживає під час чи після конфлікту,

за допомогою створення маски. Під час роботи створюються дві маски: *маска «Я не така!»*, *маска «Я така, якою хочу бути!»*.

Матеріали:

Кольоровий папір (різного виду, різної структури);

Тканина, мереживо, пір'я, намистинки, блискітки, стрічка клейка декоративна та інше;

Кольорові олівці, гуашеві фарби, пензлики;

Лист А4;

Ножиці, клей.

Інструкція до методики та послідовність виконання:

1. Створення першої маски.

• **Інструкція.** Сядьте зручно, кілька разів зробіть глибокий вдих-видих. Заглибтесь у свій внутрішній світ, прислухайтеся до своїх почуттів. Пригадайте собі недавній конфлікт чи якусь ситуацію, що принесли вам негативні емоції та переживання. Що ви робили в цей момент, що хотіли зробити, але так і не зробили. Розплющіть очі і створіть маску «Я не така!», яка б відображала ваш стан під час цього конфлікту (~ 60 хвилин).

• **Обговорення кожної роботи.**

Питання для обговорення після створення першої маски:

1. Що це за маска? Розкажіть про неї.
2. Які почуття виявляє маска?
3. Яка назва маски?
4. Що відчували, коли створювали маску?
5. Що відчуваєте, коли одягаєте маску?
6. Що ця маска хоче сказати людям?
7. Що бачать люди, коли Ви у масці?
8. Чи хоче маска щось запитати Вас?
9. Чи бажаєте запитати про щось Вашу маску?

• **Драматизація індивідуальна (за бажанням).**

2. Створення другої маски.

• **Інструкція.** Сядьте зручно, кілька разів зробіть глибокий вдих-видих. Заглибтесь у свій внутрішній світ, прислухайтеся до своїх почуттів. Пригадайте собі ще раз той самий конфлікт чи якусь неприємну ситуацію, які принесли вам негативні емоції та переживання. Що ви хотіли зробити в цей момент? Тепер ви маєте повну свободу, зробіть все,

що бажаєте (можливо більш впевненими, хитрішими та інше). Розплющіть очі і створіть маску «Я така, якою хочу бути!» (~ 60 хв.).

• **Обговорення кожної роботи.**

Питання для обговорення після створення другої маски:

1. Що це за маска? Розкажіть про неї.
2. Які почуття викликає у Вас маска?
3. Яка назва маски?
4. Що відчували, коли створювали маску?
5. Що відчуваєте, коли одягаєте маску?
6. Що ця маска хоче сказати людям?
7. Що бачать люди, коли Ви у масці?
8. Чи хоче маска щось запитати Вас?
9. Чи бажаєте запитати про щось Вашу маску?

Питання для обговорення після створення двох масок:

1. Яка різниця у відчуттях між першою і другою маскою?
2. З якою маскою Вам комфортніше?
3. Чи хочеться щось сказати маскам?
4. Чи хочеться щось змінити в масках?
5. Чи усвідомлюється щось? Що саме? Про що це для Вас?

• **Драматизація індивідуальна (за бажанням).**

• **Драматизація групова.**

• **Обговорення.**

Питання для обговорення:

1. Що відчували після першої індивідуальної, другої індивідуальної та групової драматизації?
2. Що хочеться змінити зараз?

• **Завершення.**

Очікуванні результати:

• Усвідомлення того, що стримує людину поводитись в конфлікті так, як їй хочеться.

• Вираження негативних емоцій, вихід з емоційної напруги.

• Покращення самооцінки.

• Вироблення нової форми поведінки у конфліктних ситуаціях.

• Мотивація до самозахисту.

За допомогою цієї методики учасникам апробації вдалось знизити емоційну напругу, виразити негативні емоції, покращити само-

оцінку, підвищити мотивацію до самозахисту, виробити нову форму поведінки у конфліктних ситуаціях, а також частково усвідомити те, що стримує їх поводитись в конфлікті так як би їм хотілось насправді.

Висновок. Різні ситуації ділової та неформальної взаємодії, в яку включена людина, посувають її до прояву поведінкової гнучкості, виробленню вміння бути різною, швидко реагувати на зміну ситуації. Допомогу в цьому надають маски, які реалізують різні ролі, дозволяють просуватися до поставлених професійних цілей. Одягаючи маску, людина робить послання іншим для отримання бажаної (прогнозованої, вигідної, потрібної йому) відповідної реакції. Сфера освіти є особливим ігровим майданчиком, на якій взаємодіє велика кількість різних масок.

Арт-терапевтична методика «Будь собою» екологічна для роботи з різними подіями минулого. Вона поєднує в собі діагностичні, терапевтичні та рефлексивні можливості, дає можливість клієнту усвідомити свій внутрішній світ і поведінку. А це дає можливість подальшій конструктивній трансформації. Вона звертається до внутрішніх ресурсів особистості. Допомогає в спонтанному творчому відображенні внутрішнього стану у вигляді творчого продукту. Вона допомагає налагодити гармонійні відносини між внутрішнім та зовнішнім світом, шляхом внутрішнього конфлікту на результат творчого продукту. Дає можливість програти те, що зумовило внутрішній конфлікт.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Якименко Марина,

социальный работник,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Харьков)

Каждый возрастной этап имеет свои особенности. Одной из сложностей для людей старшего поколения становится приспособление под новые реалии. Сейчас изменения происходят очень резко, их много, и это вызывает напряжение и желание сохранить свои ценности. Часто это выливается во фразы «А вот в мое время... трава была зеленее (можно подставить любой вариант)». Для снижения внутреннего напряжения и связи со здесь-и-сейчас проводились регулярные творческие и арт-терапевтические занятия на базе территориального центра.

Изначально работа психолога наталкивалась на сопротивление, по типу – «мы жизнь прожили, какое там рисование, вырезание». Поэтому шли к познанию себя через маленькие шажки. Участниками занятий стали люди «золотого возраста» 60+, проживающие в одном районе, большей частью охватывающий центр города, много некогда преподавателей, инженеров, экономистов и начальников.

На начальных этапах, психолог, работающий в направлении арт-терапия, использовала техники по разукрашиванию мандал, народное творчество по типу кукол-мотанок, Петриковской росписи, а также работа с семейными фотоальбомами, семейными историями и традициями. Работа шла без глубокой саморефлексии, некоторые техники повторялись по просьбам участников, в конце занятия делились своими впечатлениями. Это помогло привыкнуть вообще к тому, что они могут что-либо создавать сами и учиться слушать других. Блок на «детский сад» стоял крепкий и многолетний.

Очень ресурсной оказалась работа с мандалами. Рисование мандал помогло снять напряжение. Плетение мандал с психологом арт-терапевтом стало одним из самых востребованных техник, так как помимо простоты исполнения, дала возможность увидеть результат и поделиться всеми добрыми пожеланиями, которые «вплетались», с близкими. Также очень ресурсной было использование техники насыпной мандалы из природных материалов.

Следующий этап – задания усложнялись. Например, психолог арт-терапевт предлагала рисование каких-либо образов, цветов, создание коллажей, по парам и групповых, рисование платином. Причем, техника рисования пластилином подошла даже для слабовидящих и участника с болезнью Паркинсона. Закреплением этого этапа было занятие по рисованию пальчиковыми красками. Было несколько вызовов – рисовать руками, а не кисточкой, и изображение абстракции. Не всем удалось с первого раза изобразить абстракцию, но проработали в последствии, каждый рисунок и что зашифровал автор. Тем более, что тема непринятия абстрактных изображений на выставках проявлялась в очень сильном обсуждении и осуждении. Такая бурная реакция и стала основанием для работы в этом русле арт-терапии. Поэтому занятие по изображению абстрактных образов позволило взглянуть на это направление искусства через другой ракурс.

В дальнейшем разнообразные виды арт-терапевтических техник принимались с интересом. Хотя сопротивление к саморефлексии все равно осталось. Многие те, кто отказывались изначально выполнять задания, в последствии, участвовали и очень активно, увидев, что самопознание не опасно, не осуждаемо. И как, однажды, спросили: «А мы свободны в том, каким цветом будем рисовать?» – в работе психолога это был маленький шаг в сторону позволения себе быть собой.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
творча інтеграція та трансформація
в епоху плинного модерну»**

**XV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Львів, 2018)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

«ДОНЬКИ-МАТЕРІ: ГРА ДОВЖИНОЮ У ЖИТТЯ»

Бернацька Олена,

*перинатальний та сімейний психолог,
психотерапевт, арт-психотерапевт, заступник
голови секції Арт-психотерапії КО УСП (Львів)*

Кожна дитина має свій внутрішній образ матері, з яким вона все життя намагається поєднатися і, водночас, відокремитися та відрізнитися від нього. Іноді тягар образ, сподівань, що не мали змоги реалізуватися, та брак підтримки з боку батьків заважає відчувати себе дорослою та самодостатньою людиною. Як постать матері впливає на наше доросле життя; як будувати стосунки із дорослої позиції та віднайти ресурси для сепарації; як відпустити тягар образ та почуття провини – складні питання на які багато з нас шукають відповідь.

Довіра матері та прив'язаність до неї формується ще у період вагітності. Всі цінності матері успадковуються на підсвідомому рівні у перші роки життя.

Сліди цієї некритичності і безумовної довіри до матері ми забираємо з собою в доросле життя. Здавалося б, давно вже розуміємо головою, що «руки зростають, звідки треба», тому що, наприклад, є свій успішний бізнес, і що «зі мною все гаразд», тому що є щасливе родинне життя, тому що мене «люблять просто так», АЛЕ... Внутрішній голос мами, болючі спогади з дитинства повертаються знову і знову, навіть якщо в сьогоднішньому житті ми не спілкуємося з мамою або наше спілкування дуже помірне, мама у нас одна.

І вона може: через десятиліття намагатися як і раніше контролювати кожен наш крок і «давати цінні поради»; тримати образу на «невдячну» дочку, яка не приділяє їй зовсім часу, і зайнята своїм особистим життям, власними дітьми, кар'єрою, розвитком; як в дитинстві, невпинно повторювати про «вічні проблеми з таким дітям» і про те, що з «таким огидним характером нічого не добитися в житті і не створити нормальної сім'ї»; цікавитися лише зрідка нашими справами, або не цікавитись взагалі.

Ми не зможемо зробити маму щасливою замість неї самої, навіть якщо покладемо на вітвар себе цілком. І це є та правда, яку іноді дуже важко прийняти.

Але ми здатні допомогти собі самі. Ми можемо впливати на своє ставлення до мами, до подій і емоцій дитинства. Для того, щоб перестати виснажувати себе: образою за те, що було мало прояву любові; провинною за те, що недостатньо допомагали і допомагаємо мамі;

тривожністю від того, що зараз живемо своїм життям, а мама нещаслива; відчаєм від того, що нас «немає за що любити» і потрібно постійно заслужувати на любов. Для того, щоб: реалізувати свій сценарій стосунків із близькими людьми (з чоловіком, з власними дітьми), не оглядаючись на минулі хворобливі спогади і без боязні повторити те, від чого самі страждали, коли були дитиною; зробити існуючі стосунки з мамою гармонійнішими; просто відчувати себе більш наповненою і щасливою.

Майстер-клас буде присвячено первинній діагностиці стосунків дорослої доньки та її матері у парадигмі арт-психотерапії, поєднаної із центрованою на особистості терапії за К. Роджерсом.

Мастер-клас буде цікавим не тільки фахівцям, які працюють у напрямку арт-терапії, але й всім дорослим донькам, які бажають розібратися у стосунках з мамою та знайти ресурси.

Література:

1. *Эльячефф К., Эйниш Н.* Дочки-матери. Третий лишний? / Каролин Эльячефф, Натали Эйниш. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 448 с.
2. *Петрановская Л.* Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская. – СПб. : АСТ, 2015. – 210 с.
3. *Бриш К. Х.* Терапия нарушений привязанности: От теории к практике / Карл Хайнц Бриш ; [Пер. с нем. С. И. Дубинской]. – М. : Когито-Центр, 2012. – 320 с.
4. *Филиппова Г.* Психология материнства / Г.Г. Филиппова. – М. : Издательство института психотерапии, 2002. – 240 с.
5. *Мурашова Е.* Все мы родом из детства / Екатерина Мурашова. – Спб. : Издательский дом «Самокат», 2015. – 360 с.

ФОТОГРАФІЯ ЯК СИМВОЛІЧНЕ ВІДОБРАЖЕННЯ ВІДСУТНОСТІ

*Борейчук Ірина,
викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

У процесі роботи майстер-класу будуть представлені особливості практичного застосування фотографій в методі фототерапії, а саме значення можливого спектру впливу фотозображень на особистість. Умовно фотографія як потенційний простір аналізу дає можливість розширити перспективи психологічної допомоги. А саме:

1. Безпечне зберігання минулих емоційних складових особистості, що формують актуальну чуттєву частину: образи, відчуття і враження.

2. Аналіз досвіду індивіда, за межами раціональної частини минулого.

3. Активізація важливих подій за допомогою думок та оцінок того, що проявляється під час перегляду знімка.

Дж. Вайзер використовує роботу з фотографіями у ролі символічного коду для розуміння проблеми клієнта і його ситуації. Адже, фотографія виступає безпечним дзеркалом минулого, не заподіюючи глибинної травми. Колись індивід попередньо дав дозвіл на створення і зберігання фотографій у своєму домашньому архіві. Це відображення того, чого немає, символічне місце, де зберігається те, що вже відсутнє в реальному житті. Фотографія – це те, чого немає, але я може це повернути, коли буду відчувати психологічний дефіцит. Споглядання фотографії – це повернення того, чого немає.

Важливо зауважити, що точне відтворення подій на зображенні при цьому не завжди відбувається. Проговорювання візуальної сцени запускає реакцію мозку, тожотну реакцій, що виникають, коли вперше відбувається ця подія. Індивід сприймає, те у що вірить, сприйняття залежить від наявної інформації та досвіду. Ми приймаємо тільки те, що готові побачити, а наші очікування впливають на те, що ми сприймаємо, що і довів у своїх дослідженнях Р. Грегорі.

У своїй теорії візуального припущення Р. Грегорі розкриває нам елементи сприйняття фотозображення доводив, що ми бачимо на основі індивідуальних очікувань, настанов, попередніх знань та досвіду. Тобто, ми робимо обдумане припущення, несвідомо реконструюючи те, чого не вистачає на зображенні, або те, що ми б хотіли там побачити. Наявні форми та предмети на фотографії лише задають тенденцію чи виступають мотивом, а змістом уже наповнює кожен, хто споглядає. Отже, можна зробити висновок, що я хочу побачити, – те і побачу, що хочу повернути в спогадах, – те і поверну.

Зображення як форма змісту, володіє метафоричним сенсом, що дає можливість використовувати знімок як засіб комунікації індивіда, як з іншими, так і з самим собою. Психолог у своїй роботі за допомогою питань та спільного розгляду зображення допомагає побачити усвідомлені та неусвідомлені знання, емоції, переживання, думки, бажання клієнта. У той же час робота з фотографічними автопортретами доторкається до таких базових тем самоусвідомлення особистості, як

самооцінка, впевненість, самосприйняття і пошук сенсу за допомогою безпечної роботи, адже фотографія виступає своєрідним переносним об'єктом.

Фотографію психолог може використовувати як відправну точку для роботи розуміння життя, почуттів, думок, особливостей самосприйняття і невербального зв'язку індивіда з собою та іншими, що дає можливість використовувати фототерапію як в діагностичній, так і психокорекцій роботі.

«КАЗКОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ФОРУМ-ТЕАТР»

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Романь Наталія,

*процесуально-орієнтований та тілесно-орієнтований терапевт,
фасилітатор, коуч (еріксоновський коучинг та медіація),
театральний режисер, «Культура Діалогу» (Київ)*

Як відомо, **драматерапія** – один із видів арт-терапії в широкому розумінні, заснований на активності уяви і пов'язаний з мистецтвом театру і драми. Джерелом поширення і умовою ефективності драматерапії є постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури (Т. Колошина, 2002). Мистецтво драми є інструментом комунікації – міжособистісної, міжгрупової й внутрішньособистісної (О. Копитін, 2002). Відмінність драматерапії від психодрами полягає в тому, що в драматерапії, як правило, немає протагоніста й не завжди драматизується проблема. Це дає можливість не відчувати болю, учасники мають більшу свободу творчості, ролі, що граються, менш жорстко задані. Кожен актор сам обирає собі роль і грає її, спираючись на свої власні почуття і відчуття цієї ролі, цього персонажу.

Сьогодні існує багато технік і методик драматерапії: власне драматизація, терапевтичний театр, драматерапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь тощо. У драматерапії відбувається драма снів, фантазій, страхів, проводиться робота зі сценічною пластикою (сценічний образ, рух, танець, пантоміма, робота з голосом тощо), рольовими масками, ляльками і маріонетками.

На майстер-класі ми пропонуємо «скуштувати» нову форму драматерапії, що поєднає класичні форми драматерапії з форум-театром

та казкотерапією. Метафорично цю форму можна назвати «*Казкотерапевтичний форум-театр*». Театральний метод соціально-психологічної допомоги «форум-театр» розвивається з 1960х років завдяки ідеям бразильського режисера та політика Аугусто Боалема. Для нього форум-театр був безпечним простором самовираження та вирішення своїх проблем тими, хто страждає від пригноблення та несправедливості. Певні форми форум-театру належать до «Театру пригноблених» (Boal A., 1992; 2006).

Драматерапія, як і форум-театр, містить вправи, ігри, техніки, в яких задіяні тіло, почуття, особистий досвід учасників. Драматерапія і форум-театр використовують інтерактивні форми роботи. Драматерапія – це простір імпровізації і є, у першу чергу, методом роботи з групою. При використанні будь-яких форм драматерапії відбувається розвиток креативності, розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових, більш креативних способів взаємодії зі світом та з іншими людьми. Серед терапевтичних можливостей драматерапії: усвідомлення поведінкових і тілесних патернів, розширення власних можливостей, розвиток спонтанності, «режисура» власного життя, розвиток пластичності (тілесної, емоційної, когнітивної). «Драматерапевтичний процес є метафорою життєвих змін» (М. Андерсен-Уоррен, Р. Грейнджер, 2001, с. 161). Саме цю особливість драматерапії – «режисуру життя» – використовує і форум-театр, що надає можливості усвідомлено обрати нові стратегії поведінки і отримувати допомогу від інших учасників. Драматерапія завжди спирається на активність, що є передумовою змін особистості. В ході драматерапії всі учасники можуть виражати себе вільно, їм ніхто не нав'язує думки і почуття, що дає відчуття безпеки.

Методика форум-театру полягає у тому, що готується коротка вистава групою непрофесійних акторів/ок, кульмінацією якої є насильство, конфлікт, дискримінація, приниження тощо. Зазвичай у виставі є ролі агресору, жертви і кількох «нейтральних» персонажів, а сюжети пропонуються самими учасниками і часто зустрічаються у житті. Після перегляду глядачі обговорюють побачене і пропонують варіанти вирішення проблемної ситуації. Під час повторних переглядів вони мають можливість замінити когось із тих, хто грає на сцені, і запропонувати власні стратегії протидії агресії та вирішення конфлікту. Отже, як в багатьох сучасних формах театру і драматерапії, межа між акторами та глядачами досить умовна, сам підхід побудований на співучасті.

В драматерапевтичній роботі важливим є те, що тут не буває помилок та неможливо схибити, тому що такий театр – це гра та творчість, простір уяви та свободи. Учасники можуть обрати та спробувати будь-яку стратегію, отримати зворотній зв'язок від інших і перенести її в реальність життя, якщо вона виявиться успішною в безпечному просторі театру.

Метою майстер-класу є дослідження за допомогою драматерапії «*Трикутника Карпмана*». Як основу сюжету пропонується використати *типові казкові ситуації*, пов'язані з насильством та конфліктом. Тіло людини-актора розглядається як полотно, як матеріал для проживання і змін. Клієнти не просто грають чужі ролі. Обираючи собі роль, вони спираються на ті частини себе, які відгукуються на цього персонажу. Саме це створює можливості для діалогу, критичної рефлексії соціальної реальності учасників, пошуку рішень соціальних проблем.

Жанр, що ми плануємо застосувати, – *жива скульптура* – містить кілька компонентів. Художній образ, втілений у нерухомій формі, говорить про спорідненість з образотворчим мистецтвом, а саме – пластичними видами. Скульптура дає можливість знайти найбільш виразні пози, рухи задля презентації певної сцени, певного напруження, конфлікту. Водночас, нерухомість дає можливість тим, хто є учасниками сцени, максимально сконцентруватися на своїх відчуттях, почути «внутрішній голос» персонажу, віднайти ті потаємні куточки свого «Я», що відгукуються чи говорять цим голосом.

Література:

1. *Андерсен-Уоррен М.* Драматерапія / М. Андерсен-Уоррен, Грейнджер Роджер ; [пер. с англ. и науч. ред. канд. мед. наук А. И. Копытина]. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
2. *Кипнис М.* Драматерапія. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения / Михаил Кипнис. – М.: Ось-89, 2002. – 192 с.
3. *Колошина Т.Ю.* Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М. : Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
4. *Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. [и др.] : Питер, 2002. – 368 с.
5. *Boal A.* The Aesthetics of the Oppressed / Augusto Boal ; [transl. by Adrian Jackson]. – London and New York: Routledge, 2006. – 144 pp.
6. *Boal A.* Theatre Research International. Games for actors and non-actors / Augusto Boal ; [transl. by Adrian Jackson]. – London and New York: Routledge, 1992. – Pp. 247.

«Я ЯК...». РОБОТА З МЕТАФОРИЧНИМИ ОБРАЗАМИ. НАРАТИВ + ОБРАЗОТВОРЧА МЕТОДИКА В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИКАМИ ТА ОНКОХВОРИМИ

Галицина Людмила,

*арт-терапевт центру психосоматики і психоонкології «ЭКСПИО», психолог
БДТ Подільського району м.Києва, СОС Дитячі Містечка Україна,
лауреат літературної премії ім. Г. Чупринки, відмінник освіти України,
член правління та керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-
терапевтична асоціація» у Київській області (Київ – Бровари)*

Арт-терапія працює з художніми метафоричними образами, які є посередниками між внутрішнім світом людини та навколишньою реальністю, є своєрідним зв'язком між глибинно-психологічними та міфологічними пластами колективного несвідомого. А це надає людині ту глибинну опору та ресурс, які допомагають не просто вижити, а знайти новий сенс свого життя. Важливою складовою цієї методики є терапевтичний ефект вираження переживань, що власне у процесі терапії провокує певною мірою зміни. Методика базується на теоретичних обґрунтуваннях особливостей роботи з метафорами в терапевтичному процесі (К. Юнг, М. Еріксон, М.Наумбург, К. Ленктон, О. Копитин, Д. Гордон, Т. Колошина, Л. Лебедева, О. Вознесенська та ін.)

На майстер-класі різні метафоричні образи, запропоновані учасникам, стануть інструментом самопізнання, взаємодії із собою іншим, символічним відображенням внутрішнього світу особистості шляхом пошуку ресурсу для самозцілення та трансформації свого життя...

Прилади та обладнання: гуаш, папір формату А4, пензлі, ємності для води.

THE INSTINCTUAL TRAUMA RESPONSE METHOD

Linda Gantt,

*PhD, ATR-BC, Past President and Honorary Member of the
American Art Therapy Association (West Virginia, USA),*

Iryna Natalushko,

*MA, CTT, is an art therapist and a trauma specialist,
certified in the Instinctual Trauma Response approach method, visiting
the Fulbright Student program (George Washington University, Kyiv*

Linda Gantt and her husband Louis Tinnin (a psychiatrist) worked for over 20 years on a theory to explain the universal response to traumas of all types (including sexual and physical abuse, war, invasive medical procedures, motor vehicle accidents, and natural disasters). The Instinctual

Trauma Response (ITR) uses the latest information on brain research and evolutionary survival mechanisms, as well as clinical observations to explain and process traumas without re-living them. Linda and Iryna will present the basic theory. Then, the participants will have an experiential session during which they will create a «safe place» picture and a graphic narrative of a «small T» trauma. If time permits, they will lead the group in doing an externalized dialogue.

Biographies

Linda Gantt, PhD, ATR-BC, has been an art therapist for 40 years. She and her late husband Louis Tinnin developed a trauma treatment based on their theory of the Instinctual Trauma Response (a universal response to overwhelming events). Art therapy is the chief component of this approach. In addition to running Intensive Trauma Therapy (a trauma clinic in West Virginia, USA) from 2006 to 2017, Linda has done basic research in art therapy using the Formal Elements Art Therapy Scale that she developed with her colleague Carmello Tabone. She is a Past President and Honorary Life Member of the American Art Therapy Association.

Iryna Natalushko, MA, CTT, is an art therapist (via the George Washington University and the Fulbright Student program); and a trauma specialist, certified in the Instinctual Trauma Response approach method and trained by Linda Gantt and Louis Tinnin. Currently, Iryna is a visiting Fulbright Scholar with the George Washington University art therapy department (Alexandria, Virginia, USA) and the ITR Training Institute (West Virginia, USA), and is working to support the ITR method with training and curriculum, writing and research.

ІНСТІНКТИВНА РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ

***Гантт Лінда,**
сертифікований арт-терапевт, доктор філософії, ATR-BC,
колишній президент і почесний член Американської арт-терапевтичної
асоціації (Західна Вірджинія, США),*

***Наталушко Ірина,**
арт-терапевт зі спеціалізацією у травматерапії,
сертифікована за моделлю Інстинктивної реакції на травму,
стипендіат програми Фулбрайт та магістр арт-терапії
(George Washington University, Київ)*

Ми з чоловіком Луїсом Тінніним (який був психіатром) більше 20 років пропрацювали над розробкою теорії пояснення універсальної

реакції на травми всіх типів (ут.ч. сексуальне та фізичне насильство, війни, інвазивні медичні процедури, дорожньо-транспортні пригоди, стихійні лиха). Теорія Інстинктивної реакції на травму використовує найостаннішу інформацію про дослідження мозку і еволюційних механізмів виживання, а також дані клінічних спостережень, щоб пояснювати і терапевтично пропрацьовувати травми без їх повторного переживання. На семінарі буде представлено базову теорію. Після цього учасники семінару візьмуть участь у сесії, протягом якої вони створять зображення «безпечного місця» і графічний нарратив про «невелику Т» травму. Якщо дозволить час, для членів групи буде організовано можливість проведення екстерналізованого діалогу.

Біографія

Лінда Гантт, доктор філософії, ATR-BC, працювала арт-терапевтом протягом 40 років. На основі нашої теорії Інстинктивної реакції на травму (універсальна реакція на приголомшливу подію) ми, разом з покійним чоловіком Луїсом Тінніним, розробили підхід до психотерапії травм. Арт-терапія є головним компонентом даного підходу. Окрім керування клінікою, в якій працюють з травмою, у Західній Вірджинії (США), я проводжу фундаментальні дослідження в галузі арт-терапії з використанням Арт-терапевтичної Шкали Формальних Елементів, яку ми розробили разом з моїм колегою Кармелло Табоне. Я є колишнім президентом і почесним членом Американської арт-терапевтичної асоціації.

Наталушко Ірина, арт-терапевт зі спеціалізацією у травматерапії, сертифікована за моделлю Інстинктивної реакції на травму, стипендіат програми Фулбрайт та магістр арт-терапії (George Washington University, Київ).

МАППЕТ-КУКЛЫ

Герштенцвейг Виктория,

медицинский, перинатальный психолог, тренер,

член Харьковского отделения УСП,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Харьков)

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

Предлагаю уникальный метод игротерапии – использование кукол-маппетов. Уникальность метода состоит в том, что Вы сами создаёте игрушку, прорабатывая тем самым отношение к своему телу,

то, как вы взаимодействуете с Миром, как позиционируете себя в нём. Одевая ее на руку, Вы физически участвуете в процессе, тем самым происходит более полное проживание ситуации.

Моделирование с их помощью игрового пространства для сказок и игровых сюжетов из своей жизни, сформируют желание меняться, развиваться и создавать. Используя посредническую роль игрушки, психолог может эффективно работать с проблемными психическими состояниями и личностными особенностями.

Игрушка может быть:

- средством, способствующим общению;
- средством диагностики психических и личностных особенностей;
- средством психологического сопровождения, развития, коррекции и терапии.

Использовать марионет-кукол могут как специалисты помогающих профессий, так и просто родители.

Психологи и психотерапевты для работы: с отношением к своему телу (в том числе, с проблемами веса); страхом публичных выступлений и заявить о своих потребностях; с проблемами в любых отношениях (семейные, детско-родительские, рабочие, партнёрские); с потерями и т.д.

Детские психологи для работы: со страхами; отношениями в семье и школе; отношением к своему телу; для сказкотерапии.

Дефектологи для работы: с детками-аутистами – через игрушку им легче взаимодействовать с миром; при задержке развития – можно легче научить новым навыкам.

Логопеды – от имени игрушки ребёнку легче говорить и работать со сложными звуками, заиканием в формате игры или сказки.

Социальные педагоги в школе могут продиагностировать отношения в семье и классе ребёнка, помочь наладить отношения.

Для родителей такая игрушка станет помощницей для улучшения взаимопонимания с ребёнком и между детьми, научить детей чему-то новому и поговорить на какую-то сложную тему просто, играя весело провести время или устроить кукольное представление.

На мастер-классе Вы научитесь:

- создавать марионет-кукол из подручных материалов;
- проводить диагностику по этапам создания куклы;
- работать как с явным запросом, так и проявлять запрос клиента.

ТІЛЕСНІСТЬ В АРТ-ТЕРАПІЇ. ХОЛІСТИЧНИЙ ПІДХІД

Гончарова Вікторія,

*інтегративний танцювально-руховий терапевт
ТОВ Академія Інформаційних Технологій (Київ)*

Нинішні українські реалії дали серйозний поштовх у розвитку арт-терапії як ресурсу у вирішенні проблем з ПТСР, втрат та скорботи, зраненого тіла; інтегрування військового досвіду в мирне життя – переходу з бойової одиниці до звичайної людини; емоційного вигорання волонтерів та людей допоміжних професій.

Основою метою даного воркшопу є дослідження синергії суто арт-терапевтичних методів з ТРТ у відновленні балансу внутрішніх ресурсів особистості. Водночас ми будемо досліджувати вплив холістичного підходу до профілактики емоційного вигорання через відновлення здорової тілесності.

Для розуміння цілей воркшопу важливо визначитися з категоріальним апаратом.

Тілесність як окрема категорія сформувалася під впливом, з одного боку, культурології, коли був досліджений феномен тіла і виявлене різне його розуміння в різних культурах, з іншого – психології, де поняття «біль», «хвороба», «організм» були інтерпретовані не тільки, як природні стани тіла, а й як культурні, ментальні концепції, які формуються і переживаються людиною. Отже під тілесністю ми розуміємо новоутворення, констатуйоване поведінкою, те, без чого певна поведінка не змогла би відбутися, це реалізація певної культурної та сімїотичної схеми (концепти), нарешті, це саме тілесність, тобто модус тіла [1]. Людська тілесність є багатомірною, креативною, цілісною інформаційною системою. Основоположним принципом цілісності людської тілесності є інформаційна взаємодія її різних рівнів: внутрішнього і зовнішнього, соціального і культурного, біологічного і психологічного, яка дозволяє підтримувати співвідношення між внутрішніми та зовнішніми факторами інформації та розвиток здатності діалогу між «зовнішнім» і «внутрішнім» станами тіла.

В епоху модерну з'являється нове поняття – тілесність мас. Воно означає відчуженість особистості від проживання свого унікального тілесно-психічного досвіду, замінюючи його масовим, нав'язуючи певні масові ідеали. Зважаючи на останнє, важливо навчити людину спочатку легалізувати, а потім перепроживати і присвоювати особистий досвід.

Холістичний підхід в психології спирається на ідею про необхідність цілісного вивчення особистості як системи, кожен елемент якої взаємопов'язаний та взаємозалежить один від одного. Тому в даному підході головною є інтеграція протилежних почуттів та переживань задля здобуття гармонії з самим собою та світом.

Холістичний підхід в психотерапії полягає в органічній роботі над тілом та розумом. Цей підхід враховує всі аспекти життєдіяльності людини та розглядає проблеми в сфері психіки безвідривно від соматичного статусу.

Арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. У ній, окрім об'єкта і суб'єкта, є ще й результат творчої діяльності клієнта, який розкриває через символічні образи способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів. Методи арт-терапії базуються переважно на первинній невербальній передачі пережитого досвіду та подальшій безпечній вербалізації через обговорення результатів творчої діяльності. Що дає можливість знайти додаткові ресурси проживання особистого досвіду, звільнити клієнта від патологічних патернів поведінки та засвоїти ті ролі, які відповідають його глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку.

Танцювально-рухова терапія вважається як однією з форм арт-терапії, так і формою тілесної психотерапії. ТРТ базується на посиленні, що соматичний, когнітивний та соціальний процеси взаємопов'язані. Це терапевтичне використання танцю і руху в процесі взаємодії терапевта і клієнта, спрямоване на лікування хвороби або на фасилітацію покращення фізичного і психічного здоров'я та якості життя [2]. Танцювально-рухові терапевти мають справу безпосередньо з фізичними та психологічними аспектами рухових патернів, роблячи їх усвідомленими в безпечній обстановці. Їхні інтервенції звертаються до тіла та руху, щоб вкласти в нього позитивний досвід, розширити руховий репертуар клієнта та підвищити їхній вплив на когнітивне, емоційне, соціальне та фізичне функціонування; підтримують трансформацію сенса поведінкового паттерна. Це досягається через психоедукацію та дослідження руху.

Тканинна терапія як різновид арт-терапії використовує різні за кольором, складом, структурою та розміром тканини для створення клієнтом безпечного простору та складання тканевої картини – певного візуального феномену з визначеним суб'єктивним змістом. Прийняття особистого візуального продукта, як феномена, допомагає його

автору виразити почуття, налагодити внутрішню комунікацію, яка допомагає екологічному проходженню психологічних змін.

Застосування арт-терапії та ТРТ в одній сесії дає можливість, з одного боку, м'яко обійти когнітивно-емоційні блоки на шляху до проблеми клієнта, а з іншого, за короткий термін часу віднайти ресурси для покращення якості його життя.

Методики мандалотерапії, автентичного руху, тканинної картини, що будуть представлені на воркшопі, пройшли апробацію в роботі з волонтерами, психологам, людьми допомагаючих професій протягом 2014-2017 років.

Таким чином, можемо зробити висновок, що вищенаведені методики є ефективними, як в індивідуальній, так і в груповій роботі, з втратами та емоційним вигоранням, мають пролонгований (до півроку) ефект та отримали позитивні відгуки.

Література:

1. *Розин В. М.* Как можно помыслить тело человека, или На пороге антропологической революции / Розин В.М. – [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://www.antropo-log.ru/doc/persons/rozin/rozin8>

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ВНУТРІШНЬОЇ ПОЗИЦІЇ «Я – ШКОЛЯР» ЗАСОБАМИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЇ АРТ-ПЕДАГОГІКИ

Деркач Оксана,

*кандидат педагогічних наук, доцент, практичний психолог,
арт-терапевт, керівник Вінницького осередку
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)*

Майстер-клас буде присвячено актуальній проблемі психологічної готовності дитини до школи, формування внутрішньої позиції «Я – школяр» та успішності перебігу адаптаційних процесів на початковому етапі навчання у школі.

Учасникам майстер-класу буде запропонована авторська методика формування внутрішньої позиції «Я – школяр» у майбутніх першокласників та молодших школярів засобами мультимодальної арт-педагогіки. Синкретичне поєднання методів казко-, арт-, лялько- та драматерапії у контексті мультимодального підходу дозволить створити в уяві дітей **образ певної казково-фантастичної навчальної реальності**, а саме – казкової Школи тварин, завдяки якій налагоджуються тісні зв'язки між казково-фантастичною та власною шкільною реаль-

ністю, відбуваються певні проєкції з образів однієї на іншу (як з реальної на казково-фантастичну, так і навпаки). Таким чином, ми отримуємо унікальну можливість здійснювати корекційно-виховний вплив на дитину (її цінності, прагнення, потреби, смаки та інтереси) через героїв створеної казково-фантастичної реальності, її правила та принципи існування. За допомогою казки, гри та спонтанної художньо-творчої діяльності школярі пізнають сутність, закономірності, принципи та правила успішної життєдіяльності в умовах школи, «пропрацюють» (програють, проживають) різні аспекти шкільного життя, наприклад, правила поведінки на уроках та перерві, у їдальні, бібліотеці, спортивному залі; списування та підказки на уроках; бережливе ставлення до шкільних речей; охайність, відповідальність, стриманість та пунктуальність; лінь, жадібність та шкільні крадіжки, шкільні сварки та конфлікти; лайливі слова та образи тощо.

Організація такої художньо-творчої діяльності школярів у контексті мультимодального підходу в арт-педагогіці дозволяє не лише сформувати в уяві першокласників цілісний образ про сутність, закономірності, принципи та правила успішної життєдіяльності дитини в умовах школи, а й:

- сформувати уявлення про клас як про особливе соціальне утворення;
- усвідомити значення класного колективу у житті дитини та, навпаки – цінність кожної особистості як невід’ємної його складової;
- сформувати уміння та навички ефективної взаємодії на засадах взаєморозуміння, взаємоповаги та взаємопідтримки;
- сформувати навички ефективної навчальної взаємодії у системах «учитель – учень» та «учень – учень»;
- сформувати початкові навички самооцінки своїх навчальних успіхів тощо.

Учасники майстер-класу не лише познайомляться із теоретичними та методичними аспектами даної проблеми, а й отримають змогу поринути у казково-фантастичну навчальну реальність Лісової Школи тварин, де на власному досвіді зможуть переконатися в успішності та ефективності запропонованої методики.

Майстер-клас буде цікавим для практичних психологів загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів, учителів початкових класів та вихователів ДНЗ, соціальних педагогів та батьків.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ПРИ ВІДТВОРЕННІ ВЛАСНОЇ ЗАХИЩЕНОСТІ: ЗБЕРЕЖЕННЯ, ЦІЛІСНІСТЬ, СТІЙКІСТЬ

*Доцюк Анжела,
практичний психолог, художник, викладач спеціальних
архітектурних дисциплін ДВНЗ «Чернівецький політехнічний
коледж», керівник чернівецького осередку
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Чернівці)*

Напрямок: психологія дизайну, арт-терапія

Техніки: образотворча терапія, проективна техніка.

Мета: За рахунок візуального сприйняття форм і кольору, визначити комфортні умови штучно сформованого внутрішнього простору як джерело внутрішніх психофізіологічних станів особистості; психологічну безпеку, визначену особливостями індивідуального осмислення дійсності у всій сукупності її соціальних процесів, подій, відносин.

На майстер-класі учасники матимуть можливість:

- відслідковувати первинні реакції на запропонований простір за рахунок сенсорного сприйняття;
- визначати характер властивостей станів (модальність, стійкість, інтенсивність, якість);
- реагувати на форми та колір у штучносформованому внутрішньому середовищі (інтер'єрі);
- навчитись відновлювати і забезпечувати збереження, цілісність, стійкість для важливості власного життя та діяльності.

Під психологічною безпекою особистості розуміють «певну захищеність свідомості від впливів, здатних проти її волі і бажання змінювати психічні стани, психологічні характеристики і поведінку, що може кардинальним чином впливати на людину аж до зміни її життєвого шляху» (Т. Колеснікова). У даному визначенні розглядається відміна безпеки психіки людини від маніпуляції її свідомості.

Процес формування і розвитку психологічної безпеки передбачає відображення людиною зовнішніх умов у вигляді деякої суб'єктивної моделі, яка служить основою для попереднього психологічного програмування дій, для їх регуляції в будь-якій діяльності.

При цьому різні суб'єкти в одному і тому ж середовищі можуть переживати різні ступені безпеки. Психологічна безпека особистості визначена особливостями індивідуального осмислення дійсності у всій сукупності її соціальних процесів, подій, відносин.

Безпека у не природньому середовищі (просторі інтер'єру):

1. Збереження
2. Цілісність
3. Стійкість

Відповідно до характеристик безпеки сформувати символічний простір з відчуттям ергономіки (згідно із запропонованими варіантами).

Матеріали: олівці, лайнери, маркери, папір різної щільності.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕТОД, ЯКИЙ СЛУЖИТЬ ЗАСОБОМ ВІЛЬНОГО САМОВИРАЖЕННЯ І САМОПІЗНАННЯ

Касумова Ольга,

практичний психолог Харківської ЗОШ № 52,

керівник відокремленого підрозділу

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Харківській області (Харків)

Мистецтво супроводжує людину протягом життя. Кожна дитина має талант, але ці здібності необхідно розвивати. Одним із засобів розвитку креативних, творчих здібностей дитини є Арт-терапія.

Термін «арт-терапія» почав використовувати в 1938 році Адріан Хілл. Перші арт-терапевти спиралися на ідеї Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі щоразу, коли вона спонтанно малює і ліпить, а також на думки Юнга про персональні і універсальні символи. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі – НЕ пацієнт (як хвора людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку, самовдосконалення та розширення діапазону своїх можливостей.

Природний матеріал, з яким взаємодіє людина кожен день, має величезне психотерапевтичне значення. Наприклад, використання солі для відображення внутрішніх бачень має довгу історію. Сіль – не тільки речовина, яка необхідна людині для життєдіяльності, а й цікавий матеріал для дослідів, спостережень і творчості. Відкриття солі, початок її вживання було таким же важливим в історії, як і знайомство людини з землеробством. Сіль – це символ дружби. «Ділити хліб і сіль» – значить дружити. За старовинною традицією хлібом та сіллю здавна і до сьогоднішнього часу вітають поважного гостя, батьки зустрічають молодят на порозі з короваєм та сіллю.

Методика арт-терапії із сіллю надає клієнту можливість переживати, усвідомлювати будь-яку життєву ситуацію, будь-яку маленьку проблему способом найбільш зручним для психіки людини – через малюнок, бо малюнок може розповісти про внутрішній світ людини краще та змістовніше, ніж його творець. Створені з солі образи легко піддаються трансформації та зміні. Цей природний матеріал трансфор-

мує в позитив будь-які емоції людини, дає життєвий ресурс і допомагає заспокоїтися. При роботі із сіллю «включаються» фантазія та уява, формуються відчуття зв'язку і контролю над власним внутрішнім світом.

Для роботи краще використовувати сіль «Екстра», дрібного помелу, клей ПВА в тюбику з носиком, вушні палички.

Психолог просить клієнта уявити, а потім намалювати клеєм візерунок на задану тематику. Після завершення етапу малювання, візерунок ретельно засипають сіллю, і через кілька хвилин зайву сіль струшують в тарілочку. Після цього у клієнта важливо дізнатися, які емоції викликає його робота. І на завершення пропонується розфарбувати свій витвір мистецтва, використовуючи замість пензля вушні палички, які ретельно змочують у воді. Учасники, які спостерігають за рухами фарби уздовж ліній солі, уявно подорожують в світ своїх бажань, почуттів і можливостей – туди, де ми всі справжні.

КІНО-ГРУПА: НАВЧАННЯ, ПРОСВІТА, ТЕРАПІЯ

Кривенко (Горбаль) Ірина,

кандидат психологічних наук, старший викладач

кафедри психології та психотерапії

Українського католицького університету (Львів)

Метод кінотерапії – з одного боку, один із найсучасніших у психології, з іншого – має дуже давні корені. Кінотерапія – це креативна арт-терапевтична інтервенція, коли психотерапевт використовує фільм як метафору для стимулювання внутрішнього пошуку, особистісного зцілення та трансформації [12, с. 7]. Його більш раннім прообразом можна розглядати театр, драматичні постановки ще у Стародавній Греції мали на меті навчити людину жити благополучно та уникати несприятливого розвитку подій у тих чи інших обставинах. Крім того, своєрідним попередником кінотерапії вважають бібліотерапію, адже, сутнісно, у них одна мета – здійснити непрямий, за допомогою метафор, вплив на сприймання людиною тих чи інших обставин її життя.

Кіносюжети як сучасний психологічний інструментарій. Одним із перших на можливість використання фільмів як інструментів для особистісного зростання звернув увагу Sinetar [8]. З того часу з'явилося чимало популярної літератури, що рекомендує кіно для «самодопомоги» ([3; 5]), книг, що описують навчальні та терапевтичні цінності кіно ([1; 16]), власне кінотерапевтичних наукових праць ([9; 11]), навчальних курсів та семінарів для освоєння цієї техніки (наприклад, семінари Wolz) та багато іншого.

Описано чимало форм та методів роботи психологів з кіно. Серед них, зокрема, обговорення фільмів, що викликали в людини емоційний резонанс; рекомендації психологом до перегляду тих стрічок, які ілюструють проблемні аспекти життя людини; перегляд кінострічок, що провокують емоційну реакцію, а, отже, ведуть до катарсису. Обґрунтовується доцільність роботи з кіносюжетами в індивідуальному консультуванні, при роботі з парами та сім'ями, у груповій формі психокорекції [11]. Останній чимало уваги у своїй практиці та дослідженнях приділяє Ulus [10], який з колегами розробив інтенсивний курс групових кінотерапевтичних сесій для амбулаторних пацієнтів у клініці Сент Вінсент у Пенсильванії. На думку Ulus, клієнтам іноді простіше сконфронтуватися із власною історією не напряму, а через її відображення на екрані, на прикладі героїв кіно.

Широко застосовується робота з кіно у педагогічних цілях (при вивченні психології [2], іноземної мови [1, с. 96] та ін.). Перевагами кіно як навчального інструменту є його мультисенсорність [6], стимулювання обох півкуль мозку, здатність впродовж тривалого часу підтримувати увагу учнів [4, с. 124]; до того ж, інтерес до кіно є додатковою навчальною мотивацією.

Отже, використання кіно у психологічній та педагогічній практиці виглядає новітнім та перспективним. Коротко розкриємо особливості використання нами кіносюжетів у процесі навчання студентів-психологів, популяризації професії психолога та як інструменту психокорекційних інтервенцій. Частина з них тісно перетинаються між собою, тим самим створюючи широкі можливості для різностороннього розвитку особистості за допомогою кіно.

Кіно як засіб навчання майбутніх психологів. Одна із частих причин невдоволення студентів навчальним процесом у ВНЗ – нестача реальних прикладних навиків для подальшої роботи. Академічна освіта, будучи справді високого рівня, нерідко дає студентам занадто мало часу на засвоєння великого масиву поданих теоретичних знань. Недивно, що по закінченні ВНЗ вони відчують брак цих знань, розчаровуються в обраній професії, якою не можуть оволодіти, та знецінюють якість освіти. Більше того, для молодих психологів похід на роботу у перші роки після університету має всі шанси закінчитися травматично: ще вчора безтурботні студенти сьогодні зустрічаються з реальними проблемами людей, і навіть в теорії знаючи, що робити, на практиці стикаються з емоційною напругою надвисокого рівня – нерідко схожі проблеми вони мають у власному житті, і труднощі клієнтів стають тим

дзеркалом, у якому відображається сам молодий спеціаліст, що раніше, здавалося б, добре давав раду з ними. Як наслідок – емоційне вигорання працівника і низька якість наданих клієнту послуг.

Важливим завданням, відтак, став пошук способів унаочнення теоретично засвоєних на заняттях положень для їх кращого засвоєння (адже нечасто є можливість наживо спостерігати за конфіденційним консультативним процесом). Для його вирішення нами активно використовується кіно, у роботі з яким стало можливим сконтактувати студентів з реальними ситуаціями їхньої майбутньої професійної діяльності без порушення етичного кодексу та у безпечному для їх психологічного благополуччя форматі.

Формат роботи групового навчального авторського проекту «Кіноаналіз» передбачає відкриті 2-годинні зустрічі для студентів-психологів частотою один раз на два тижні. Найбільш продуктивною є робота з групою 5-15 осіб. Робота передбачає знайомство учасників між собою, проговорення актуального емоційного стану, висловлення очікувань. Далі до перегляду пропонується попередньо обраний фільм, що зазвичай керується ведучим за технікою «стоп-кадру» – зупинки фільму в кульмінаційні, кризові моменти для обговорення актуальних переживань учасників групи. За час зустрічі відбувається 2-3 зупинки фільму, обговорення останнього уривку завершується фінальним шерінгом власним емоційним станом та мірою справдження очікувань. Учасники не завжди дивляться разом на групі фільм до завершення.

У процесі такого факультативного навчання студенти:

- знайомляться із сутністю різних методів і технік роботи. При перегляді кінострічок, де відображено ситуацію взаємодії психолога з клієнтом (наприклад, серіал «InTreatment»), у студентів є можливість побачити різні консультативні прийоми та критично оцінити їх доцільність у різних ситуаціях. Хоча Wolz [11, с. 68] рекомендує утриматися від критики фільму у терапії, у навчальному процесі це часто доречно, адже таким чином стає можливим проаналізувати реалістичність відображеного на екрані відповідно до соціо-культурних реалій життя та роботи учасників групи;

- розвивають професійні навички. На прикладі кіно аналізують ситуації, у які потрапляють люди, та думають, як можна було б допомогти їм, якщо б це були їхні реальні клієнти. При обговоренні фільму вони шукають відповіді на запитання, як би вели себе на місці психолога, які техніки застосовували б, що саме трактували б як ключовий інтрапсихічний конфлікт «клієнта»;

- практикують роботу в супервізійній групі. Використання техніки «стоп-кадру» (із декількома паузами) створює можливість змодельовувати ситуацію континуальної супервізії, з «реальним» (якщо фільм про взаємодію психолог-клієнт) чи «уявним» протагоністом. В такому разі сюжетна лінія життя головного героя розглядається як проблемна та аналізуються способи надання йому допомоги. Студенти мають змогу висловити гіпотези щодо динаміки життя героя та перевірити свої припущення у наступному уривку;

- унаочнюють теоретичні конструкти. Після перегляду кіно у групі учасники діляться власними емоційними реакціями на дії героя-«клієнта», та віднаходять спільні для групи резонанси та специфічні реакції, пов'язані із власною схожою до зображеної на екрані життєвою історією. Ідентифікаючи себе з роллю терапевта з екрану та роздумуючи про власне емоційне відреагування, стає можливим засвоєння змісту психодинамічних понять, як «контрперенос» та «проекція». Враховуючи таку особливість роботи з кіно, на початку кожної зустрічі студенти попереджені про те, що ця група має навчальну мету, і віднайдені в сюжеті кіно метафори із власного життя не будуть опрацьовані тут, але можуть стати мотиваційним чинником до проходження власної терапії задля ефективної роботи по завершенні навчання (адже, за словами К. Роджерса, особистість лікує особистість). На прикладах кіно можливим також є унаочнення різних особистісних та психопатологічних проявів: існує чимало фільмів про психічні розлади (навчальна робота з ними ведеться після теоретичного засвоєння ключових симптомів та пошуку їх проявів у фільмах, а також визначенні недостатніх для постановки діагнозу та виявлення неспівпадінь сюжету з реальною психопатологією, описаною у науковій літературі, що стимулює критичне мислення студентів), можливим на прикладах героїв кіно є вивчення багатьох категорій загальної, диференційної, соціальної психології, різних напрямків психотерапії та ін.;

- випрацьовують толерантність до емоційної напруги та фрустрації. Конфронтуючи з власними переживаннями, метафорично зображеними в кіно, студенти навчаються у безпечному для них середовищі однолітків давати раду з ними, досліджують природу цих емоцій, вчать краще розуміти себе. В силу часових обмежень, як зазначалось, фільм не завжди демонструється до кінця, що є своєрідною фрустрацією для учасників, яку також у такий спосіб вони навчаються витримувати;

- розвивають власний емоційний інтелект. Навчаються краще розуміти інших (прослідковуючи причинно-наслідкові зв'язки, щоб

зрозуміти, що вплинуло на формування тих чи інших особистісних якостей героя, якими були мотиви його дій, що заважало діяти інакше) та самих себе (осмислюючи власні емоційні реакції на дії героїв).

Кіно як засіб психоедукації. Частина зустрічей у проєкті «Кіно-аналіз» рекомендовані до відвідування не-психологам. Кіно, що обирається для перегляду в групі, може і не відрізнятись від описаного попередньо. Однак, якщо зустрічі для студентів-психологів орієнтовані головню на аналіз учасниками змісту власних переживань та технік і методів психологічної роботи, умінню розпізнавати ті чи інші особистісні риси чи ознаки психічної дисфункції, то кіно-група, що має просвітницьку мету, працює у більш роз'яснювальному форматі. Тут кіно-перегляд може комбінуватися із проведенням міні-лекцій (до чи після сюжету), які пояснюють ситуації на екрані. Ключовою ціллю такого виду роботи з кіно є популяризація психологічних послуг та поширення якісних знань з психології у цікавий, інтерактивний спосіб.

Таким чином, на прикладі сюжетів фільмів учасники:

- знайомляться зі змістом роботи психолога. Існують численні міфи щодо роботи з психологами; частина з них призводить до того, що ті, хто потребує допомоги, не звертаються по неї, частина – до розчарувань у результаті. Кіно про психологічну взаємодію, відтак, є хорошим та чи не єдиним способом наочно побачити, що ж насправді відбувається «за зачиненим дверима». Важливим тут є обговорення побаченого та його критична оцінка, враховуючи те, що більшість якісного кіно знімається за кордоном, а, отже, продемонстровані сюжети можуть мати соціо-культурну специфіку, що призведе не до розвінчання міфів, а до появи нових;

- пізнають особливості стосунків між людьми та причини людських вчинків. Обговорення дій героїв кіно дають змогу по-новому подивитися на людські інтеракції, зрозуміти мотиви інших та краще осмислити власність реакції на них;

- пізнають себе. Роздумуючи про власні реакції на побачене на екрані, стає можливим самопізнання. Це може наочно демонструвати учасникам, у яких напрямках вони потребують роботи над собою та бути додатковим мотивом звернення до спеціаліста.

Кіно як засіб групової психокорекції. Психотерапевтичні можливості кіно перш за все виявляються у можливості безпечніше, аніж у прямій конфронтації, контактувати з тіньовими сторонами власної особистості через їх метафоричне відображення у персонажах фільмів. Wolz порівнює кінострічки зі снами, адже вони також сповнені метафор та

символів [11, с. 6], тому робота з кіносюжетами часто схожа до аналізу сновидінь – важливішою є емоційна реакція на побачене, аніж власне змістовне наповнення. Відтак, робота у кіно-групі протипоказана людям з психотичним рівнем організації та особам у гострих кризових станах, до неї варто долучати учасників, здатних до символізації та глибокої рефлексії власного досвіду.

Організована нами психокорекційна кіно-група включала 9 учасників, мала рамку із десяти 1,5-годинних сесій двічі на тиждень. Учасники у різному форматі – вдома та на групі – переглядали повні версії чи підібрані ведучим уривки з фільмів та мультфільмів, та обговорювали їх та власний досвід, пов'язаний із побаченим. У процесі роботи найбільша увага приділяється суб'єктивному трактуванню учасниками символів, представлених у кіно-сюжетах. Ціллю психокорекційної кіно-групи є опрацювання змісту інтрапсихічних конфліктів та розвиток сильних сторін его через аналіз символізму кіно-нарративу. Особливостями кіно-групи можна відзначити:

- **метафоричність.** Учасники в значній мірі послуговуються символами кіно для відображення змісту власних труднощів;

- **інтенсивна групова динаміка.** Завдяки активності та драматичності кіно як виду мистецтва напруга та гострота емоційних переживань учасників була значною на всіх етапах – знайомства, конфронтації, конструктивної спільної роботи, прощання. Відзначалася значна кількість інсайтів;

- **тематика групи** – стосунки та екзистенції. Ключовими питаннями, що опрацювали учасники, були проблеми довіри, порозуміння з іншими, життєвих цінностей, життя та смерті, що привносилося не прямо тематикою фільмів, що обговорювалися, а самими учасниками.

Отже, робота з кіно у сучасній педагогічній та психокорекційній діяльності набуває все більшої популярності, що зумовлено, з одного боку, її відповідністю духу постмодерного суспільства з його метафоричністю, нарративністю та потребою у візуалізації досвіду, з іншого, здатністю за допомогою символів у кіно-сюжетах швидко добратися до потаємних, неусвідомлюваних ділянок власного Я та опрацювати витіснені конфлікти у безпечнішій, менш конфронтаційній, ніж у звичній психотерапії, формі. Попри те, що Wolz [11, с. 45] критично відзначає відсутність наукових доказів ефективності методу та його «простоту» і неспроможність вирішувати серйозні психологічні проблеми, вважаємо його перспективним інструментом для навчання та психокорекції.

Література:

1. *Березин, С.В.* (2012) Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников / С.В. Березин. Самара: СНЦ РАН. – 122 с.
2. *Литвиненко, С.А., Ямницький В.М.* Кіноклуб як форма професійної підготовки майбутніх психологів / С.А. Литвиненко, В.М. Ямницький // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. – 2012. – № 2. –Запоріжжя: ЗНУ. – С. 10-15.
3. *Одинцов В.В.* Популярная кинотерапия / В.В. Одинцов. – Казань: Астор и Я, 2014. –64с.
4. *Detenber, B.H.* () Roll'em!: The effects of picture motion on emotional responses / Detenber, B.H., Simons, R.F. & Bennett (Jr), G.G. // Journal of Broadcasting & Electronic Media. – 1998. – 42(1). – Pp. 113-127.
5. *Peske, N.* Cinematherapy: The Girl's Guide to Movies for Every Mood / Nancy Peske, Beverly West. – NY: Bantam Dell Trade Paperback, 1999. – 258 p.
6. *Pitts, A.* Learning is multi-sensory: How to engage all the senses so children really benefit / *Pitts, A.* (2012) ; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.howtolearn.com/2012/12/learning-is-multi-sensory-how-to-engage-all-the-senses-so-children-really-benefit/>.
7. *Shepard, D. & Brew, L.* Teaching theories of couple counseling: the use of popular movies / *Shepard, D. & Brew, L.* – The Family Journal. – 2005. – 13, 4. – Pp. 406-415.
8. *Sinetar, M.* Reel Power – Spiritual Growth through Film. / Sinetar, Marsha. – Liguori, MO: Triumph Books, 1993. – 179 p.
9. *Solomon, G.* Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems / Solomon, Gary. – NY: Lebhar-Friedman Books, 2001. – 274 p.
10. *Ulus, F.* (2003) Movie Therapy, Moving Therapy! The Healing Power of Film Clips in Therapeutic Settings / MD Fuat Ulus. – New Bern, NC: Trafford Publishing. – 178 p.
11. *Wolz, B.* (2003).Cinematherapy: using the power of imagery in film for the therapeutic process / *Wolz, B.* // The Therapist. – Pp. 56-58. ; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.shamonjgifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>.
12. *Zhe Wu, A.* Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop / Angela Zhe Wu; MSc thesis, partial fulfilment ; California State University, East Bay, June, 2008 ; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.cinematherapy.com/pressclippings/Angela%27s-thesis1.pdf>.

ЕПІСТОМОЛОГІЧНА МЕТАФОРА

Лубківський Ігор,

психолог, груповий аналітик, волонтер, Голова ГО «Асоціація психологів України «Разом заради майбутнього» (Тернопіль)

Передмова. Власне кажучи, сам метод «Епістолологічної метафори» не належить до арт-терапевтичних методів, швидше можна вважати звичайним психологічним консультуванням, бо сеанс проходить у вигляді не зовсім звичайної, але, все ж таки, розмови терапевта з клієнтом. Однак, особливістю даного методу є те, що ми працюємо не з логічними, а з метафоричними образами. А тому можна сказати, що як і арт-терапія, він є більше «правопівкульним» методом і вже через це може бути цікавим для арт-терапевтів. Крім того, іншою особливістю методу є те, що він легко інтегрується у будь-який інший вид психотерапії, бо один сеанс стосується одного конкретного запиту і триває не більше 40-50 хв. Тому можна працювати у своєму методі, потім відпрацювати один-два сеанси за допомогою епістолологічної метафори, потім знову повернутися до свого звичного методу.

Історія методу. Засновником методу «Епістолологічної метафори» став новозеландський шаман з класичною психотерапевтичною освітою Девід Гроув, який сформулював основні принципи «чистої мови». Сам метод – результат 4-річних клінічних досліджень. Чудово працює тоді, коли людина не хоче чи не може говорити про пережиту нею травму, бо базується на візуалізації тілесних відчуттів. Про сам цей метод відомо дуже мало, ніякої інформації про нього в Інтернеті майже немає. Пов'язане це, насамперед, із тим, що про метод неможливо говорити словами, його перш за потрібно побачити. Більше інформації в Інтернеті є про «чисту мову» – одну зі складових методу, умовно кажучи – його предтечу. Посилання на неї можна знайти на сайтах, зокрема російських, пов'язаних з НЛП, бо Девід Гроув створював свій метод тоді, коли в США активно розвивалося саме НЛП – в середині 80-х років 20-го століття. Тоді, працюючи з жертвами травматичних переживань, він просив своїх клієнтів описати власні переживання в метафорах. Внаслідок чого протягом року виділив 9 основних запитань чистої мови, які й були названі ним «Чистою мовою». Ці запитання складені таким чином, щоб мати мінімальний вплив на клієнтів в їхніх метафоричних подорожах. Отож, «чиста мова» – це така система запитань, яка допомагає терапевту максимально перебувати в полі уявлень свого клієнта, не привносячи нічого свого. На основі цієї техніки англійські психологи Пенні Томкінс і Джеймс Лоулі протягом 3-х ро-

ків створили таку модель, яку б могли застосовувати й інші терапевти. Зокрема її можна знайти на англійських сайтах (наприклад, сайти www.cleanlanguage.co.uk; www.emergentknowledge.com). Багато посилань на «чисту мову» можна знайти також в російському перекладі на російських сайтах, особливо тих, що пов'язані з НЛП. Але «чиста мова» – це ще не вся епістемологічна метафора. «Чиста мова» – це методика, яка може бути використана у будь-якому методі терапії, в т.ч. в арт-терапії, тобто в «Епістемологічній метафорі» чиста мова – лише одна із її складових. Іншою складовою, звідки й пішла назва методу, стала епістемологія. Епістемологія – це вчення про те «як ми знаємо, що ми знаємо». «Як ти знаєш, що ти знаєш?» – запитуємо ми клієнта, певною мірою, «вибиваючи» його цим питанням з русла звичних уявлень і звичних йому логічних побудов і, фактично, концентруючи увагу на його тілесних відчуттях, бо про що б ми не говорили, щось знати ми можемо тільки завдяки своєму тілу. І в цьому сенсі даний метод має належати до методу тілесно-орієнтованої терапії.

Як це працює? В основу «Епістемологічної метафори» покладено ті тілесні почуття, які виникають в нас під дією якихось, переважно травматичних переживань. Однак з цими відчуттями в цьому методі працюють незвичним для тілесно-орієнтованої терапії способом, де їх відреаговують тим чи іншим чином. В даному методі з ними працюють за допомогою метафор, формуючи на основі тілесного відчуття якісь певні метафоричні образи. Фактично, інтерпретуючи ці відчуття з допомогою не логічного, а образного, правопівкульного мислення – певною мірою так, як це роблять і в арт-терапевтичному методі (чому, власне кажучи, цей методі пропонується учасникам арт-конференції). Цей метод має переваги і обмеження.

Переваги:

1. Можна працювати з пережитою психотравмуючою ситуацією, не проговорюючи і навіть не називаючи її. Це особливо важливо при роботі з травмою війни, жертвами згвалтувань, інцесту тощо.

2. Через те, що сама психотравмуюча ситуація не проговорюється і навіть не називається, цим методом можна працювати навіть з близькими родичами (наприклад, з дружиною, чоловіком, рідним братом чи сестрою). В цьому сенсі це, напевно, єдиний психотерапевтичний метод, що дає можливість працювати з близькими і рідними.

3. Метод надзвичайно ефективний – іноді буває достатньо 1-2 сеанси, щоб наступило покращення. Що, проте, може бути й недоліком. Принаймі в грошовому сенсі – так це точно.

4. Ефективність методу (в роботі з психосоматичними розладами) доведена рядом клінічних досліджень і підтверджена статистично;

5. Метод обмежений в часі – один сеанс, за рідким виключенням, триває не більше 40-50 хв.

6. Метод легко інтегрується у будь-який інший вид психотерапії – психоаналіз, гештальт, тілесну терапію, арт-терапію, тощо. Можна, наприклад, працювати з клієнтом досить тривалий час за допомогою психоаналізу, потім провести один чи два сеанси епістемологічної метафори, потім знову повернутися до звичних психоаналітичних сесій.

7. Цим методом можна працювати з будь-яким запитом, навіть з недопустимим в інших видах терапії (наприклад: «я хочу змінити свою дружину») – обов'язкова умова полягає тільки в тому, що цей запит має бути достатньо насиченим енергетично.

8. Метод достатньо легко лпанувати – для цього достатньо одного дводенного навчального тренінгу та супервізійної практики від 6 місяців до року.

Обмеження (недоліки):

1. Погано працює (або взагалі не працює) з людьми, які ще перебувають у стані гострої кризи (для них їхня травма ще надто важлива, через що вони ще не готові її позбутися);

2. Погано працює з людьми, у які слобко сформоване образне мислення (наприклад, зі чоловіками старшого віку робітничих (інженерних) професій);

3. Його не можна використовувати в роботі з людьми, в яких можуть з'являтися галюцинації (наприклад з людьми з межовими чи маніакальними розладами, хворими на шизофренію тощо);

4. Метод гарно працює з відчуттями і образами, але зовсім не працює з логічним мисленням, тому навряд чи допоможе у разі осмислення певної ситуації чи при пошуку нової роботи.

5. Знецінення роботи терапевта клієнтом. В результаті застосування методу в клієнта може виникати відчуття, ніби-то він сам досягнув такого успішного результату, без допомоги терапевта.

Як це відбувається на практиці? Завдання терапевта – допомогти клієнту сформуванати певний метафоричний образ, пов'язаний із його тілесними відчуттями. А якщо запит не стосується безпосередньо тілесних відчуттів, допомогти йому спершу їх сформуванати. Робиться це за допомогою безперервного потоку запитань «чистої мови». Завдання терапевта – безперервно тримати клієнта в певному трансівому потоці. В цьому сенсі метод належить і до трансівих методів, має

схожість із еріксоновським гіпнозом. Однак ніяких реальних видінь в клієнта при цьому не виникає – тим більше, що все це відбувається з розплющеними очима, клієнт просто фантазує, створюючи якісь образи, які якимось представляють дисоційовані частини його психіки.

Отож, як це відбувається на практиці. Наприклад:

- Я нещасний!
- І як ти хочеш, щоб було?
- Хочу бути щасливим!
- І коли ти кажеш, що ти нещасний і хочеш бути щасливим, то як ти знаєш, що ти нещасний?
- Бо мені погано!
- І це «погано», воно де зосереджено? (або)
- І коли ти кажеш, що ти нещасний і хочеш бути щасливим і тобі погано, то як ти знаєш, що тобі погано?
- Бо мені плакати хочеться!
- (Або) Бо я злюся.
- І коли ти кажеш, що ти злишся, то як ти знаєш, що ти злишся?
- Бо мені щось аж горло стискає
- І оце, що стискає тобі горло, воно має якийсь розмір, форму? Воно плоске чи об'ємне? Воно ззовні тіла, чи всередині? І якби воно мало форму, то яка б саме форма це була? Можеш показати руками? І з якого матеріалу воно виготовлене («якби воно було виготовлено з якогось матеріалу, то що б це було?») – **тобто відбувається формування самої метафори – на майстер-класі буде показано, як саме це робиться.**

Потім так само формується другий метафоричний образ, третій. Зазвичай, генерується 3-4, іноді більше образів, з якими потім щось відбувається на уявному екрані, вони починають якимось взаємодіяти між собою (психотерапевтичне пояснення – раніше дисоційовані частини психіки клієнта таким метафоричним чином починають нарешті взаємодіяти між собою). Результатом цього процесу має стати те, щоб ці образи розчинилися, знищили один одного, згикли тощо. Результатом терапії стає або повне розчинення цих образів, або принаймні втрата інтересу клієнта до них (навіть, він про деякі із образів, які називав раніше, забувати). Після чого клієнт може навіть подивитися на терапевта зі здивуванням: що йому робити далі. Тоді запитуємо, чи можна його з цим залишити? Якщо так, то сеанс закінчений.

Тоді, коли нарешті настає це «розчинення образів», у клієнта виникають певні тілесні відчуття, які можна вважати «маркерами» успішно проведеного сеансу:

- відчуття легкої втоми, іноді навіть легкого виснаження;
- виникає відчуття звільнення від чогось поганого, що раніше заважало;
- часто виникає приємне поколювання ніби голочками – частіше за все, у руках (з тильної сторони долонь), або по всьому тілу;
- іноді може виникати тремтіння, відчуття прохолоди. Тому добре мати якийсь плед, щоб людина потім могла зашорнутися і трохи посидіти, прийти до тями.

Орієнтовний план майстер-класу:

1. Теоретичний вступ до методу – «шаманська карта світу», чому це потрібно знати і як використовувати. Як це все пояснюється з психотерапевтичної (зокрема арт-терапевтичної) точки зору – 30-40 хв.
2. Демонстрація методу для всієї групи з одним із учасників – 40-50 хв.
3. Обговорення. Запитання і відповіді учасників – 30 хв.

МОЇ СОЦІАЛЬНІ РОЛІ

*Луценко Олена,
методист психологічної служби РНМЦ управління
освіти Подільської РДА, практичний психолог СШ № 114,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Кожна людина завжди займає певну позицію в системі соціальних відносин. Ця позиція, **соціальний статус**, передбачає виконання нею певних дій, схвалених та прийнятих суспільством.

Поняття «соціальна роль» незалежно один від одного запропонували американські соціологи Р. Лінтона Дж. Міду 1930-х роках ХХ століття. **Соціальна роль** – це модель поведінки особистості, спрямована на виконання прав та обов'язків, що відповідають прийнятим нормам й обумовлені статусом. Соціальна роль – це **динамічна складова** статусу, тобто набір реальних функцій, очікуваних поведінкових стереотипів.

Час та особливості культури суспільства визначили **рольові очікування** – найбільш доцільні для кожного статусу типові риси, також, моделі, стандарти і норми поведінки особистості.

Однак, кожний індивід в процесі соціалізації формує власне уявлення про **рольове виконання** – спосіб, яким він будуватиме взаємо-

дію зі світом інших соціальних статусів, як саме він виконуватиме ту чи іншу соціальну роль.

Зрозуміло, повна відповідність між рольовими очікуваннями та рольовим виконанням є неможливою, що, зазвичай, стає підґрунтям виникнення рольових конфліктів.

Мета майстер-класу: презентація проективної методики «Мої соціальні ролі» для роботи з образом Я.

Матеріали: шматки різної тканини, кольоровий папір, ножиці, клей, папір А4, кольорові олівці (за бажанням).

Учасникам майстер-класу буде запропоновано:

- визначити соціальні ролі, які вони виконують у своєму житті;
- дослідити власне емоційне ставлення до кожної зі своїх соціальних ролей;
- відшукати невідповідності між рольовими очікуваннями та рольовим виконанням;
- проаналізувати причини виникнення рольових конфліктів.

РУХ І ТАНЕЦЬ В РОБОТІ АРТ-ТЕРАПЕВТА

Мова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, керівник Центру психології руху «Малюма і Такете», член правління та керівник танцювально-рухового відділення ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Ми розглядаємо танець як рухи тіла, що індивідуальні для кожної людини. Вони характеризують її, підкреслюють індивідуальні риси, з'єднують зовнішній світ людини з внутрішнім і служать містком між нею і її сутністю. Водночас, танець – це мистецтво, що стимулює життєві сили, відновлює енергію, пробуджує творчий початок і спроможність до імпровізації. По суті, будь-яка діяльність людини – це ритуальний танець або свого роду імпровізація.

Танцювально-рухова імпровізація є складовою психотерапевтичного процесу.

Танець виступає безпечним, цивілізованим варіантом відреагування і прийняття соціально й особистісно табуованих тем і емоцій.

При спонтанному самовиразному русі можна спостерігати області напруги в тілі і форми їхнього прояву.

Пластичний рух також є діагностичним матеріалом при оцінюванні рівня психологічних, поведінкових розладів і рівня естетичного розвитку.

Теми, які також актуалізуються під час роботи групи, окрім самопізнання та контакту із оточуючим середовищем, є: довіра, опір, відповідальність, лідерство-залежність, особистісний простір, співробітництво, впевненість в собі, розвиток творчого потенціалу та ін.

Група танцювально-рухового тренінгу – це мікрокосм різних соціальних ситуацій, завдяки чому учасники навчаються більш адекватно сприймати себе й інших, розширювати спектр поведінкових можливостей.

СТРУКТУРА «КОНТЕЙНЕР – СОДЕРЖИМОЕ» В МЕТАФОРАХ НА ПРИМЕРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «ГОРШКИ+»

Назаревич Виктория,

*доцент кафедры возрастной и педагогической психологии
Ровенского государственного гуманитарного университета,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Ровно)*

Методика «Горшки+» это символическая система изображений разнофункциональных сосудов с целью диагностики и работы с системой «контейнер-содержание», что обеспечивает понимание и символическую возможность самосознания механизмов психологической помощи через проекции. Перед тем, как говорить про способность клиента коммуницировать с собой на символическом языке метафор с целью образования функций мышления, необходимо обозначить его способность к контейнированию в рамках сложившейся ситуации запроса.

Так, метафора «Горшка», который можно заполнить, очистить, опустошить – обеспечивает возможность множественной интеграции метафоры в позитивные или актуальные смысловые контенты, что формирует переходное пространство образа. Способность заполнять это виртуальное пространство сосуда своим активным воображением, все более и более сложными символами-иллюзиями, позволяет человеку выдерживать все значительную дистанцию от удовлетворяющих объектов и создавать условия для образования оптимальной фрустрации от ситуации, в нашем случае изменить отношение к ситуации терапевтического запроса. Более детально этот механизм можно это отследить в работах Уилфред Р. Биона, что открывает этот процесс еще на ранних этапах онтогенеза человека.

Острое реагирование на психологическую проблему создает неспособность оформить внутреннее содержание, что проявляется в разных психоэмоциональных процессах и состояниях, и может оказать дез-

интегрирующее влияние на элементы Self. Умеренная фрустрация (например, слегка отсроченное удовлетворение потребности в решении задачи или проблемы) формирует то, что называют оптимальной фрустрацией и помогает развитию качественных эго-функций личности и часто является успешным результатом психологической помощи.

Появление символического образа трансформирует болезненные чувства в утешение или другую удобную для принятия форму снятия напряжения. Так для примера, можно это проиллюстрировать в виде простой метафорической инструкции к методике: «Наполните горшок чем-то, что поможет вам пережить сложную ситуацию». Напряжение трансформируется в легкий и переносимый страх, что можно пережить ситуацию. Таким образом, он может теперь повторно принять в себя (re-introject) свои эмоциональные переживания, модифицированные и смягченные через персональную систему символов. Внутри формируется символическая мыслимая репрезентация спокойствия. Дональд Винникотт рассматривал это на примере репрезентации в переходном объекте, чтобы подкрепить конкретной поддержкой, существование этой, еще нестабильной, символической репрезентации.

Необходимо подчеркнуть, что контейнирование не означает лишь «дезинтоксикацию» непереносимых чувств. Существует и другой базовый аспект. Контейнирующий символический объект, создает способность к означиванию, осмыслению. Он помогает ему образовывать мыслительные представления, понимать свои эмоции и декодировать, таким образом, то, что происходит, обозначать это своим символическим языком. Что позволяет быть клиенту толерантным к сложным условиям реальности и последовательно укрепляет способность переносить трудности. Концепт контейнирования выступает основополагающим для большинства психотерапевтических практик.

В процессе работы психотерапевту необходимо создавать символический контейнер в работе с клиентом, и в некоторых случаях такие действия могут быть важным условием исцеления. В психотерапии терапевт помогает клиенту укрепить свою внутреннюю способность к контейнированию и выдерживанию чувств, как если бы он был альтернативным родителем. Решающим аспектом отношения контейнер-содержимое является потребность в «уравновешенном мышлении», т.е. в контейнировании гибкого типа. Когда у человека нет возможности контейнировать свои чувства, он может воспользоваться механизмом вытеснения для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний или спроецировать их в удобную символическую форму

изображения горшка, т. е. способность к контейнированию дает человеку возможность проживания чувства.

С. Рустомии по поводу контейнирования высказывается так «в ситуации терапии, контейнирование может быть высказыванием терапевта, сделанным в подходящий момент, которое показывает, что терапевт знает и понимает глубокие чувства и переживания клиента, которые он испытал, или которые ждут того, чтобы быть пережитыми. Контейнером может быть либо человек, принимающий на себя эту роль, либо способ мышления, который представляет собой способ отношения к жизненным переживаниям. Например – контейнирующая мысль, которая приводит к подходящему действию» (Ж.М. Кинодо «Психоаналитический сеттинг и функция контейнирования»).

Так, через методику «Горшки +» мы создаем возможность символически контейнировать содержание клиента, которое выступает как неприемлемая фрустрация. Обозначая напряжения в удобный для клиента символ, что осознается и трансформируется. В рамках мастер-класса будет возможность:

- проработать свою систему контейнирования через образ горшка;
- познакомиться с методологическими составляющими проективной методики «Горшки+»;
- ознакомиться с классификационными особенностями изображений в методике;
- на практике обозначить свою систему символов и получить их интерпретационную основу в рамках психодинамической модели понимания символики.

ЮНГИАНСКАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Науменко Елена,

*практический психолог высшей квалификации психолог-методист,
психолог школы I-III ступеней № 199 м. Киева, арт-терапевт,
член УСП, член ВОО «Арт-терапевтична асоціація» (Киев)*

Песок, как магнит, притягивает ребенка. Песок имеет замечательные качества «заземлять» психическую энергию и является прекрасным психопрофилактическим средством. Играя с песком, другими пластическими, сыпучими материалами, дети по сути осуществляют программу самопсихопрофилактики. Песок развивает тактильно-кинестетические ощущения, самые «древние» ощущения, которые яв-

ляются своеобразными «окошками» как во внешний мир человека, так и в его внутренний мир.

Песок – настолько универсальный материал, что его с удовольствием используют в работе представители различных психологических и педагогических школ и направлений. Успешно развивается такой вид арттерапии, как send-art (арттерапия с использованием песка), send-work (работа психологов-волонтеров с детьми при ПТСР).

Цель мастер-класса: познакомить с уникальными свойствами песка и других сыпучих материалов (манка, кинетический песок, крупа и пр.) и предоставить возможность участникам мастер-класса практически прикоснуться к send-терапии с помощью разнообразных игр и упражнений.

Будут представлены игры и упражнения для работы с детьми, имеющими определенные особенности психоэмоционального развития, нарушения физического развития. Упражнения для улучшения детско-родительских отношений, групповой работы и др.

Будет представлены примеры и стадии работы с детьми в песочной терапии.

Практическая часть: методика «Волшебные миры» в модификации автора.

На мастер-класс желательно принести небольшое количество миниатюрных фигурок (игрушек), пластилин и разнообразный природный материал (камешки, веточки, ракушки, кусочки коры, мох и пр.).

Мастер-класс рассчитан на специалистов, работающих с детьми и семьями.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ: «ГАЛАКТИКА 1-В»

Олейник Алена,

*психолог, арт-терапевт, семейный коуч,
«Майстерня Щасливої Родини» (Киев)*

Адаптация первоклассников является очень важным и ответственным процессом как для ребенка, так и для его взрослого окружения: родителей и учителей. Многие специализированные школы при поступлении используют тестирование, отбирая детей с высоким и выше среднего уровнями подготовки, способностей, адаптации и т.д. Родители, в свою очередь, стремясь попасть в выбранную школу часто «натаскивают» детей под установленные требования. И если полученные, дома или в цен-

трах подготовки, знания могут помочь ребенку на первых этапах обучения, то недостаточный уровень психологической и социальной готовности к школе для некоторых детей выливается в тяжелые испытания в первые недели, а для некоторых, и месяцы обучения в школе.

Ребенок сталкивается со сложными ситуациями: «как теперь без мамы», как взаимодействовать с учителями, как найти новых друзей в классе и чувствовать себя уверенно, как не бояться ошибок и публичных выступлений и т.д.

Нами была разработана программа психологической адаптации первоклассников, рассчитанная на проведение занятий в течение года. Мотивация для участия детей была сформулирована в виде игры – квеста с прохождениями различных уровней. На каждом уровне всему классу необходимо выполнять различные творческие задания, выполнять установленные правила, принимать активное участие. В конце года – на последнем занятии (уровне) участников ждет подведение итогов и сюрприз. На мастер-классе мы проработаем первое вступительное занятие, целью и задачами которого является создание благоприятного, дружелюбного социально-психологического климата в классе, «проявление» каждого участника: раскрытие его сильных сторон и качеств, возможность проговорить свои страхи или опасения, определить значимое место каждого ученика в группе и «сонастроиться» с другими детьми.

Методика «Галактика 1-В».

В работе мы используем рисунок красками, элементы коллажирования (для украшения, усиления значения или уточнения деталей), а также телесные упражнения для сонастройки, используя базовые ритмы и для разминки.

Занятие проходит в несколько этапов. Условно и метафорично мы определяем класс как «Галактику», состоящую из планет. Метафору «планеты» можно встретить в техниках таких авторов как Ладан Е. (Украина), Абдрахманова А. (Россия) – арт-терапевтический триптих.

В данном занятии акцент направлен не на глубинный анализ продукта творчества каждого конкретного ребенка, а на поддержание индивидуальной и групповой осознанности.

Первый этап: рисунок в круге «Я – планета».

Детям предлагается легкая визуализация, в ходе которой каждый представляет свой образ. После чего, каждому ребенку на заготовленных листах формата А-3, с помощью гуаши (предлагаем краски

для лучшего выхода эмоций), изобразить тот образ, который он увидел или то, что ему хочется, в рамках указанной темы.

Второй этап: коллажирование.

Участникам предлагается на выбор разнообразные декоративные украшения в виде блестков, наклеек и др. ярких и блестящих деталей. Каждый ребенок сам выбирает материал по своему усмотрению. Дети дополняют свой рисунок, украшают, делают его «волшебным» по желанию.

Третий этап: название планеты и презентация.

После завершения творческого блока, каждому ребенку предоставляется возможность «проявиться в Галактике»: каждый выходит по очереди и презентует свою планету.

Основные вопросы для презентации:

- Название планеты.
- Какие суперспособности есть у этой планеты?
- Есть ли то, чего боится или опасается планета?
- Какую ценность планета дает Галактике?

Каждую работу ведущий вывешивает на доску, в результате всех выступлений образуется визуальный образ – метафора всего класса.

Так как детей в классе много, то в процессе презентаций важно делать ритмические паузы, перерывы и анализ чувств и состояний здесь и сейчас.

Четвертый этап: анализ и поиск общего.

После появления визуализации Галактики детям предлагается усилить ценности каждого вопросом ведущего: Какие еще ценности вы видите в этих планетах и в Галактике в целом? Какие планеты вам очень нравятся и чем?

Чтобы хотели позаимствовать у других планет для себя и чем поделиться с другими (обмен ресурсами)?

Пятый этап: сонастройка ритмов.

Детям предлагается услышать и простучать с помощью ног и ладошек ритм своей планеты. Ребенок выходит в круг и выстукивает несложные, короткий ритм. Задача группы повторить его. И так каждый ребенок. В конце анализируем и делаем выводы, что каждый человек уникален, ценен и важен и одновременно, является частью большого целого Галактики (группы, класса). Важно научиться ценить, проявлять и усиливать как свои лучшие качества и умения, так и уважать, и ценить других людей команды. И это даст возможность развиваться всем.

Проведение такого рода мероприятий дает возможность как учителю, так и детям не только разнообразить довольно непростой, часто однообразный процесс получения знаний, тренировки умения учиться, вырабатывать навыки, но и помочь детям быть уверенным в своих силах, в отношениях со сверстниками, с учителями, научиться слышать и уважать мнение как свое, так и других.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИОННОГО РИСОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ

*Ортынская Владислава,
арт-терапевт, арт-коуч, специалист нейрографики, преподаватель
Одесского художественного училища им. М.Б. Грекова
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Одесса)*

В работе представлена методика коррекционного рисования эмоционального состояния с использованием метода нейрографики.

Арт-терапия – это направление психотерапии, которое использует для исцеления искусство в самом широком смысле. Важной составляющей терапевтического эффекта арт-методик является выражение переживания, что уже в самом процессе терапии провоцирует некоторые явные изменения. Интерактивность таких методик предполагает взаимодействие всех участников процесса, превращая их в исследователей и творцов, которые перестают идентифицировать свое состояние с жертвой и обретают ресурс в собственной изобретательности и креативности.

В настоящее время арсенал арт-терапевтических методик работы с различными группами людей в условиях коллективной травмы неуклонно расширяется. Арт-пространство (исцеляющее пространство арт-терапии) наполняется различными методиками работы с детьми и взрослыми, дающими устойчивые результаты трансформаций и личностного роста.

Оказавшись в сложной жизненной ситуации, человек часто может испытывать чувства, выразить которые для него не представляется возможным в силу тех или иных обстоятельств. Для того, чтобы помочь ему определить и отреагировать такие чувства, арт-терапия имеет ряд методик. К ним относятся – метафорические карты, куклотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, танцевально-двигательная терапия, нарративные методики, кубики историй и др. Но самым близ-

ким к проявлению себя нам представляются изобразительные методы выражения эмоционального состояния.

Такие сложные эмоции, как гнев, ревность, тревога, брезгливость, раздражение, страх, печаль могут погрузить клиента в долгие раздумья, выводя за пределы реального восприятия картины мира и своего места в этом мире. Если сосредоточиться на запрете окружающих, а под их давлением и самого клиента, на выражение и проявление негативных эмоций, то результатом такого поведения будет букет соматических заболеваний. К сожалению, социально-приемлемым методам проявления таких эмоций, кроме арт-терапевтов, никто не обучает. Однако, в психологической науке, в настоящее время усиливается тенденция к исследованиям через различные виды искусства.

Познакомившись с арт-методом нейрографики, нам представилось целесообразным провести наблюдение за возможностями его применения в работе с разными социальными и возрастными категориями клиентов.

Предмет исследования в рамках мастер-класса.

Нейрографика не так давно шагнула в мир, но стремительно влилась в арт-пространство кажущейся простотой метода. Его результативность впечатляет даже заядлых скептиков.

Для того, чтобы выполнить нейрографический рисунок и получить ясную картину своих эмоций, намерений, подавленных желаний нужен любой чистый листок бумаги и минимальный набор цветных маркеров или карандашей. Мы не будем здесь подробно описывать Базовый алгоритм нейрографики, а перенаправим всех желающих ознакомиться с ним у автора метода Павла Пискарева в Школе нейрографики Института Аналитического коучинга.

Остановимся на сравнительном анализе результатов применения метода нейрографики и других арт-терапевтических методик, проведенных до начала конференции.

В исследовании приняли участие:

- волонтеры-психологи ВПС РЦ Св.Павла;
 - дети, находящиеся на отдыхе в УДЦ «Молодая гвардия»;
 - посетители Геронтологического клуба РЦ Св. Павла;
 - студенты выпускного курса ОХУ им.М.Б.Грекова;
 - дайверы скаутского клуба г. Киева;
 - руководители Одесского управления «Райфайзен банк-Аваль».
- Арт-терапевтические занятия были направлены на:

- сопровождение отдыха детей, проходящих психологическую реабилитацию по программе «Дети и война»;
- профилактику выгорания волонтеров-психологов ВПС РЦ Св. Павла;
- освоение методов «скорой арт-терапевтической помощи» пожилыми людьми;
- подготовка эмоционального отреагирования напряжения при выполнении дипломных работ студентами художественных специальностей;
- командообразование коллектива скаутов-дайверов разных возрастных категорий перед погружением;
- командообразование танцевального коллектива, медиация конфликтов лидеров;
- выявление лидерских позиций руководящего звена равного ранга, в условиях вирусной атаки на банки.

В мастер-классе мы не будем ориентироваться на результаты индивидуального консультирования, лишь отметим, что индивидуальная работа имеет различные временные границы при разной глубине терапии.

Целью мастер-класса будет субъективная оценка состояния участников группы при применении метода нейрографического рисования.

Итогом мастер-класса предполагается:

- анализ результатов занятия по исследовательской части;
- описание влияния занятия на процесс отреагирования напряженного эмоционального состояния.

Введение в тему исследования. Мы часто прибегаем в своей работе к фиксации состояний после применения тех или иных методов арт-терапии. Самым близким по наполненности и методу изображения нам представляется интуитивное рисование в стиле абстракционизма посредством произвольной и управляемой линий.

Гипотезой исследования состояний после мастер-класса является сравнение полученных на основе анализа цветов и форм рисунков эмоций с общепринятой символикой. Поскольку во время нейрографирования эмоции представлены тремя архитипическими фигурами, это упрощает сам процесс рисования, но, одновременно, позволяет включить в процесс феноменологическое пространство, как исходный момент всякого творчества. Как и в арт-терапии, именно оно обеспечивает содержание процесса и результат выведения эмоционального переживания на физический план.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА «ВОРОЖІННЯ НА КАВІ»

Подкоритова Лариса,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
і педагогіки Хмельницького національного університету,
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Сипучі матеріалами, зокрема пісок, манка, кава містять у собі значний арт-терапевтичний потенціал. І якщо про пісок написано і досліджено досить багато, а сама піскова терапія є одним з популярних та ефективних напрямків у роботі з клієнтом, то досліджень щодо решти сипучих матеріалів даних порівняно менше. Однак це аж ніяк не зменшує їх цінності. Так, наприклад, Л. Лебедева пропонує низку арт-терапевтичних методик, в основі яких використання манки, зокрема малювання манкою на склі у парі, індивідуальне малювання манкою на склі, нанесення манки на попередньо намащену клеєм і фарбою поверхню та ін. У ході власних арт-терапевтичних занять ми поруч з манкою використовували суху каву як додатковий до манки «малюнковий» матеріал на склі. Робота з мистецькою технікою малювання кавою спонукала до використання її і в арт-терапевтичному контексті.

Можливості для малювання кавою є досить різні, у нашій практиці ми використовуємо малювання кавою і клеєм: малюнок здійснюється на щільному папері спочатку клеєм, а потім на клей насипається кава, яка обтрушується клієнтом після висихання клею. Кава, що приклеїлась, створює цікавий візерунок, який не завжди відповідає первинному задуму клієнта. В такий спосіб така робота з кавою спонукає до обговорення з клієнтом його ставлення до власних очікувань, життєвих планів і задумів, значущість їх буквального здійснення, ставлення до отриманих результатів, що сприймається як успіх, а що як неуспіх тощо. Окрім того, робота з кавою звертає клієнта і до власного тіла, оскільки активно задіяні не лише тактильні і зорові, а й нюхові відчуття; відбувається певна активізація клієнта, що пов'язано з загальним впливом аромату кави.

Завдання: дослідження ставлення до власних очікувань, розвиток креативності, підвищення загального психофізіологічного тону учасників.

Час – 1,5–2 години.

Обладнання: аркуші щільного паперу або картону формату А4; клей ПВА-К (краще з пензликом); пензлики; мелена кава; пластикові стаканчики для кави; газети.

Хід заняття

I етап – Підготовка та інструктування. Кожному учаснику пропонується аркуш паперу, клей, пензлик, стаканчик з сухою кавою та газета. Орієнтовний час – 15-20 хв.

II етап – Творча робота. Інструкція: «Намалюйте клеєм і пензликом будь-який малюнок на будь-яку тему та посипте його сухою кавою. Коли клей висохне, обтрусіть решту кави на газету». Орієнтовний час – до 25 хв.

III етап – Обговорення. Після завершення роботи і повернення учасників у коло ведучий пропонує до обговорення наступні питання: «Які ваші враження від роботи?», «Що ви очікували отримати і що отримали?», «Які ваші емоції щодо отриманого результату?», «Чи є бажання щось змінити, і якщо так, то що саме?» Орієнтовний час – 20 хв.

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, усвідомлення власних емоцій щодо «бажаного і дійсного».

«... ДО ТАНЦЮ З ОПОРОЮ»: СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ І РЕСУРСИ ТІЛЕСНОСТІ

Рубан Віктор,

*хореограф-дослідник, перформер, танцівник, продюсер,
тренер та коуч, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

В рамках художньої практики вже більше п'яти років фокусом моєї роботи є дослідження сучасної комунікації, а особливо витіснення невербальної складової і тілесного контакту з неї.

У практичній частині під час воркшопу я б хотів поділитися своїми напрацюваннями для швидкого самовідновлення пов'язаності дихання і руху, центрування, активації систем сприйняття, послабшають роботи з увагою і розумінням руху свого тіла в просторі-часі.

Працювати будемо через зміщення фокусу уваги в русі, і вчитися цей фокус уваги не тільки зміщувати, але і налаштовувати себе в допомогу. Це заняття – елемент мого авторського курсу «**Тектоніка тілесності**», що базується на елементах Системи Лабана та Базових принципів руху Бартенієфф.

Направляючі: структура тіла, кістки, суглоби, вага, інерція, опора, дихання, рух, сприйняття, пропріоцепція, увага, концентрація / де-концентрація, спостереження і усвідомлення в русі.

Будемо відновлюватись та вчитися не «носити своє тіло», а «танцювати з опорою».

Відчуваєте різницю? Приходьте – будемо пробувати.

АЛГОРИТМ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ КЛИЕНТОВ С ЗАПРОСОМ КОРРЕКЦИИ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ ПИЩЕВЫЕ МЕТАФОРЫ

Рурик Галина,

*арт-терапевт, доктор философии в области образования,
заведующая научно-просветительской лаборатории психолого-
педагогических инновационных технологий развития личности ННАУ,
руководитель филиала ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»
в Николаевской области (Николаев)*

– Ухожу от мужа! Надоело!

– Но скажи, родная, отчего?

– Он – тиран! Он хочет, чтоб я ела
то, что я готовлю для него!

Эдуард Асадов

Работа психолога, психотерапевта с отношениями – одна из самых сложных. Здесь важно учитывать одновременно множество факторов, в числе которых будут и индивидуальные психологические особенности каждого человека, который в этих отношениях состоит; опыт родительских отношений; структуру, систему отношений, с которыми клиент обратился к психологу ... Более того, клиент, зачастую сопротивляется в гораздо большей степени, когда речь заходит об отношениях. Поэтому, мной был выбран тот инструментарий, который помогает в значительной степени снизить уровень тревоги, помочь клиенту через метафору увидеть свои отношения «со стороны», осознать особенности своих отношений и поведенческих стереотипов и, если это необходимо – внести коррективы.

Для такой работы и была выбрана метафора еды, согласитесь: говорить про отношения, а тем более про секс – сложно, а про еду – совсем нет. Более того, еда, прием и приготовление пищи так тесно связан с коммуникацией, как ничто другое. Данная метафора уже была неоднократно использована для работы такими корифеями психологии, как М.Эриксон, Э.Берн, В.Сатир, Г.Бейтсон, Р.Лэнг, В.Пасини и др.

В основу работы были положены следующие теоретические концепции:

- феномен интроекции и базовые теории гештальт-терапии;
- исследования Т.Березиной о взаимосвязи базовых запахов и базовых эмоций;
- подход М.Эриксона, Б. Мартель в работе с сексуальными нарушениями в паре;

- особенности работы с метафорами в терапевтическом процессе (М. Эриксон, К. Юнг, М. Наумбург, К. Лэнктон, А. Копытин, Д. Гордон и др.).

Арт-терапия метафорична по своей сути. Стоит напомнить, что такое «метафора». Данное слово греческого происхождения и переводится как «перенос». Оно состоит из двух частей: корень «фора»- в значении «движение вперед», и приставка «мета», имеющая два смысла – «через» и «вместе». Метафора – это особая форма мышления, образная мысль, в которую входят элементы поэтической фигуры, смысл и настроение. Метафора обладает своей внутренней логикой, разворачивается по своим внутренним законам, и следовательно, обладает свойством самодвижения, стоит только придумать образ, как он начинает жить и развиваться. Метафора по своей сути парадоксальна, а парадоксальность метафоры в том, что она помогает человеку развивать наблюдательность и ощущение взаимосвязанности всех явлений мира внешнего и внутреннего, когда мы хотим объективизировать для клиента его проблемную ситуацию, то есть дать ему возможность посмотреть на нее со стороны.

Работа с образом еды, напитков, самого процесса питания, как метафоры отношений, позволяет увидеть как психологу, так и клиенту:

- особенности позиционирования себя в социальном мире, восприятия собственного образа (например, насколько человек ощущает себя «вкусным», «полезным», «черствым», «сладким»);

- «вкусовые» предпочтения человека (в данном случае, через создание ассоциативного ряда: вкус-запах-эмоции можно увидеть приоритетные ценности, особенности восприятия отношений, себя и партнера);

- готовность к «энергообмену» и желание «быть полезным», что особенно значимо в «эпоху фаст-фуда».

Работа с отношениями (это не всегда отношения семейные, партнерские, это были и дружеские, и рабочие и детско-родительские) может проводиться как индивидуально, так и в группе. Общий алгоритм работы таков:

1. Знакомство с понятием «метафора», определение (совместно с клиентом/участниками группы), почему именно еда наиболее приближена к процессу взаимодействия между людьми, к феномену отношений. Здесь на помощь приходит искусство: высказывания классиков, картины известных художников. В течении 20-30 минут участники погружаются в тему еды, напитков, вкусов, ароматов и эмоций, связанных с ними...

2. Знакомство, которое строится на основе практики В. Кокоренко: «Завтрак. Обед. Ужин». Цель такой работы – определить эмоциональное состояние участников (клиента), увидеть его «Образ Я», готовность к взаимодействию с психологом, группой, способность работать в заявленной теме. Данную работу можно проводить, опираясь на метафорические карты, фотографии накрытых столов или рисунки самих участников. Важна характеристика участников (клиента) выбранного блюда/напитка, это, зачастую, дает возможность психологу уже на этом этапе определять направление коррекционной работы. Вопросы, которые используются на этом этапе, подразумевают полные ответы, яркие и чувственные описания. (Помимо общих вопросов, задаваемых в алгоритме авторской методики, можно уточнять: Что нравится в блюде? Что не нравится или вызывает смешанные чувства? Есть ли что-то, что хотелось бы изменить? Нравится ли это блюдо партнеру?).

3. Работа с образом партнера через похожий алгоритм действий: партнер также ассоциируется с блюдом или напитком. В данном случае, кроме ответов на вышеперечисленные вопросы, важно увидеть «сочетаемость» блюд, их полезность, возможность находиться на одном столе, как в едином жизненном пространстве. Естественно, если клиент (участник группы) создает рисунок (или лепит образ блюда / напитка), психологу важно принимать во внимание не только словесные описания, но и особенности изображения (цветовая гамма, нажим, размер, особенности оформления рисунка и размещение на листе).

4. Данный этап может стать частью второго и третьего этапов, может проходить отдельным этапом. Все зависит от динамики работы группы, особенностей клиента. Задача этапа – увидеть возможные деструктивные особенности отношений, а также: что объединяет и «разделяет» партнеров. На этом этапе мы можем сравнивать рисунки между собой (если они есть), особенности блюд и их ингредиентов, проводить параллели между ингредиентами и качествами личности, желаемыми ресурсами, поведенческими особенностями.

5 этап проводится только в группе (или в семейной консультации). Его задача: увидеть особенности взаимодействия партнеров между собой (если на консультации присутствует партнер), или увидеть, как именно ведет человек в процессе построения отношений, какую позицию занимает. Практика подразумевает нарисовать один рисунок на двоих, что позволит психологу собрать обширный диагностический материал, а клиенту (участнику) задуматься на тем, как он себя ведет в процессе взаимодействия с другим человеком. Анализ работы под-

разумеает ответы на вопросы: а) нарисовали ли оба партнера то, что хотели? б) Сколько места на листе занял каждый из партнеров? в) Что помогало/мешало в процессе создания рисунка? и т.д. Партнеры обсуждают рисунок между собой, делают замечания по поводу того, как им рисовалось, какие эмоции проживали они в процессе создания изображения и проч.

6. На этом этапе участники (клиент) составляют свое реальное семейное меню, а затем, напротив блюда пишут ассоциацию на данное блюдо. Таким образом составляется своеобразная характеристика сложившихся отношений. Психолог с клиентами обсуждает меню, разбирая вкусовые качества, удовлетворенность полученным списком, выясняя, чего в отношениях в «избытке», а сего «не хватает». Здесь же возможна работа с запахами (набор флаконов с запахами есть в колоде «Шведский стол»).

7. Этот этап является заключительным. Участники, вспоминают любимое блюдо, составляют его приблизительный рецепт, а на каждый ингредиент придумывают ассоциацию, опираясь на полученные ранее знания о себе, партнере и отношениях (задание будет зависеть от выявленных проблем). Важно, чтобы клиент сам выявил то, что ему необходимо изменить (добавить, убрать) в своих отношениях, перестал перекладывать всю ответственность на плечи другого человека, руководствуясь принципом: «сперва пусть изменится сам». На этом же этапе подводятся итоги: а) в чем ресурс существующих отношений? б) Какие качества отношений более значимы? в) Как я понимаю, что отношения развиваются? г) Какие ожидания по отношению к отношениям и партнеру (как я понимаю, что меня любят, для чего мне отношения и т.д.).

Таким образом, клиент получает достаточно развернутую характеристику своих отношений, может увидеть свои ресурсы (что помогает строить отношения) и слабости (что мешает, в том числе: нереалистичные ожидания и поведенческие стереотипы). Также определить: что конкретно необходимо сделать, чтобы гармонизировать отношения. На основании полученной информации психолог составляет дальнейший план работы с заявленным запросом.

Литература:

1. *Березина Т.Н.* Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций / Т.Н. Березина // Вопросы психологии. – 2012. – № 4. – С. 106-116.
2. *Капелюшник Е.В.* Кулинарные образы, характеризующие мир человека / Е.В. Капелюшник // Молодой ученый. – 2011. – № 2. – Т. 1. – С. 207-214.

3. *Мартель Б.* Сексуальность, любовь и Гештальт / Б. Мартель. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
4. *Маттео М.* Книга о вкусных и здоровых отношениях: Как приготовить дружбу, любовь и взаимопонимание / М. Маттео. – М.: Альпина Паблишерз, 2015. – 172 с.
5. *Нартова-Бочавер С. К.* и др. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение / С. К. Нартова-Бочавер, К. А. Бочавер, С. Ю. Бочавер. – М.: Генезис, 2011. – 320 с.
6. *Перлз Ф.* Практика гештальт-терапии / Фредерик Перлз ; [пер. М.П. Папуша]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 469, [3] с.
7. *Уласевич Т.* Еда и секс на скорую руку... или отношения в эпоху потребления / Т.Уласевич. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/30981/>

«КВІТКА І ПАРКАН» (ФЕНОМЕН ФАНТОМНОЇ ПІДПОРИ)

Сергієнко Ірина,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
ЧНУ ім. Б.Хмельницького, керівник відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Черкаській області (Черкаси)*

Майстер-клас присвячено презентації авторської фантомної теорії та методів роботи арт-терапевта з ілюзорними явищами психіки, які можуть виникати після психотравми. Буде запропоновано авторську методику «Квітка і паркан», яка дає можливість на основі застосування експресивного арт-терапевтичного підходу, полегшити емоційний стан осіб, що пережили психотравму втрати чи розчарування щодо близької людини. Арт-терапія засобами експресивних мистецтв активізує процеси самозцілення психікою почуттів заперечення, гніву, провини та сприяє початку процесів відпускання, усвідомленого горювання та подальшої адаптації до зміненої втратою життєвої ситуації.

Фантомні явища здавна відомі в медицині. Таке явище, як «фантомний друг» було охарактеризовано в дитячій психології іноземними дослідниками. Практична робота автора в галузі психологічного консультування та психотерапії дозволила додатково виокремити такі явища, як «фантомна особистість», «фантомний шлюб», «фантомна підпора» та багато інших.

Фантомна реальність – це уявна, ілюзорна частина внутрішньої суб'єктивної підсвідомої реальності, створена психікою людини з метою захисту від нестерпного душевного болю (наприклад, за умов втрати чи загрози втрати когось або чогось дуже «значущого» для ду-

ші) чи у випадку неможливості задоволення емоційної потреби (наприклад, у дітей – потреби в теплому емоційному зв'язку, емоційному дружньому контакті).

Однією з причин появи фантомної реальності у психічній реальності суб'єкта, на нашу думку, є застрягання людини на стадії заперечення. Фантомна реальність зменшує душевний біль після психотравми, але дезорієнтує психіку, уводить її від дійсності. «Я» людини не в змозі визначити, у якій реальності варто жити і діяти (у зовнішній дійсності чи у фантомній, внутрішній, уявній). Люди, змушені бути самотніми через різні обставини, зазвичай «рятують» себе від почуття самотності, зберігаючи в пам'яті й розвиваючи фантомний, уявний образ близької людини. Фантомна особистість стає уявною підпорою для особи.

Історія створення методики «Квітка і паркан». Фантомна підпора для особистості – новий феномен, який було виявлено нами під час психологічного тренінгу. Одного разу, працюючи з групою молодих жінок, спрямованих на самопізнання й корекцію стосунків із протилежною статтю, натрапила на цікавий випадок. Я запропонувала учасницям намалювати арт-терапевтичні малюнки на тему: «Як я уявляю стосунки між жінкою й чоловіком (у контексті власного досвіду стосунків із партнерами)». Під час обговорення малюнків учасниці підняли тему: «Фантомні підпори в стосунках жінки і чоловіка». Жінки задумалися, яким чином явище фантомної підпори може впливати на подружжя, на партнерські стосунки. Пригадується багато інших випадків, коли один з подружніх партнерів занурювався в глибокі депресивні стани після втрати іншого в якості «підпори» (психологічної, економічної, фізичної, тощо). Психодраматична обробка теми дозволила знайти нові реалістичні та гармонізовані рішення у взаємовідносинах. Тоді в автора виникла ідея спеціально створити методику «Квітка і паркан» для психологічної роботи учасників в феноменом фантомної підпори.

Психологічна допомога учасникам майстер-класу здійснити перехід від чіпляння за фантомну підпору до самостійного, але дружнього проходження спільного життя з близькою для них людиною – завдання арт-терапії та психодраматерапії у цій творчій груповій роботі.

ВАЖКІ ІСТОРІЇ У ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРИ: РЕСУРС ТЕПЕРІШНЬОГО ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ МИНУЛОГО

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, співзасновник ГО «Всеукраїнська асоціація плейбек-театрів», засновник та керівник Української школи плейбек-театру, Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», керівник секції геїтальт-терапії Київської філії УСП, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Існує думка, що подолання психологічної травми неможливо без повторного занурення у її контекст, повторного переживання почуттів, що виникли та закарбувалися у внутрішньому світі після травматичних подій. З іншого боку, ризик ретравматизаціїє надто великим, оскільки травматичні переживання можуть бути занадто інтенсивними, нездоланими, тобто такими, які неможливо інтегрувати, а краще просто «не ворушити» (Legum, Mc Isaac та ін.).

Пошук психологічного ресурсу глядачів як такого може бути і спеціально поставленою метою плейбек-театру. Наприклад, під час перформансів театру «Дежавю плюс» для пацієнтів Київського міського клінічного шпиталю ветеранів війни у червні 2016 р. після дуже важкого, неспішного розкриття комбатантів один з них вийшов із розповіддю про те, що для нього було найбільш приємним на фронті. Він розповів про гуся, який був «талісманом» військової частини – про нього піклувалися, годували, з ним грали, його «виховували», він навіював спогади про мирне життя і домашній затишок. Після цієї розповіді в аудиторії кардинально змінилася психологічна атмосфера, люди почали багато посміхатися і згадувати про своїх таких талісманів: собак, котів, свиней, птахів та інших тварин. Розповіли ще одну-дві історії про них, актори зіграли – і справді, позитивні емоції, що супроводжували увесь негатив бойових дій стали наявними, зримими, тобто змінився їхній масштаб спогадах бійців, а отже, є підстави вважати, що психологічний ресурс життєтворення, який є базовим критерієм психологічного здоров'я (Титаренко, 2016, с. 11), підґрунтя для відновлення після психотравмуючих подій в них актуалізовано.

Але пошук і актуалізація нових психологічних ресурсів глядачів – не єдиний шлях реалізації реабілітаційного потенціалу плейбек-театру. Цікавим напрямком застосування плейбек-театру як технології психологічного відновлення також може бути аналіз асоціацій людини, за якими стоять нейронні зв'язки. Так, консультуючись з фахівцем з ней-

робиології Сергієм Литвиним на тему роботи з ПТСР та флешбеками зокрема, – (чи роботи) з найважчими переживаннями бойового стресу (див.: Нейропсихологія ПТСР: <http://nearly-headless-gage.blogspot.com/>).

Питання було наступним: чи слід розігрувати флешбеки (нав'язливі потужні тотальні спогади травматичних ситуацій).

По-перше, сітка нейронів (будемо казати для спрощення, асоціацій, що є коректною редукцією для гуманітаріїв з точки зору нейробіології), закріплюється тим більше, чим більше повторюються подразники – хоч зовнішні, хоч внутрішні. Мало того, асоціації накопичуються і розширюються, мов нафтова пляма у психологічному просторі особистості. До речі, фахівці плейбек-театру (Ш. Легум, Й. Параді, Л. Литвиненко, І. Грабська та ін.) (див.: Legum, Mc Isaac, Савінов) вважають, що не варто розігрувати флешбеки, треба зосереджуватись лише на ресурсах.

По-друге, актуалізація надважких ситуацій може призвести до ретравматизації через поглиблення афекту аж до руйнування психіки (потужного психозу) і, як варіант, небезпечної поведінки – неконтрольованої агресії чи аутоагресії.

Виходить, актуалізація надважких ситуацій, тим більше така насичена і яскрава, як робиться у плейбек-театрі, є вкрай небажаною для психічного здоров'я? Навіть у такому щільно налаштованому на безпечне доторкання до внутрішнього змісту клієнта методі, як психодрама часто не бачиться можливості працювати з військовими флешбеками.

Але, з іншого боку, нерозряджений афект консервується соціумом, типовими практиками оточення, і навряд може вважатися зціленням ПТСР. Тож що робити? Нейробіологічна відповідь – розігрувати ці ситуації, але за створення принципових умов. Механізм закріплення через повторення однозначно може бути пересилений механізмом поєднання асоціацій! Мало того, якщо буде «пере прошитий» зв'язок між ситуаціями, тоді у минулу ситуацію (флешбек) мозок буде надсилати гальмівні імпульси.

Які ж це умови, виставлені нейропсихологією? Однозначний, чіткий, потужний зв'язок і закріплення ситуації «тут і тепер» разом з ситуацією «там і тоді», коли комбатант буде розуміти, що саме він робить і у яких умовах. Ця умова дуже схожа на постулат арт-терапії – не занурюватись у травму, не окресливши для клієнта психологічний ресурс.

Таким чином, забезпечивши умови потужного зв'язку з безпечною ситуацією, які ще треба дослідити і запропонувати, ми можемо

«розряджувати» афекти, що застигли у психіці, і поступово «перепрошивати» патологічну картину світу травмованої особистості.

Отже, на майстер-класі ми спробуємо розіграти кілька важких ситуацій учасників, але лише після закріплення актуального емоційного стану з його ресурсами й повсякденними турботами, а також з додатковою психотерапевтичною підтримкою ведучого і групи: зворотнім зв'язком та особистісним шерінгом у психологічно безпечних умовах.

Література:

1. *Савінов В. В.* Відновлювальні ефекти плейбек-театру для людей, що переживають наслідки травматичних подій : розд. 4 / В.В. Савінов // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – С. 41–46.
2. *Титаренко Т. М.* Личностное здоровье в условиях травматизации: поиск путей восстановления / Т. М. Титаренко // Теория и практика психотерапии: Исследования. Теория. Практика : ежемесячный рецензируемый науч.-практ. журнал. – 2016. – Т. 3; № 5. – Монреаль, Канада. – С. 7–13.
3. *Legum Sh.* Living with Trauma, Living with Playback. Applications of Lessons Learned / Shirley Legum // Interplay. – 2013. – № 12. – P. 1, 8–10.
4. *Mc Isaac P.* Playback Theatre and Trauma: an Evolving Approach / Paul Mc Isaac // Interplay. – 2013. – № 12. – P. 27–28.

ЧОЛОВІК ТА ЖІНКА: ЗНАЙОМІ НЕЗНАЙОМЦІ

Скнар Оксана,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Трансформації, що повсякчас відбуваються в сучасному **пост-модерному** суспільстві, позначаються на умовах повсякденного буття людей, а також є відображенням змін в їхніх потребах, бажаннях, прагненнях, очікуваннях, уявленнях і моделях поведінки, що, в свою чергу, стимулює й розвиток арт-терапії як найбільш екологічного і м'якого напрямку психотерапевтичної роботи та водночас потужного методу розвитку особистості за допомогою цілющих ресурсів різних видів мистецтва.

Постмодернізм – як напрям сучасного мистецтва, філософії та науки загалом – є провісником нового постіндустріального суспільства, для якого особливого значення набувають: цінність інформації, загальний плюралізм, відмова від серйозності [1; 3; 5]. Він виник перед-

усім як *візуальна культура* та зосередився на *модельованні дійсності* шляхом експериментування зі «штучною» реальністю (а не на відображенні дійсності, як було раніше). Для постмодернізму характерні: увага до *візуальних способів* концептуалізації й *передачі суб'єктивного досвіду* людини; відмова від повчальності; відмова від пошуку істини чи визнання принципової неможливості її віднайдення (бо істина є не реально існуючим, а «сконструйованим» в результаті застосування тих чи інших дискурсивних практик феноменом), та ін. [1; 3; 5].

Постмодернізм у той чи інший спосіб відображає зміни в організації психіки сучасної людини. Як відгук на актуальні потреби, інтереси, бажання наших сучасників, арт-терапевти все частіше застосовують новітні форми і стратегії авангардного мистецтва і перспективні підходи, що відповідають природі творчих процесів особистості. Одну з них – інсталяцію – ми використаємо як засіб дослідження сучасних образів Чоловіка та Жінки. В інсталяції звичні речі й буденні предмети зазвичай отримують новий, часом зовсім несподіваний смисл завдяки їх незвичному застосуванню чи неординарному комбінуванню.

Цього разу зануримося до світу актуальних переживань, уявлень учасників майстер-класу про образи Чоловіка та Жінки, про гендерні ролі та їх роль в житті сучасної людини; доторкнемось до ресурсів власного потенціалу мужності й жіночності.

Завданнями арт-терапевтичної роботи на майстер-класі є:

- актуалізація і вираження почуттів, пов'язаних із заявленою тематикою, а також їх усвідомлення й інтеграція;
- дослідження спектру уявлень групи про якості, притаманні сучасним чоловікові та жінці, так само як і тих, яких їм не вистачає;
- укріплення образу «Я» та гендерної ідентичності;
- розвиток навичок рефлексії гендерних особливостей людини;
- актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів мужності / жіночності;
- активізація творчого потенціалу особистості (групи);

Участь у майстер-класі «Чоловік і Жінка: знайомі незнайомці» дозволить учасникам унаочнити найрозповсюдженіші типажі сучасних чоловіка і жінки; прояснити приховані смисли і значення, пов'язані з цими образами; усвідомити багатограність Чоловічого і Жіночого «начал» особистості; визнати їх сильні сторони; зрозуміти, чого (яких якостей, можливостей, ресурсів, особливих стратегій поведінки, тощо) бракує та означити шляхи їх розвитку. Запрошую до незабутньої й дивовижної подорожі до себе, що відкриває для кожного з нас нові

можливості, дає змогу доторкнутися до не використуваних ресурсів й активізувати їх, підсилити відчуття власної значущості, гідності, намагає на віру в себе, надихає на творчі експерименти, привносить радість у життя.

Література:

1. *Арт-терапія в епоху постмодерна* / Под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Речь; Семантика-С, 2002. – 224 с.
2. *Баер У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
3. *Гройс Б.* Топология современного искусства [пер. с англ. А. Бобрикова] / Борис Гройс // *Художественный журнал*. – № 61 / 62. – С. 6-12.
4. *Скнар О.Н.* Коллаж в арт-терапевтической работе с темой «Мужчина и Женщина» // *Простір арт-терапії: Зб. наук. ст.* – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 2 (4). – С. 119–128.
5. *Трунов Д.Г.* Перфоманс как арт-терапевтическая техника / Д.Г. Трунов // *XX Мерлинские чтения: «В.С. Мерлин и системное исследование индивидуальности человека»:* Матер. межрегион. юбилейной науч.-практич. конф. в 3 ч. – Часть II. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2005. – С. 312-321.

ДИАЛОГ З МАСКОЮ

Тіунова Олена,

*кандидат психологічних наук,
регіональний представник ЕЕАТА, член УСП (Тернопіль)*

Мета: розвиток самосвідомості, пізнання тіньових аспектів особистості.

Теоретичні засади: аналітична психологія, екзистенціальна психологія.

У майстер-класі використовуються **методи** арт-терапії, маско-терапії, драматерапії, пластикодрами.

Кількість учасників: до 20 чол.

Майстер-клас спрямований на пізнання нових, можливо, ще невідомих граней особистості. Маска з прадавніх часів була провідником у найглибші, найпотаємніші закуточки лабіринтів людської психіки і водночас виконувала захисну функцію, не дозволяючи переходити дозволена межю. Вона приховує багато таємниць і цим приваблює людину вже багато віків. Майстер-клас буде своєрідною грою з масками, в процесі якої відкриватимуться нові грані особистості учасників.

Короткий зміст:

1. Вступ. Маска як сакральний предмет та інструмент самопізнання.

2. Модифікована методика «Коло субособистостей» (Д. Рейнуотер).
3. Обговорення, аналіз виявлених значущих персонажів внутрішньої реальності. Робота з архетипічним матеріалом.
4. Пластикодрама. Виявлення персонажів через тілесну експресію, жести міміку, сигнали тіла.
5. Гра з масками. Діалог з актуальною маскою персонажу.
6. Загальне обговорення. Підсумки.

Даний майстер-клас пройшов апробацію у різних арт-терапевтичних групах та індивідуальній роботі. Є ефективним засобом самопізнання, оскільки характеризується:

- екологічністю, адже учасники можуть відкрити багато проблемних зон, проговорити їх, дослідити непрямо, а через гру з масками та різними архетипічними образами;
- активною залученістю в процес, оскільки тема стосується конкретно самих його учасників;
- емоційним забарвленням;
- відкриттям нових граней розвитку та ресурсністю.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ІГРИ З ПАРАШУТОМ»

*Харченко Ірина,
практичний психолог ЛНВК «Садок-школа «Малюк»,
професійний член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

Метою є ознайомлення учасників майстер-класу з авторською методикою «Ігри з парашутом». Пояснення особливостей методики, її важливості у роботі з проблемою гіперактивної поведінки у дітей, підвищення рівня самооцінки, надання почуття безпеки і комфорту через метафору.

Зазвичай, у процесі комунікації люди користуються вербальними каналами. Проте є ситуації, коли вербальний спосіб взаємодії є неможливим (через фізичні вади, страх чи невміння висловити свою думку у словах тощо). В цей момент незамінною стає арт-терапія і тілесно-орієнтована терапія, яка використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії. Арт-терапія, в широкому значенні, як засіб вільного самовираження й самопізнання є інструментом дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких немає адекватних вербальних засобів. Тому часто арт-терапія стає єдиною «мовою» між клієнтом та психотерапевтом, «зв'язком»

між проблемою клієнта, труднощами особистісного розвитку та розумінням з боку іншого.

Саме завдяки цій структурі роботи людина і починає краще розуміти потреби інших, вчиться слухати інших, бути більш терплячою. А також, у свою чергу, невід'ємним є процес пізнання своєї особистості і підвищення самооцінки, навичок комунікації як вербальної так і невербальної.

Дана методика належить до мультимодального підходу в арт-терапії, де ми поднюємо різні напрямки арт-терапії, використовуємо як образотворче мистецтво, так і рух, танець, присутні елементи травмотерапії та музикотерапії, що дає більше можливостей для розвитку, пізнання себе та роботи зі своїм «Я». Отже, як заняття з тілесно-орієнтованою терапією, як творчий процес, дає можливість людині зрозуміти свої почуття та емоції, збагнути свої потреби і можливості, отримати «тут і тепер» необхідний ресурс, знайти час для відновлення життєвих сил та для спілкування із собою. А як арт-терапевтична робота, то людина має змогу до пізнання внутрішньоособистісної комунікації, тобто через неусвідомлене, глибині механізми організації особистісної поведінки людина має можливість пізнати культурно-обрядові чи соціальні стереотипи, які формують і є в основі поведінки людини. Якщо вони є для неї не прийнятними, людина хоче їх позбутися, то тоді під час терапевтичної роботи, можна над цим працювати. Людина починає усвідомлювати свої потреби, розуміти своє тіло і його «позиви» і «сигнали», що досить часто допомагає у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів і проблем клієнта. Клієнт має змогу зрозуміти взаємодію та взаємозв'язок із внутрішнім «Я».

«Ігри з парашутом» дають можливість людині відчувати позитивні емоції: радість, задоволення, спокій; через повернення в дитинство, гру доросла людина має змогу пропрацювати свої травми дитинства, покращити комунікативні навички та пізнати себе, своє «Я». Чому саме парашут? Тому, що парашут є круглий і нагадує мандалу. Існує цікава думка про те, що мандала є шлях до пізнання самого себе. Мається на увазі, що не сама мандала надає дію, а людина через неї відкриває, усвідомлює і змінює себе. Також парашут є яскравий, в основі має жовтий, синій, зелений і червоний кольори. Що, у свою чергу, допомагає дорослому «повернутися» в дитинство, відчувати емоційне задоволення, безпеку, безтурботність. А дитині, відповідно, перебувати у комфортному для неї середовищі. Також парашут поділений на сектори, що

дає змогу розділити людей між собою, надавши їм умовні межі для формування у клієнтів почуття унікальності, та відчуття власних меж.

Метою застосування **методики** є пізнання клієнтом почуттів та емоцій, корекція образу «Я». Розуміння своєї унікальності, важливості, особливості та неповторності, через призму пізнання себе, взаємодіючи з парашутом і учасниками групи. Дослідження власних зон комфорту та прийняття різних станів людини.

Особливості методики «Парашут»

Методика спрямована на діагностування внутрішнього світу людини, на самопізнання, корекцію внутрішньоособистісних конфліктів, підвищення самооцінки та розвиток особистісних якостей людини, таких як: емпатійність, впевненість, чіткість, вміння говорити «стоп», «ні». Під час терапії клієнти мають змогу відчутти позитивні емоції, покращити свій емоційний стан, що в свою чергу приводить до ресурсу, який так необхідний людині під час емоційного або професійного вигорання. А також людина навчається на несвідомому рівні вмінню приймати допомогу від інших, представляти себе соціумі таким, яким «Я» є, полюбити себе, відчутти себе цілісним, навчитися пишатися собою.

Дана методика можна використовувати для дітей від п'яти (в деяких випадках від трьох) років і для дорослих, підходить для будь-якої категорії клієнтів. Особливо ефективною вона є для людей з заниженою самооцінкою, з неусвідомленням своїх меж і можливостей, для людей, що не люблять, не приймають своє тіло, зовнішність, які мають внутрішньоособистісний конфлікт між «Я–реальним» і «Я – ідеальним», для людей, які перебувають у стані емоційного вигорання, а також для дітей з гіперактивною поведінкою.

Обладнання: спеціальний ігровий парашут – діаметр 2,5 або 3,5 м. (залежно від кількості учасників групи), додаткові можливі матеріали: аудіозапис моря у різних його проявах (шторм, штіль, прилив на березі), музика природи (лісу, співу пташок, джунглів) листочки А-4, крейди.

Методика проводиться для групи від 5 до 12 учасників. Така кількість обґрунтована кількістю секцій на парашуті їх є 12 (кольорові трикутники), мінімально 5 тому, що це той мінімум який необхідний для підтримки парашута під час терапевтичної роботи. Але в цьому випадку сам парашут має бути діаметром 2,5 м. Коли група досягає 8 і більше учасників, можна використовувати парашут 3,5 м.

Висновки. «Ігри з парашутом» допомагають розслабитися клієнтам, пізнати світ внутрішнього «Я», отримати ресурс і задоволення.

За допомогою методики «Ігри з парашутом» люди працюють в групі, що дає змогу не лише вдосконалювати навички комунікації, але й працювати з проблемою нетерпимості до опонента, гіперактивної поведінки, і роботи з власними межами. Коли людина відчула на власному досвіді, що її слухають, їй дають можливість відчутти себе потрібною, вона починає чути інших, стає терплячішою до інших, їй подобається робити те, що відчула сама, а саме комфорт, безпеку, задоволення. Структура проведення методики «Ігри з парашутом» побудована на по черговості проведення терапії для кожного з учасників. Кожен із учасників має відчутти на собі дві ролі: той, хто приймає допомогу, є центром у терапії, і тим, хто надає підтримку, створює сприятливе середовища для проведення терапії.

Саме завдяки цій структурі роботи людина і починає краще розуміти потреби інших, вчиться слухати інших, бути більш терплячою. А також є невід'ємним процес пізнання своєї особистості і підвищення самооцінки, навичок комунікації як вербальної, так і невербальної.

Література:

1. *Вознесеньська О.Л.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / О.Л. Вознесеньська, Л.В. Мова. – К. : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
2. *Вознесеньська О.Л.* Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцями : Практичний посібник. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50с.
3. *Мова Л.В.* Тіло, рух, танець як невід'ємна складова арт-простору / Мова Людмила // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2016. – Вип. 2 (20). – С. 49-60.
4. *Мова Л.В.* Слухаючи власне тіло або У пошуках власного танцю / Мова Людмила // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2014, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2014; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2014. – Вип. 1 (15); Вип. 2 (16). – 198 с. – С. 141–148.
5. Добірка-найпопулярніших Ігор з парашутом / [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://dytpsyholog.com/2016/07/09/>
6. Методи тілесно-орієнтованої терапії / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://pidruchniki.com/18490419/psihologiya/metodi_tilesno_oriyentovanoji_psihoterapiyi.
7. Що таке мандала / [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://verano.rv.ua/mistika-nepiznane/shho-take-mandala/>.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
творча інтеграція та трансформація
в епоху плинного модерну»**

**XV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Львів, 2018)**

ЛАБОРАТОРІЇ

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФОРМЫ АНТРОПОСОФСКОЙ ТЕРАПИИ

Волкова Людмила,

*старший преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств Киевского Университета им. Б.Д. Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Творческая лаборатория рассмотрит рисунок и живопись как художественные формы терапии. Антропософские методы в арт-терапии направлены прежде всего на оздоровительные, исцеляющие образы и уже затем – на катарсис, т.е. выражение эмоций с помощью искусства. Это по-другому при лечении психических расстройств.

Изобразительная терапия воздействует непосредственно на уровень ощущений. Однако эмоции можно лишь частично передать словами. Невербальные методы лечения зачастую производят более прямой и глубокий эффект нежели вербальный. В процес се лабораторий будут опробованы различные методики.

1. Динамическое рисование.

Особенностью динамического рисования является непрерывность линий, при которых карандаш всегда остаётся на бумаге, без прерывания, как будто начерченное следует за тобой. Это музыкальный вид рисования, проявление творческих образующих сил.

Будут представлены основне упражнения, которые используют в арт-терапии; практические задания на развитие способности восприятия природных форм и их изображение с помощью динамически проведенных линий.

Наше аналитическое мышление, наш точный, научный, сознательно направленный и часто критический взгляд, через динамическое рисование освобождается, делаются подвижнее, радостнее.

2. Рисование форм.

Эта техника присутствовала во всех культурах. Особенное развитие она получила в искусстве древних кельтов и лангобардов. Преходящие, ритмические, повторяющиеся формы и мотивы зарисовываются плавными движениями руки.

Данная техника обладает гармонизирующими свойствами, улучшает навыки концентрации, приводит к внутреннему покою.

3. Живопись.

Будет акварельная краска при возможности растительная, наносимая на увлажненный лист бумаги, что позволяет тонко сочетать цвета.

Живописная деятельность участников лаборатории расширит их эмоциональный опыт, облегчит «отреагирование» переживаний, фантазий, принесет много открытий.

4. *Обсуждение и анализ антропософских методов терапии.*

Согласованность трёх душевных сфер – мышления, чувства, воли. Какие методики и инструменты терапии действуют на отдельные сферы? Как арт-терапия усиливает и гармонизирует эмоциональную жизнь, оказывает поддержку в согласовании душевных сфер друг с другом.

WYTAŃCZYĆ MANDALĘ SWOJEGO ŻYCIA

Glińska – Lachowicz Anna,

Zakład Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Instytut Nauk Pedagogicznych, Uniwersytet Opolski (Polska)

Poprzez taniec, ruch i ekspresję wizualną spojrzeć na własne życie jako na kontinuum, włączone w rzekę życia ludzkości, przeplatające się nieustannie chwile, emocje, wspomnienia, wydarzenia i plany oraz marzenia.

Główna idea warsztatu:

Stworzenie sytuacji umożliwiającej uczestnikowi warsztatu głęboki wgląd i refleksję nad własnym życiem. Znalezienie odpowiedzi na najważniejsze pytanie w życiu „Kim jestem?”, „Skąd pochodzę?”, „Dokąd podążam?”. Doświadczenie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości jako nierozzerwalnego kontinuum.

Cele warsztatu:

- Stymulowanie ekspresji uczestników warsztatu poprzez odpowiednio dobrane bodźce (kolor, dźwięk, ruch, słowo) poprzez ich wielość i różnorodność.

- Zachęcenie uczestników do spojrzenia na swoje życie jako na swego rodzaju „obraz”, całość, podróż.

- Poprzez łączenie ze sobą różnych rodzajów bodźców – stymulowanie uczestników do eksplorowania różnych form ekspresji i w efekcie odnajdywanie własnej ulubionej formy (poprzez doświadczanie i eksperymentowanie).

- Umożliwienie uczestnikom – podczas procesu twórczego – przeżycia katharsis i doświadczania sposobów kanalizowania emocji w sposób akceptowany społecznie.

- Integracja ciała, umysłu i ducha.

- Stymulowanie współpracy obydwu półkul mózgowych.

• Doświadczenie siebie jako bytu w kontinuum życia, od przeszłości przez teraźniejszość, aż po przyszłość.

Przebieg warsztatów:

1. **Przywitanie**, prezentacja tematu «Wytańczyć swoją Mandalę» i idei tworzenia mandali (pochodzenie symboliki, przykładowe mandale, przesłanie towarzyszące tworzeniu mandali).

2. **Rozgrzewka** – to czas na skupienie się na „tu i teraz”, na rozluźnienie ciała jako przygotowanie do procesu twórczego, nawiązanie do idei Mandali – procesu twórczego, w którym ważny jest przebieg, dialog ze swoim wnętrzem a mniej istotny efekt końcowy w postaci wytworu plastycznego.

3. **Tworzenie «Mandali»** – w tworzeniu twojej mandali obowiązuje dowolność plastyczna: możesz posługiwać się znakami, symbolami, plamami barwnymi, możesz rysować ważne postacie czy przedmioty, możesz pisać, wyrażać się w najlepszy dla ciebie sposób. Nie ma dobrej i złej metody – każda jest dobra, jeśli jest dobra dla ciebie, jeśli pomaga wyrazić to, co chcesz.

Mandalę będziesz tworzyć etapami. Każdy z etapów plastycznych, będzie poprzedzony etapem ruchowym (tańcem) w następującym porządku: ruch, rysowanie etapu I, ruch, rysowanie etapu II, ruch, rysowanie etapu III. Zwieńczeniem tej pracy będzie „Taniec mojej mandali” – wyrażenie w tańcu wszystkich etapów naszego życia, które narysowaliśmy w mandali i rozmowa w parach o ty, co stworzyliśmy i czego doświadczyliśmy.

4. **Podsumowanie** – rozmowa w parach. Uczestnicy dowolnie wybierają partnerów do pracy w parach. Siedząc wygodnie na podłodze, skierowani twarzami ku sobie – prezentują nawzajem swoje mandale i kolejno o nich opowiadają. Partner może też pytać o to, co zostało przedstawione w mandali. Ta rozmowa (feedback w parach) pozwala na ponowne przeanalizowanie Mandali symbolizującej koło naszego życia. Daje też nam możliwość zapoznania się z opinią innej osoby na temat naszej Mandali, a także uczy uważności i wrażliwości na drugiego człowieka i jego dzieło. Często słyszę, że dopiero w tym momencie uczestnicy mieli możliwość dostrzeżenia spójności całej mandali, coś nagle okazywało się jasne lub czytelne, uświadamiali sobie nawet jaka jest odpowiedź na nurtujące ich wcześniej pytania. Ważny moment, wymagający skupienia i dający szansę na odczucie procesu tworzenia Mojej Mandali za zakończony.

5. **Podsumowanie** – omówienie w kręgu przebiegu warsztatu, refleksje, pytania, prezentacja mandal (dla chętnych), twórcza dyskusja.

6. **Pożegnanie** – symboliczne zakończenie spotkania, możliwość pożegnania się wszystkich uczestników i wyrażenia swojego nastroju.

Informacja o autorze:

GLIŃSKA – LACHOWICZ Anna – doktor, adiunkt, Pracownik Instytutu Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego w Zakładzie Pedagogiki Resocjalizacyjnej. Pedagog (specjalność: resocjalizacja), tancerz, Certyfikowany Arteterapeuta KAJROS, Choreoterapeuta – terapeuta tańcem, instruktor tańca, Instruktor w zakresie «Improwizacja ruchu, symbolika ciała», Instytut Tańca w Essen – Niemcy. Zainteresowania zawodowe: możliwości zastosowania arteterapii i choreoterapii w oddziaływaniach resocjalizacyjnych w szczególności wobec osób przebywających w zakładach karnych. Autorka i koordynatorka projektu „Wyspa” promującego terapię tańcem i arteterapię dla osób skazanych.

Bibliografia:

1. *Aleszko Z.* Próba zastosowania choreoterapii u studentów nerwicowych : praca doktorska / Z. Aleszko. – Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego? 1979. – 105 s.
2. *Eisner E. W.* The arts and the creation of mind / Elliot W. Eisner. – New Haven and London, London: wyd. Yale University Pres, 2002. – 281 s.
3. *Franklin E. N.* Świadomość ciała / Eric N. Franklin. – Warszawa: Kined, 2007. – 318 s.
4. *Glińska-Lachowicz A.* Resocjalizacja, Integracja, Transgresja, Zmiana – Terapia Tańcem w Areszcie Śledczym Opolu / Dr Anna Glińska-Lachowicz ; [w: Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości] ; [red. I. Mudrecka, M. Snopek] – Opole : UO, 2013. – S. 249-258.
5. *Glińska-Lachowicz A.* Taniec w arteterapii (scenariusz warsztatów choreoterapeutycznych) / Anna Glińska-Lachowicz // Arteterapia. – 2009. – 4.
6. *Glińska-Lachowicz A.* Terapia tańcem dla skazanych / Anna Glińska-Lachowicz // Areszt Śledczy Opole) ; Arteterapia. – 2013. – 1.
7. *Halprin A.* Taniec jako sztuka uzdrawiania : do zdrowia przez ruch i twórczą pracę z uczuciami / Anna Halprin ; [przekł. z niem. Zbigniew Zembaty]. - Warszawa : Kined, 2010. – 223 s.
8. *Malchiodi C. A.* Arteterapia : podręcznik // [red. Cathy A. Malchiodi]. – Gdańsk: wyd. Harmonia Universalis, 2014. – 576 s.

ПРОТАНЦЮВАТИ МАНДАЛУ СВОГО ЖИТТЯ

Глінська-Лахович Анна,

кафедра ресоціалізаційної педагогіки Інституту педагогічних наук Опольського університету (Ополь, Польща)

Через танець, рух та експресію візуально простежити власне життя, як континуум, що пов'язаний з рікою людського життя, в якому переплітаються різні моменти, емоції, спогади, події, плани та мрії.

Головна ідея майстер-класу:

Створення ситуації, яка б уможливила учасникам майстер-класу глибокий погляд та рефлексію на власне життя. Віднайдення відповіді на такі важливі запитання в житті, як: «Хто я?», «Звідки я?», «Куди я прямую?». Досвід минулого, теперішнього і майбутнього, як нерозривний континуум.

Цілі майстер-класу:

- Стимуляція емоцій учасників майстер-класу через відповідно підібрані стимули (колір, звук, рух, слово), не зважаючи на їх кількість та різноманітність.
- Заохочення учасників до споглядання на своє життя як на свого роду «образ», цілісність, подорож.
- Через взаємодію з різними стимулами відбувається спонукування учасників до власного дослідження різних форм експресії та віднаходження власної улюбленої форми (через досвід та експерименти).
- Щоб учасники під час творчого процесу мали змогу пережити катарсис і випробувати способи спрямування своїх емоцій соціально прийнятним способом.
- Інтеграція тіла, розуму та духу.
- Стимуляція роботи обох півкуль головного мозку.
- Дослідження себе в життєвому континуумі від минулого до теперішнього і аж до майбутнього.

Хід майстер-класу:

1. **Привітання**, презентація теми «Протанцювати свою мандалу» та ідеї творення мандали (походження символіки, приклади мандал, послання, що супроводжує створення мандали).

2. **Розігрів** – час для зосередження уваги на «тут і зараз», час для підготовки тіла до творчого процесу, повернення до ідеї Мандали – творчого процесу, в якому головним є діалог зі своїм внутрішнім світом, а менш істотним є кінцевий результат у вигляді пластики.

3. **Створення «Мандали»** – в створенні мандали необхідними стануть вільні рухи: можна використовувати знаки, символи, кольорові плями, можна малювати важливих осіб чи предмети, можна писати, висловлювати себе в найбільш зручній для себе спосіб. Немає поганої і доброї методики – кожна є доброю, якщо вона добра для тебе, якщо допомагає висловити те, чого ти хочеш.

Мандала буде створюватись етапами. На кожному з художніх етапів попереднім буде етап руху (танець) в такому порядку: рух, малювання першого етапу, рух, малювання етапу II, рух, малювання етапу III. Кульмінацією цієї роботи стане власне «Танець моєї мандали» – вираження через танець всіх етапів свого життя, яке намалювали в мандалі та розмова в парах про те, що створили і що дослідили.

4. **Підведення підсумків** – розмова в парах. Учасники в довільному порядку обирають партнерів для роботи в парах. Зручно вместились на підлозі, обернені обличчям одне до одного – презентуємо одне одному свої мандли і по черзі про них розповідаємо. Партнер теж може питати про те, що зображено на мандалі. Ця розмова (фідбек в парах) дозволяє по-новому проаналізувати Мандалу, яка символізує коло нашого життя. Вона також дає нам можливість познайомитись з думкою іншої особи стосовно власної Мандали, а також вчить уважності і чутливості щодо іншої особи та її роботи. Часто чую, що саме в цьому моменті учасники мали змогу помітити узгодженість всієї мандали, щось раптом виявлялося чітким або зрозумілим, вони навіть віднаходили відповіді на ті запитання, що їх хвилювали задовго до цього. Важливий момент, який вимагає зосередженості і дає можливість відчувати завершеність процесу творення Моєї Мандали

5. **Висновки** – обговорення в колі серед усіх учасників майстер-класу, рефлексії, питання, презентація мандал (для бажаючих), творча дискусія.

6. **Прощання** – символічне завершення зустрічі, можливість попрощатись з усіма учасниками та висловити свої емоції та настрої.

РИТМИ ЕМОЦІЙ. ІНТЕГРАЦІЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ, ПСИХОДРАМИ ТА ІНШИХ АРТ-ТЕХНІК, ЯК СПОСІБ САМОРОЗКРИТТЯ

Жабко Наталія,

*психолог-психотерапевт Лікувально-реабілітаційного відділення
кризових станів № 31 КЗ Львівської обласної
клінічної психіатричної лікарні, арт-терапевт, психодраматеравт,
травма терапевт (ДРРО), ведуча Балінт-груп;*

Львов Олександр,

*голова секції арт-психотерапії УСП, психолог-психотерапевт,
музикотерапевт, арт-терапевт, психолог Лікувально-реабілітаційного
відділення кризових станів № 31 КЗ Львівської обласної
клінічної психіатричної лікарні (Львів)*

Інтеграція музики, ритму та психодраматичного дійства з іншими видами мистецтв, музикотерапією та арт-терапією. Це те, що Джо-зеф Морено* назвав «музичною психодрамою». Музична імпровізація при використанні її в музично-психодраматичній роботі є надзвичайно особистісним вираженням і саморозкриттям, як і розігрування ролей в психодрамі є ті ж мірою особистісним процесом. Цей загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дає можливість зробити чудову інтеграцію, оскільки учасники **можуть дійсно задіяти свій внутрішній ритм.**

Метою музичної психодрами (за методом Дж. Морено) є розвиток здатності до спонтанного і творчого вираження, яка часто ослаблена у тих, хто страждає від серйозних емоційних проблем і прагне замкнутися в собі. У цьому є певне протиріччя: в той час, коли людина бореться з серйозною проблемою, коли їй найбільш важливі цілющі внутрішні ресурси спонтанності і творчості, саме тоді цей потенціал задіяний мінімально. У таких випадках музична психодрама може зіграти особливу роль у допомозі щодо відкриття доступу до цих ресурсів і найкращим чином їх використовувати. Більш того, лише деякі можуть постійно функціонувати на своєму оптимальному рівні спонтанності та креативності. Участь у музично-психодраматичній групі можлива в будь-якій якості: активна участь, або в ролі допоміжного «я», просто як залученого спостерігача, який може винести урок з досвіду інших учасників – все стане корисним в будь-який момент життя.

Музична психодрама може бути визначена як інтеграція музичної імпровізації, образного уявлення і інших технік музичної психотерапії з традиційною психодрамою для того, щоб реалізувати розшире-

ний метод, який перевершує межі можливостей кожного з методів, що застосовуються в окремо.

Загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість, і в музичній терапії, і в психодрамі, дає можливість зробити чудову інтеграцію, оскільки учасники можуть дійсно задіяти, «ввімкнути» свою внутрішню музику.

Умови впровадження: проектор. Бажано: акустичні системи.

Література:

1. *Морено Джозеф Дж.* Включи свою внутренню музику: Музыкальная терапия и психодрама / Джозеф Дж. Морено [Пер. с англ.]. – М.: Когито-Центр, 2009. – 143 с.

** Джозеф Дж. Морено (Joseph J. Moreno) – почесний професор музичної терапії в університеті Марвілля і директор відділення арт-терапії в Морено Інституті, Сент-Луїс, Міссурі, США. Його новаторська діяльність з об'єднання музичної терапії та психодрами отримала всесвітнє визнання. Він представляє свої майстерні більше, ніж в 50 країнах світу, і відомий як різносторонній дослідник, який вивчає у віддалених куточках планети тубільні традиції музики і цілительства. За свої дослідження і наукові публікації в 2001 р. він отримав престижну нагороду Американської асоціації музичної терапії.*

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОСТІР ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ КРИЗИ

Плетка Ольга,

молодший науковий співробітник ІСПП НАПН України, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Запорізькій області (Мелітополь – Київ)

Психосоціальна підтримка (ПСП) полягає у формуванні сприятливого соціально-психологічного оточення та проведення психоедукації (навчання базовим психологічним феноменам, які можуть бути властиві даній особі на стадії відновлення).

Д. Мерфі у своїй роботі визначає особливості арт-терапевтичної роботи з особами, які пережили психотравматичні події. У поведінці цих осіб часто простежуються такі прояви, як:

- створення безладу (бруднять кабінет фарбами, клеєм ПВА);
- змішування фарб;
- рясне використання води;
- нанесення фарби на свою шкіру;
- використання глини, мила;

- агресивні дії, символічно виражаються в руйнівних маніпуляціях з об'єктами і образотворчою продукцією (Murphy, 2001).

Дотримуючись нашого досвіду роботи з особами, котрі пережили травматичну ситуацію, можемо доповнити цей список ще деякими особливостями взаємодії даної категорії клієнтів з робочими матеріалами:

- безладне, хаотичне малювання – каракулі, розмазування, розтирання різних матеріалів (фарб, пластиліну, попелу, клею) руками, дослідження фізичних властивостей і фактури надаються образотворчих засобів;

- експресивні рухи – розбризування, розливання, розмазування фарби, удари руками і пензлем, стискання і здавлювання;

- образотворча ригідність – копіювання, створення простих ліній та форм, що повторюються, стереотипізація зображень;

- усвідомлений символізм – надання сенсу образам, що виникають, що сприяє виходу з травми, використання символічних форм, які забезпечують успішність самовираження.

Можна припустити, що використання клієнтом таких простих і примітивних способів поведінки з образотворчими матеріалами є наслідком актуалізації травматичної події. Для того, щоб клієнт не фіксувався на цьому стані, фахівець повинен стимулювати і орієнтувати його на більш зрілі способи використання символізму і вербалізації почуттів.

Найпоширенішим запитом є робота з витісненими емоціями: коли клієнт не знає, що він відчуває, коли не відчуває взагалі, коли одні емоції підміняє зовсім іншими. Внаслідок переживання травматичної події клієнт може виявитися в пастці заборонених почуттів, т. Е. В його історії, наприклад, неможливо відчувати гнів, і куди подіти ту енергію, яка супроводжує це почуття, він не знає. Його не навчили в дитинстві справлятися з гнівом, він не знає, як сердитися, не руйнуючи себе та інших.

Крім відреагування почуттів, які людина може перенести в малюнок, саморобку, висловити жестом, танцем, звуком, арт-терапія дозволяє переосмислити свій травматичний досвід за допомогою творчого самовираження.

Оскільки у цей час українському суспільству доводиться переживати важкі соціальні трансформації і велика кількість людей щодня піддається найсильнішим стресів, то цей напрям психотерапевтичної допомоги набуває масового характеру і сприяє зняттю гострих форм

реагування на стрес, а також ефективного подолання індивідуальних і колективних травм.

Нами розроблено низку групових занять щодо відновлення ветеранів АТО:

1. Відреагування сильних емоцій.
2. Прийняття себе і ситуації.
3. Пошук нової ідентичності.
4. Методи зниження симптоматики психотравми.
5. Особливості підтримки здоров'я.
6. Пошук позитивного досвіду з ситуації або поранення.
7. Взаємодія з побратимами, родичами.
8. Перспектива подальшого життя: мрії, бажання.
9. Планування дій щодо здійснення своїх бажань або плану відновлення.

Кожне заняття наповнено арт-терапевтичними методиками та має на меті психосоціальний супровід демобілізованих.

На майстер-класі учасники будуть мати змогу пропрацювати обрану тему за допомогою засобів арт-терапії. Вони зануряться в атмосферу творчого піднесення та власних креативних можливостей.

Арт-терапія виступає в ролі такого собі містка, проходження по якому дає можливість людині впоратися з травматичною ситуацією, витягуючи з неї нові можливості і ресурси, стати більш гнучким у подоланні стресогенних подій у майбутньому, а також розширити репертуар стратегій і способів поведінки при несподівано виникаючих травматичних ситуаціях.

Учасники лабораторії долучаться до створення власних творчих продуктів за допомогою авторських методик та матимуть змогу відчути атмосферу, що супроводжує роботу в групах при наданні ПСП.

Отже, арт-терапевтичні засоби впливу на перебіг процесу відновлення мають низку переваг стосовно інших видів психотерапії, а саме: знижують певну тривожність, спонукають до творчого переосмислення пережитого, наповнюють ресурсами та допомагають віднайти шляхи до успішної інтеграції.

Література:

1. *Murphy J.* Art therapy with young survivors of sexual abuse: lost for words / J. Murphy. – East Sussex: Brunner-Routledge, 2001. – P. 1-15.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ	
Вознесенська О. Ризики застосування лялькотерапії	4
Волкова Л. Антропософська терапія мистецтвом	9
Галицина Л. Особливості застосування арт-терапії в роботі з онкохворими	11
Glińska–Lachowicz A. Walory resocjalizacyjne choreoterapii i arteterapii w pracy z osobami pozbawionymi wolności w zakładzie karnym – możliwość ekspresji, wewnętrznej integracji i zmiany skazanych	14
Глинська-Лахович А. Ресоціалізаційні властивості танцювально-рухової та арт-терапії в роботі з особами, що перебувають у місцях позбавлення свободи – можливість самовираження, внутрішньої інтеграції та зміни ув'язнених	18
Гніда Т. Арт-терапевтичні заняття в спеціальній освіті.....	21
Гундертайло Ю. Теоретико-методологічні основи програми соціально-психологічної адаптації ВПО із застосуванням арт-терапії....	23
Деркач О. Концептуальні засади арт-педагогіки та її місце у сучасному освітньому просторі України та світу.....	26
Доцюк А. Прийоми «Психології дизайну» в динамічному просторі арт-терапії.....	33
Заворотня Л. Психотерапія мистецтвом як інструмент гармонізації емоційного стану підлітка.....	37
Інжиєвська Л. Практичні розробки арт-терапевтичного впливу на особистісно-професійний розвиток майбутніх психологів в умовах післядипломної освіти	41
Жабко Н. Ролі і ритми. Особливості роботи з психотичними пацієнтами методом музичної психодрами.....	45
Кіричевська Е. Релігійна творчість в системі арт-терапії як стратегія подолання складних життєвих ситуацій учасниками БД, ветеранами АТО та волонтерами	50
Клець А. Застосування арт-терапії в школі	54
Компанович М. Арт-терапевтичний підхід в корекції негативних емоційних переживань у підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями	56

Львов О. Психотерапевтичні трансформації в епоху плінного модерну	59
Мова Л. Людське тіло в сучасному світі	64
Молчанова О. Використання групових малюнків для розвитку ефективної групової комунікації педагогів на курсах підвищення кваліфікації	66
Мрака Н. Метафора – як «дзеркало» і ресурс в арт-терапії	71
Назаревич В., Борейчук І. Дефініції фототерапії в системі арт-терапевтичного супроводу клієнта	74
Науменко О. Юнгіанська піскова терапія в роботі з дітьми. Сучасний підхід	77
Плетка О. Застосування арт-терапії при роботі з демобілізованими в групах підтримки	83
Подкоритова Л. Роздуми про розвиток арт-терапії в Україні	86
Призанська Р. Налагодження фізичного контакту з дітьми з аутистичними порушеннями у музичній терапії	89
Рубан В. «... До танцю з опорою», сучасний танець і ресурси тілесності	92
Савінов В. Плейбек-театр як засіб арт-терапії: коли плінність завмирає	93
Сергієнко І. Порівняльний аналіз діалогу у психодинамічному та експресивному напрямках арт-терапії	99
Тамакова Т. Використання арт-терапевтичних методик і тілесного підходу в комплексній корекції розладів харчової поведінки	101
Хіля А. Ігрова терапія у контексті соціально-педагогічного супроводу дітей з функціональними обмеженнями	103
Цимбала О. Сімейна арт-терапія. Арт-терапевтична методика «Сім'я в образах квітів (з кольорового паперу)»	109
Широка А. Ідентичність як арт-проект або сучасні підходи в опрацюванні проблем особистісної інтеграції	113
Шпак Х. Арт-терапевтична методика «Будь собою»	118
Якименко М. Арт-терапія як інструмент роботи з людьми похилого віку	121

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Бернацька О. «Доньки-матері: гра довжиною у життя»	125
Борейчук І. Фотографія як символічне відображення відсутності	126
Вознесенська О., Романь Н. «Казкотерапевтичний Форум-театр»	128
Галіцина Л. «Я як...»: робота з метафоричними образами наратив+ образотворча методика в роботі з психосоматиками та онкохворими	131
Linda G. The instinctual trauma response method	131
Гантт Л. Інстинктивна реакція на травму	132
Герштенцвейг В. Маппет – ляльки	133
Гончарова В. Тілесність в арт-терапії. холістичний підхід	135
Деркач О. Формування у майбутніх першокласників та молодших школярів внутрішньої позиції «Я – школяр» засобами мультимодальної арт-педагогіки	137
Доцюк А. Арт-терапевтичні техніки при відтворенні власної захищеності: збереження, цілісність, стійкість	139
Касумова О. Арт-терапевтичний метод, який є засобом вільного самовираження і самопізнання	140
Кривенко (Горбаль) І. Кіно-група: навчання, просвіта, терапія	141
Лубківський І. Епістемологічна метафора	148
Луценко О. Мої соціальні ролі	152
Мова Л. Рух і танець в роботі арт-терапевта	153
Назаревич В. Структура «контейнер – содержимое» в метафорах на прикладі використання проєктивної методики «Горшки+»	154
Науменко О. Юнгіанська піскова терапія у роботі з дітьми. Сучасний підхід	156
Олейник А. Психологічна адаптація першокласників методом арт-терапії: «Галактика 1-в»	157
Ортинська В. Методика корекційного малювання емоційного стану з використанням методу нейрографіки	160
Подкоритова Л. Арт-терапевтична вправа «Ворожіння на каві» ...	163
Рубан В. «... До танцю з опорою», сучасний танець і ресурси тілесності	164

Рурик Г. Алгоритм роботи психолога в консультуванні клієнтів із запитом корекції відносин через харчові метафори	165
Сергієнко І. «Квітка і паркан» (феномен фантомної підпори)	169
Савінов В. Важкі історії у плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого	171
Скнар О. Чоловік та Жінка: знайомі незнайомці	173
Тіунова О. Діалог з маскою	175
Харченко І. Арт-терапевтична методика «Ігри з парашутом»	176
ЛАБОРАТОРІЇ	
Волкова Л. Зображувально-художні форми антропософської терапії	181
Glińska–Lachowicz A. Wytańczyć mandalę swojego życia	182
Глинська-Лахович А. протанцювати мандалу свого життя	185
Жабко Н., Львов О. Ритми емоцій. Інтеграція музикотерапії, психодрами та інших арт-технік, як спосіб саморозкриття	187
Плетка О. Арт-терапевтичний простір психосоціальної підтримки в умовах кризи	188

Курс підвищення кваліфікації **«Теорія і практика арт-терапії: розмаїття підходів»**

Курс спрямований на ознайомлення психологів з практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, а також умінню творчо вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Мета: оволодіння практичними навичками роботи методами арт-терапії; розкриття особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арт-терапії в групі.
- Розвивати уміння інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, опираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти арт-діяльності.
- Сприяти розвитку емпатії, саморефлексії, формуванню професійної свідомості та етики.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована щонайменш на 360 годин

Студенти обирають для вивчення один із напрямів спеціалізації: *арт-терапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арт-терапія в роботі із сім'єю, арт-терапія в роботі з травмою*. Пропонуються інші додаткові теми для поглибленого вивчення. Програма передбачає участь в тренінгах особистісного зростання та супервізіях, індивідуальну терапію, творчі завдання.

Команда провідних арт-терапевтів України пропонує своє авторське бачення навчання арт-терапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів *О.А. Бреусенко-Кузнєцов*, доц., доктор психол. н.; *О.Л. Вознесенська*, ст. н. с., к. психол. н.; *Мова Л.В.*, доц., к. психол. н., *О.М. Снар*, ст. н. с., к. психол. н., *М.Ю. Сидоркіна*, к. психол. н., *Л.В. Галіцина*, *Ю.Д. Гундертайло*, *Н.О. Єщенко*, *Ю.М. Скібицька* та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво** з підвищення кваліфікації і **сертифікат ВГО «Арт-терапевтична асоціація»**.

Програма складається із 10 модулів по 3 дні по 8 годин.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
творча інтеграція та трансформація
в епоху плинного модерну»**

**XV Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Львів, 16-18 лютого 2018 р.)

Верстка – *О.М. Скар, О.Л. Вознесенська*

Літературна редакція, коректура – *О.М. Скар, Л.В. Галіцина*

Дизайн обкладинки *Т.Д. Кузик*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
в ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 18.02.2016 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 10.1. Обл.-вид. арк.

Тираж 300 пр.
