

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
Кафедра практичної психології

УКРАЇНСЬКА СПЛКА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ
Секція Арт-психотерапії Львівський осередок

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Національної академії педагогічних наук України

ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
Національної академії медичних наук України

МІЖНАРОДНИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
«Фонд Олександра Фельдмана»

ВГО «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ»

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
мінливість і стабільність – пошуки балансу»**

**XVI Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Харків, 2019**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Харків – 2019

УДК 159.98
ББК 84.5

Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу: матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. – 171 с.

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

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції **«Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу»** (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.), які відображають сучасний стан теорії та 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», 2019

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
мінливість і стабільність – пошуки балансу»**

**XVI Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Харків, 2019)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

КАНІСТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ЕКОТЕРАПІЇ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Алієва Тетяна,

*кандидат психологічних наук, асистент кафедри психотерапії
ХМАПО, керівник психологічної служби Центру психосоціальної
реабілітації «Фельдман Екопарк» (Харків)*

Вашикіте Інна,

*Кандидат медичних наук, асистент кафедри психіатрії, наркології
та медичної психології ХНМУ, керівник медичної служби Центру
психосоціальної реабілітації «Фельдман Екопарк» (Харків)*

Біо-психо-соціальна модель здоров'я і хвороби є основою взаємодії між біологічними, психологічними і соціальними факторами, які визначають причини, прояви та результати стану здоров'я.

Для вирішення основних завдань медико-психологічної реабілітації необхідне оптимальне використання різних чинників, які сприяють зниженню перенапруги адаптаційних механізмів.

До цих принципів належать:

1. Принцип оптимального використання медико-психологічних, психотерапевтичних, природних, преформованих, медикаментозних і немедикаментозних факторів.
2. Комплексний підхід для вирішення клінічних завдань, а саме поєднаний послідовний вплив на всі етіопатогенетичні ланки функціональних розладів.
3. Поєднаний характер біологічного і психо-орієнтованого впливу.
4. Етапне проведення комплексу реабілітаційних заходів.
5. Багаторівневий характер психогігієнічних заходів.
6. Принцип мультидисциплінарної співпраці: лікар/психолог – пацієнт – медико-психологічний комплекс.

Екотерапія – це комбінований підхід в системі надання психотерапевтичного впливу на психіку людини.

Анімалотерапія – вид терапії, що використовує тварин і їхні образи для надання психотерапевтичної допомоги. Виділяють наступні види:

- неспрямована анімалотерапія – взаємодія з тваринами без конкретної терапевтичної мети;
- спрямована анімалотерапія – цілеспрямоване використання тварин за спеціально розробленими терапевтичними програмами.

Каністерапія – метод соціалізації, реабілітації та адаптації людей з особливими потребами за допомогою собак. Основним видом взаємодії з собаками є ігрова діяльність.

Не залежно від того, в якому напрямку працює терапевт, робота завжди починається зі знайомства з собакою. Надалі, протягом каністерапевтичної сесії, терапевт повинен тримати в полі зору основну мету залучення тварини до роботи з клієнтом. Залежно від обраного напрямку, кожен метод психотерапії досягає своєї конкретної мети в роботі.

Таким чином, незалежно від обраного методу психотерапевтичної корекції, медико-психологічна корекція має три основні етапи:

- формування комплайєнсу,
- основний реабілітаційний та
- супортивний.

На всіх етапах собака має свою важливу терапевтичну роль.

ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ АВТОРСЬКОГО СПЕЦКУРСУ «АРТ–МЕТОДИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА»

Андрейчин Світлана,

*завідувач центру практичної психології та соціальної роботи
Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Луцьк)*

13 років тому я випадково побачила на дошці оголошень у Національній академії образотворчого мистецтва і архітектури інформацію про тренінги, які будуть проводитись у Києві Олександром Івановичем Копитіним. Ця тема цікавила мене давно, але ніяк не могла знайти професійні ресурси для її реалізації. Стійке бажання та надзвичайний інтерес до цього методу, – і от я вже на зустрічі з маестро і вчуся під його керівництвом.

Відкриття, образи, символи, кольори, лінії, досвід практичної взаємодії, пізнання себе та інших, піднесення та розчарування, глибина, поступовість, інсайти, сумніви, радість, пошуки та заперечення – все переплелось у процесі навчання та творчості.

Інший погляд на природу арт-терапії та нові підходи мала змогу відчувати на тренінгу Гертруди Шоттенлоер, відомого німецького психотерапевта, яка проводила заняття у Волинському національному університеті ім. Лесі Українки кілька років тому.

Пошук літератури у київських книжкових магазинах та на Петрівці (Інтернет-ресурси тоді ще не були поширені). Перші спроби застосування набутих знань на практиці, спілкування з психологами та педагогами навчальних закладів області: акварель і воскові олівці, обмін думками і версіями, цікаві інтерпретації та зворотній зв'язок, неочікувані спостереження та відкриття. Метод працює!

Щорічні конференції з арт-терапії у Києві. Особливо вразила перша. Різні течії і підходи, прекрасні фахівці з різних міст та чудові майстер-класи. Професійність та енергія – ось чим вразила переважна більшість тренерів. І які цікаві були особистості!

І ось нарешті вимальовується своя система та бачення практичного застосування у викладанні на курсах підвищення кваліфікації у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти. Окремі тренінги та практичні заняття структурувала у спецкурс «Арт-методи в освітньому просторі: теорія і практика». Цей спецкурс я викладаю вже 8 років у різних варіаціях з різними категоріями слухачів. Звісно, у першу чергу практичним психологам і соціальним педагогам навчальних закладів області.

У процесі практичної роботи було багато різних спроб скомпонувати матеріал так, щоб він був цікавим різним слухачам, з різним рівнем інтелектуального та особистісного розвитку, різними вподобаннями, наявними ресурсами та реальною ситуацією «тут і тепер». З чого почати? Більше говорити чи більше слухати? У якій пропорції співвіднести інформаційні повідомлення та практичні вправи? Як зацікавити? Де межа відвертості? Де взагалі межі? Що найкраще подати в презентаціях? Як пов'язати: окремі елементи в одне ціле, окремі елементи з минулим досвідом учасників, окремі елементи з перспективами, окремі елементи з реальною ситуацією в навчальних закладах? Як поєднати все в одне ціле? Чим завершити? Ці та інші запитання виникали під час практичної діяльності.

Що я можу сказати сьогодні на запропоновану тему статті? Відповіді лише з особистого досвіду.

1. Чим вищий інтелектуальний рівень учасників тренінгів та практичних занять, тим цікавіше працювати.

2. Вдалий початок і зацікавленість аудиторії не гарантує такого ж завершення. Буває навпаки.

3. Найкраще чергувати інформаційні повідомлення з практичними вправами.

4. Презентації з теми можна вдало використовувати як на початку, так і на завершення.

5. На початку заняття важливо оцінити загальний настрій та коло професійних інтересів аудиторії. Вступне інформаційне повідомлення без візуальних доповнень – не більше 5-7 хвилин. Прекрасно ідуть вправи на асоціації (на кшталт «Що для вас арт-методи? Три найперші слова, які спадають на думку) або звертання до особистого досвіду учасників.

6. Вправи, які потребують більшого занурення та рефлексії краще проводити в середині або у другій половині заняття. І взагалі, складніші техніки краще не давати на початку. Починати з простих.

7. Важливо підтримувати візуальний зв'язок з аудиторією та слідкувати за невербальними ознаками стану та настрою учасників. Вчасно робити висновки та змінювати плани та структуру, якщо це необхідно. Чим більше працюєш, ти краще це вдається.

8. Іноді трапляються випадки, коли хтось з учасників починає плакати або реагує занадто емоційно. Як правило, це пов'язано не з ведучим чи ситуацією «тут і тепер», а з реальною життєвою ситуацією чи спогадами. Допоможіть людині заспокоїтись.

9. Багато залежить від стану самого ведучого. Аудиторія чудово відчуває його настрій, енергію, відношення до теми та нюанси. Тому надважливо перед проведенням подбати про свій енергетичний стан і, звісно, про зовнішній вигляд.

10. І все ж не все залежить від вас. Людям, не дивлячись на відповідний диплом, може бути не цікава сама тема, у них можуть бути серйозні особисті проблеми чи ситуація, у якій вони просто не можуть зосередитись чи працювати.

11. Велике значення має аудиторія, розміщення столів та стільців, освітлення, матеріали та інші допоміжні моменти. Чим більше свободи і ситуацій вибору для учасників, – тим краще.

12. Проведення тренінгів чи майстер-класів – це, швидше, мистецтво, ніж наука, а швидше за все, синтез знань, досвіду та професійної майстерності.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ АРТ-ТЕРАПЕВТІВ: ЗАРУБІЖНИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД

Вознесенська Олена,

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

На українському ринку освітніх послуг з підвищення кваліфікації психолого-педагогічних працівників хіба що не на першому місці є навчальні програми з арт-терапії. Ринок перенасичений різноманітними курсами, викладачі яких обіцяють за кілька навчальних годин допомогти оволодіти новою спеціальністю, чи надати сертифікат з правом викладати арт-терапію – «арт-терапевт-тренер». Багато «фахівців» навчають арт-терапії онлайн у виді вебінарів чи дистанційних курсів, український сегмент ю-тюба є переповненим записами семінарів із арт-терапії. Вже майже в кожному університеті арт-терапія входить до навчальних планів факультетів психології. Отже, виникає питання, якщо справи йдуть так добре, нащо треба порушувати цю тему? Споживачі задоволені, фахівці забезпечені роботою... Але не все є таким, яким виглядає.

Іноді такі «навчальні програми» – спроба шарлатанів від психології та педагогіки швиденько зняти гроші з тих, хто не є фахівцем. У світі існує близько 10 країн, в яких «арт-терапія» визначена як окрема спеціальність. Серед них – Німеччина, Португалія, Ізраїль, Сполучені Штати Америки, Нідерланди, Великобританія тощо, але України серед них немає. Арт-терапія ззовні виглядає як дуже простий метод, творчість надає задоволення і виникає ілюзія легкості досягнення терапевтичного впливу. На жаль, на теренах України арт-терапія почала перетворюватися з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги і дозвілля. «Завдячуємо» за це шкідливій діяльності деяких представників українського психологічного співтовариства, що за браком розуміння та із комерційними цілями використовують термін «арт-терапія» для того, що не є арт-терапією. Все це призводить до дискредитації методу.

Подивимося, що містить арт-терапевтична освіта в світі (див. Табл. 1).

Таблиця 1.

Арт-терапевтична освіта в світі

Країна	Обов'язков а поперед- ня освіта	Додаткові вимоги	Тривалість навчання	Кількість годин навчання	Форма навчан- ня	Супер- візії	Осо- биста тера- пія
Німеччи- на	Для II рівня кваліфікації – лікар, психолог	-	I рівень – 2 роки; II рівень - на базі освіти – 2 роки	Не менш ніж	Очна	+	+
Порту- галія	-	-	I рівень – 2 ро- ки (практика за умови суперві- зії), II рівень – 3 роки	500 + 1000	Очна	+	+
ЕСАгТЕ (європей- ський консор- ціум універси- тетів)	-	Розвиток художніх навичок	4 роки підго- товки	не менш ніж 1250 годин на рік	Очна	+	+

Таблиця 1 (продовження)

Велика Британія, Східно-Лондонський Університет (East London University)	Освіта з об-разотворчого мистецтва, психології, освіти, медицини чи соціальної роботи.	Досвід роботи в дотичних галузях не менш ніж рік. Власний досвід в мистецтві, художній творчості, портфоліо	Магістрату-ра 3 роки	2400	Лекції, семінарські заняття, клінічні спостере-ження	+	120 го-дин практи-куму і 75 годин особи-стої тера-пії щотиж-нево
Велика Британія, Роехамп-тонський Універси-тет Лондо-на (Roe-hampton University)	Освіта в га-лузі ми-стецтва і ди-зайну, чи психології, освіти, психіатрії.	Портфоліо своїх робіт в мистецтві і постійна художня практика самови-раження, демонстрацію особистісної зрілості, само-свідомості	Магістрату-ра 2 роки	1600	Лекції, семінарські заняття, клінічні спостере-ження	як міні-мум 100 днів клі-нічної практики з супер-візійною підтрим-кою	Щотиж-нева особиста терапія + тренін-тренін-гові за-няття
Україна (ВГО «Арт-терапев-тична асоціація»)	Освіта в га-лузі мистецт-ва, психоло-гії, освіти, медицини, соціальної роботи	-	Курс під-вищення освіти	360 годин (1,5 – 2 роки навчан-вчан-ня)	Лекції, семінарські заняття	як міні-мум 10 випадків	Як міні-му 60 годин особис-тої тера-пії

Наведені приклади наочно демонструють неможливість оволодіння професією «арт-терапевт» впродовж кількох днів і актуалізують деякі питання щодо освіти арт-терапевта: чи має арт-терапевт мати мистецьку освіту? Чи є необхідною для навчання особиста терапія? Чи може один викладач надати повний цикл знань з арт-терапії? Чи можна отримати освіту арт-терапевта он-лайн? Чи може один тренер забезпечити професійне навчання в кількох темах? Чи можна взагалі бути фахівцем відразу і з сімейної терапії, і з психосоматики, і з дитячої психології тощо? Чи може навчати сімейній арт-терапії спеціаліст, якщо він сам не має достатнього досвіду роботи з сім'ями чи подружніми парами? Чому він може навчити?

На наш погляд, взагалі навчання арт-терапевта неодмінно має містити три сфери:

- психологія: психологія особистості; психологія мистецтва; психологія творчості; основи психотерапії; соціально-психологічний тренінг; основи психодіагностики; психологія міжособистісної взаємодії; саморегуляція у професійній діяльності арт-терапевта;

- мистецтво: етика та естетика; історія мистецтва; культурологія; образотворче мистецтво; основи художньо-естетичного виховання; моделювання; музика; евритмія; живопис; декоративно-прикладне мистецтво; графіка;

- арт-терапія: методи арт-терапії; арт-терапевтичні техніки; групова арт-терапія; діагностика в арт-терапії; музикальна терапія; драматерапія; танцювально-рухова терапія; казкотерапія тощо.

Курс підвищення кваліфікації «Теорія і практика арт-терапії: розмаїття підходів» для соціальних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів, педагогів, що працюють у навчальних закладах та соціальній сфері, що впроваджує ВГО «Арт-терапевтична асоціація» на базі Науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи, є здобутком команди фахівців (кожен в своєму напрямку і є майстром в певній тематиці та виді арт-терапії). Ми пропонуємо слухачам ознайомитися з різними підходами – це й динамічна арт-терапія і робота з символами, і постмодерністський підхід, і фольклорна арт-терапія, і гештальт-орієнтована арт-терапія, і трансперсональна тощо. Здебільшого ми всі тримаємося позиції мультимодального підходу, де різні творчі модальності можуть бути використані в межах однієї сесії чи групи. Курс передбачає тренінгову форму роботи

та спрямований на вивчення теоретичного та практичного аспектів арт-терапевтичної діяльності (зокрема застосування образотворчого мистецтва в психоконсультуванні та терапії, танцювально-рухового напрямку арт-терапії, казкотерапії тощо) – близько 360 аудиторних годин. Як варіативна складова курсу пропонуються теми: танцювально-руховий підхід, казкотерапія, драматерапія, арт-терапія в подоланні травми, арт-терапія в роботі з сім'ями та подружніми парами, арт-терапія в роботі з психосоматикою. З метою поглиблення й закріплення знань в програмі, крім програмного матеріалу дисципліни, передбачено завдання для самостійної роботи та контрольні питання, розгляд реальних терапевтичних випадків (супервізії), заняття з особистісного розвитку, ведення власного арт-терапевтичного щоденника.

У рамках курсу розкриваються особливості застосування арт-терапії в різних підходах до розуміння особистості, її поведінки, особистісних якостей, особливостей спілкування та сприймання невербальної інформації, що є важливим для професійної діяльності. Розглянуті основні теми, які є предметом дослідження та роботи в арт-терапії, пропонуються авторські розробки та методики в роботі з цими темами.

Під час реалізації головної мети мають місце також процеси самопізнання та особистісного розвитку, відбувається творчий розвиток особистості майбутнього арт-терапевта, покращення психологічного самопочуття завдяки усвідомленню власних особливостей та мови тіла на базі тілесних проявів, рухів, просторових, голосових характеристик, зображувальної, танцювальної, драматичної діяльності, розвиток навичок самоспостереження та самовираження, управління власним психологічним станом. І ще одним із важливих компонентів професіоналізму є вирішення індивідуально-особистісної проблематики та формування професійної свідомості. В нашому курсі терапевтична складова відділена від навчального процесу. Кожен слухач має можливість обрати собі терапевта не з числа викладачів курсу і відчуті на своєму прикладі, як діє арт-терапія. Учасникам курсу пропонується відвідати не менш ніж 60 годин власної терапії.

Задля викладання арт-терапії, ми вважаємо, що людина повинна мати додаткову творчу освіту чи певні здобутки в будь-якій галузі мистецтва, мати професійні знання з використання образотворчих матеріалів і досвід використання арт-терапії в індивідуальній та груповій роботі не менш ніж 5 років, власні методики, авторські знахідки та

патенти в галузі арт-терапії. Ми орієнтуємося на науковий підхід в арт-терапії та світовий досвід арт-терапевтичної практики.

Отже, наприкінці хочемо додати, що подальшої розробки потребують єдиних стандартів професійної підготовки арт-терапевтів України, які б регулювали зміст та тривалість навчання, відповідно європейським стандартам підготовки арт-терапевтів, включаючи особисту терапію та супервізійний супровід діяльності.

АРТ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З МОРАЛЬНИМИ І ЖИТТЄВИМИ ЦІННОСТЯМИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПРИКЛАДІ ДВОХ АВТОРСЬКИХ ТЕХНІК: «ДИНАМІКА ЗМІН МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВАХ», «РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ»

Волошин Володимир,

*психолог реабілітаційного відділення при Інституті медицини праці
НАМН України, Центрального військового шпиталю, член УСП,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Весною 2015 року один з моїх вчителів, Сергій Головань, висловив цікаву думку про те, що реабілітувати психологічно, фізично учасників бойових дій (УБД) – добре, але для чого це відновлення? Яка мета нашої реабілітації? Досить часто буває, що людина, яка повертається з війни, повертається зовсім іншою, з іншими моральними, життєвими цінностями, на які вона опирається, які виступають її орієнтирами. Буває так, що повертається і без орієнтирів. Коли у УБД не має чіткого алгоритму подальшої реалізації своїх цінностей, вони зіштовхуються зі складнощами в їхній реалізації, що може погіршувати стан здоров'я, провокувати виникнення бажання повернутись назад в зону бойових дій, викликати думки про самогубство, стимулювати вживання алкогольних та наркотичних речовин. Тобто реабілітація повинна проводитися не лише заради відновлення здоров'я (здоров'я для здоров'я), а разом із роботою щодо чіткого усвідомлення: навіщо саме мені (конкретному УБД) потрібне здоров'я?

Після розмови з учителем я замислився – дійсно, УБД, які знали для чого їм потрібна реабілітація, набагато швидше відновлювали здоров'я. Вони відвідували усі лікувальні процедури, чітко дотримувалися рекомендацій і навіть прохали про додаткову роботу з ними. Натомість ті УБД, які відновлювали здоров'я заради здоров'я, часто пропускали ліку-

вальні процедури і не дотримувались рекомендацій. Відповідно процес їхньої реабілітації проходив з гіршими результатами.

Почав я свою роботу з опитування УБД на рахунок зміни їхніх моральних життєвих цінностей до участі у військовому конфлікті і після. Опитування проводив на базі клініки психіатрії «ГВКГ», реабілітаційного центру Інституту медицини праці НАМН України, місць розташувань військових частин. Було опитано 250-300 УБД. Результати дослідження одразу допомогли нам з колегами в роботі з УБД: набагато швидше встановлювався терапевтичний зв'язок, покращився процес реабілітації та пост реабілітаційний період.

Наступними кроками стала розробка, модифікація низки технік на більш глибоке усвідомлення своїх минулих і теперішніх моральних і життєвих цінностей, їх ієрархії. Дана робота допомагає УБД зрозуміти якими вони були раніше, якими вони є зараз. Чому раніше в тих чи інших ситуаціях вони реагували, діяли по-одному, а зараз по-іншому.

Далі ми переходили до планування їхнього життя відповідно до життєвих цінностей із урахуванням моральних.

Розглянемо дві авторські техніки.

«Динаміка змін моральних цінностей в поведінкових проявах».

Скласти ієрархію своїх актуальних моральних цінностей. Записати на аркуші паперу, як ви використовуєте їх у своєму житті в конкретних поведінкових проявах. Зобразити графічно першу 3-5-ку моральних цінностей.

Скласти ієрархію своїх моральних цінностей до зони бойових дій. Записати на аркуші паперу, як ви використовували їх в своєму житті в конкретних поведінкових проявах. Зобразити графічно першу 3-5-ку моральних цінностей.

Порівняти ієрархії моральних цінностей, їхні поведінкові прояви і графічні зображення до зони бойових дій і після. Додаткову увагу звернути на поведінкові прояви однакових моральних цінностей в теперішньому і минулому. Наприклад, дружба-дружба.

Дана техніка надає можливість УБД усвідомити, чому і як їхня поведінка після зони бойових дій змінилась.

Недоліком техніки є значні часові затрати.

«Реалізація життєвих цінностей».

В одному із наших варіантів УБД пропонується на аркуші паперу намалювати свої життєві цінності. Вибрати одну з найактуальніших на даний момент цінностей. На іншому аркуші паперу намалюва-

ти життєву цінність та шляхи її реалізації. Обов'язково пояснюємо, що малюнок робиться в довільній формі.

Зазвичай після виконання подібних технік відбувається структуризація майбутніх життєвих етапів УБД.

Дана техніка надає можливість УБД усвідомити актуальні на даний момент життєві цінності і спроектувати їхнє втілення у майбутнє життя. Конгруентність втілення надбань в майбутнє життя можливо відслідкувати за почуттям і відчуттям в тілі УБД. Якщо такої конгруентності не має, клієнт за допомогою саморефлексії чи допомоги терапевта може визначити, що потрібно змінити в малюнку(стратегії поведінки тощо). Недоліком є створення необхідних умов для виконання, часові затрати.

Висновки. Представлені арт-терапевтичні техніки дають можливість УБД усвідомити: динаміку змін моральних цінностей в поведінкових проявах до зони бойових дій і після, актуальні життєві цінності та шляхи їх втілення в майбутнє. Дані техніки актуалізують творчий потенціал УБД, встановлюють більш глибокий рапорт між УБД і психотерапевтом.

МЕХАНІЗМ ТВОРЧОСТІ. ГРА ЯК ТВОРЧІСТЬ. АРТ-ТЕРАПІЯ І РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ-ТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Галіцина Людмила,

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

Сьогодні змушує повернутися не просто до людини, а до особистості, повніше розкрити механізм її обдарованості, розвитку її творчих здібностей і навичок твоєї діяльності. Мислення у його вищій формі, коли виходить за межі необхідного задля розв'язання певної задачі вже відомими способами, – це творчість.

Ми багато говоримо про творчість, творчу особистість, творчий процес... А що насправді криється за цими поняттями, який сенс ми самі вкладаємо у ці поняття. спробуємо далі розібратися на практиці.

Творчість – це завжди вихід за межі заданого. Творчі здібності є самостійним фактором, незалежним від інтелекту.

Креативність або **творча здібність** має чотири **основних риси**.

- **Оригінальність** – здатність продукувати незвичайні відповіді.
- **Семантична гнучкість** – здатність запропонувати нове використання об'єкта.
- **Образна гнучкість** – здатність бачити в об'єкті нові ознаки.
- **Спонтанна гнучкість** – здатність творити різні нові ідеї в не-регламентованих ситуаціях.

Креативність – це здатність адаптивно реагувати на потребу нових підходів і продуктів. Ця здатність дає змогу також усвідомлювати нове в бутті, хоча сам процес може мати як свідомий, так і несвідомий характер; здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Створення нового творчого продукту здебільшого залежить від особистості творця і сили його внутрішньої мотивації.

Нині у психології креативність розглядають як **непорівнювану з інтелектом функцію цілісної особистості, що залежить від низки її психологічних характеристик**. Вивчення і вимірювання креативності здійснюють у двох напрямках: особистісному (вплив на креативність особистісних рис) і пізнавальному (вплив на креативність інтелектуальних, пізнавальних особливостей).

Творчість – 1) високосвідома діяльність людини, спрямована на створення нових продуктів матеріальної і духовної культури, які мають суспільно-історичну цінність; 2) теоретична і практична діяльність людини, яка зумовлює одержання об'єктивно нових результатів.

Центральним моментом процесу творчості є **інсайт – інтуїтивне бачення кінцевого результату, миттєва здогадка, яка спрямовує мислення людини в потрібному напрямі** [3].

Творчість виявляється в тому, що людина стає здатною робити відкриття, винаходи і створювати художні образи. Суть у них одна. Різняться між собою лише засобами проникнення у природу творчості.

Щоб механізм творчості почав працювати, ми маємо гармонійно розвивати всі його складові: **душу (мислення, почуття й уява)** і **тіло (енергопотенціал і психомоторика)**.

Чому для нашого механізму творчості, для нашої творчої уяви таким важливим є **символ**, таким важливим є формування і розвиток символомислення? Насамперед, тому що він багатозначний, універсальний, архетипний. Символ – узагальнює, поєднує і у той же час роз-

діляє, деталізує поняття, явища, емоції; символ вхоплює невловиме, бачить небачені деталі.

Одним із основних видів діяльності людини поряд із працею та учінням є гра. У людській практиці ігрова діяльність виконує такі **функції: розважальну** (відомо, що основна функція гри – розважати, задовольняти, пробуджувати інтерес); **комунікативну; самореалізацій; ігро-терапевтичну; діагностичну; соціалізацій**.

На думку Г. Щедровицького (основоположника дослідницько-ігрового напрямку), методологію не можна «*передавати як знання або набір інструментів від однієї людини до іншої, а можна лише вирощувати, включати людей у нову для них сферу методологічної мислєдїяльності, забезпечуючи їм там повну й цілісну життєдїяльність*».

Педагогічна гра має найсуттєвішу ознаку – **чітко відокремлену мету навчання з відповідним їй педагогічним результатом**.

Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. Тому **арт-терапія** – це технологія створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять. Арт-терапія – **засіб вільного самовираження і самопізнання**. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою.

Творчий саморозвиток насправді є вродженою потребою особистості, яка може бути задоволеною лише за рахунок її позитивного розвитку.

Творчість неможлива без особистісного зростання людини. Лише особистісне зростання людини сприяє її самоусвідомленню, самореалізації та самоактуалізації. Врешті, що є у нашому розумінні особистісне зростання? **Особистісне зростання** – це не засвоєння знань, не оволодіння діяльністю не формування ціннісних орієнтацій чи активної життєвої позиції, це не привласнення дитиною суспільної людської сутності чи оволодіння образом «ідеального дорослого».

Символічність мови малюнка / творчого продукту впливає на почуття захищеності, присутність та співучасть арт-терапевта допомагає створенню психологічно безпечного простору, в якому є можливим відреагування різних почуттів у спонтанних художніх образах, подолання травматичних переживань.

Література:

1. *Деркач О.* Педагогіка творчості : Навчально-методичний посібник / Деркач О.О. – Вінниця, 2009. – 88 с.
2. *Клименко В.* Механізм Творчості: чим його розвивати // Шкільний світ. – К., 2001 – 100 с.
3. *Клименко В.В.* Механізми психомоторики людини. – К.: Шкільний світ, 1997. – 192 с.
4. *Козлов Н.И.* Энциклопедия практической психологии. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:: http://www.psychologos.ru/articles/view/rabota_so_strahom
5. *Копытин А.* Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия / А. И. Копытин, Б. Корт. – СПб. : Речь, 2007. – 272 с.

МУЗИКОТЕРАПІЯ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГА

Гельбак Анжела,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», член УСП, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)

Поряд зі значними науковими і практичними досягненнями в медицині, психології, педагогіці виникає нагальна потреба знайти альтернативні методи та засоби лікування, корекції і реабілітації. І саме музикотерапія є одним із таких методів, який використовує музику як засіб мобілізації інтелектуальних, емоційних, рухових, мовленнєвих та інших функціональних можливостей організму.

Термін «музикотерапія», який найчастіше використовується у літературі, має греко-латинське походження і в перекладі означає «зцілення музикою». При визначенні поняття «музикотерапія» ми зустрілися з багатьма різними, іноді протилежними, поглядами вітчизняних і зарубіжних авторів. Більшістю авторів поняття «музикотерапія» трактується як контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, навчанні й вихованні дітей і дорослих, які страждають на соматичні і психічні хвороби.

Різнобічний вплив музики на психіку людини робить музикотерапію одним із перспективних сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів.

Узагальнення змісту низки психолого-педагогічних розвідок можна подати у таких положеннях [1; 2; 4; 6]:

- грамотно підібрана музика сприяє загальній гармонізації психічних станів зростаючої особистості;
- емоційність і розвинений музичний слух надають змогу дітям в доступній формі відгукнутися на позитивні почуття і вчинки, допомагають активізувати розумову діяльність;
- однією з важливих цілей музикотерапевтичних занять є інтеграція особистості в соціальну групу, оскільки в музичній співтворчості добре випрацьовуються різні комунікативні навички, усувається підвищена сором'язливість, формується витримка і самоконтроль;
- використання засобів музики допомагає сформувати гармонійну особистість і сприяти соціальній адаптації дитини;
- здатність музики моделювати поведінку дає зростаючій особистості можливість оволодівати навичками самоконтролю і в проблемних ситуаціях реагувати найбільш сприятливо для себе і для оточуючих;
- музику можна вважати невербальною формою комунікації, яка, за певних обставин, є більш результативною, ніж вербальне спілкування, щодо людських взаємин.

Серед дослідників, які тим чи іншим чином досліджували проблему впливу музичного мистецтва на фізичне і психічне здоров'я людини, варто згадати американців: психолога, спеціаліста з музикотерапії Дона Дж. Кемпбела, нейрологів Гордона Шоу і Марка Боднера, дослідників, авторів компанії «Супернавчання» Шейлу Острандер і Лінна Шредера, росіян: доктора медичних наук, професора Михайла Лазарева, доктора психологічних наук професора Юрія Цагареллі, президента міжнародної академії інтегративної медицини, керівника науково-дослідного центру музичної терапії і відновлювальних технологій, доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана.

Узагальнення та спроба концептуалізації сучасного практичного досвіду, систематизація основних теоретичних положень використання музикотерапії є **основною метою** даної доповіді.

Музична терапія, яка народилася як поняття в середині ХХ століття, насправді має багатовікову історію. Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілющих ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом

Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н.е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність.

У стародавньому Єгипті хоровим співом лікували безсоння. Сьогодні фахівці радять батькам, діти яких страждають на заїкання, віддати їх на хор. Хоровий спів також допомагає тим, хто не вимовляє певні звуки. Загалом спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активно задіяний весь організм – активно б'ється серце, дихають легені, активізуються рухові функції. Після 5-10 хвилин власного співу покращується настрій, підвищується активність.

Єврейський народ також послуговувався музикою при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Найстародавніша притча, пов'язана з використанням музики як лікувального засобу, представлена в Старому Завіті. В ній мовиться, як Давид грою на арфі вилікував Саула від депресії. Сьогодні цей досвід розвивається в рамках так званої музичної терапії.

До нас дійшли найдавніші пам'ятки в яких музика неодноразово згадується як лікувальний засіб. Одним з перших, хто пояснив лікувальний ефект музики, був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. Античні філософи Аристотель, Платон, Демокріт підсилювали дію цілющих трав грою на музичних інструментах, у Стародавньому Єгипті під музику приймали пологи, Авіценна використовував її для лікування психічно хворих, Гіппократ зцілював музикою безсоння та епілепсію. Давньокитайські ж лікарі вважали, що музикою взагалі можна вилікувати будь-які хвороби і навіть виписували музичні рецепти для впливу на той чи інший хворий орган. Стародавні греки теж рекомендували музику як ліки, усвідомлено враховуючи її специфічні (ладові) особливості для різних цілей. Зазначимо, що на музичних інструментах епохи Відродження часто можна побачити напис: *«Музика лікує душу і тіло»* [2].

Однак стародавні традиції і досвід були загублені. Лише з ХХ століття починається відродження музикотерапевтичної практики: французький психіатр Еськироль почав застосовувати музичну терапію в психіатричних закладах. Перші наукові роботи, що досліджують механізм дії музики на людину, з'явилися наприкінці ХІХ – на почат-

ку XX ст. У працях М. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова з'являються дані про благотворний вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг [3].

У Росії за ініціативою академіка В. Бехтерева у 1913 році було засновано «Об'єднання з'ясування лікувально-виховного значення музики та її гігієни». Вчений переконливо довів і теоретично обґрунтував перевагу слуху над зором, помітивши, що дитина, глуха від народження, розвивається гірше, ніж сліпа. Ним була написана навіть спеціальна рецептура: «Щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку потримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею» [3].

У другій половині XX ст. інтерес до музичної терапії і механізму її дії істотно зріс. Мабуть, це можна пояснити науково технічним прогресом, що надав можливість вивчати фізіологічні реакції, які виникають в організмі у відповідь на музично-терапевтичну дію, на новому, вищому рівні. Водночас цей інтерес зумовлений можливістю використання музики як одного із засобів запобігання і зняття втоми, стресів, а також для підвищення працездатності.

На сьогодні музична терапія отримала визнання у всьому світі і активно розвивається як окрема індустрія з середини XX ст. [5].

Визнання ефективності музичної терапії зростає все більше і зумовлює необхідність створення академічної програми підготовки професійних музикотерапевтів. Перша навчальна програма у Великобританії була реалізована в Лондоні 1961 р., а в 1975 р. там вже було засновано Центр музичної терапії. Надалі навчальні музично-терапевтичні програми були упроваджені у низці інших країн Європи.

Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується у США, де в даний час більше 5000 музичних терапевтів працюють в лікарнях, реабілітаційних центрах, медичних установах, дитячих будинках, в'язницях, школах тощо; 70 коледжів і університетів в США готують фахівців в області музичної терапії; музична терапія визнана офіційним засобом реабілітації в рамках державної системи страхової медицини. Сфера її використання постійно поширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці та інших країнах. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги в усьому світі, загальний негативний соціальний фон. Кабінети і центри музикотерапії, підготовка професійних музикотерапевтів,

виробництво спеціальних музичних програм і дисків стали за кордоном звичайною справою [1; 2].

Однак, в Україні, при тому, що вона знаходиться в епіцентрі екологічного лиха, військових подій, системної кризи, музична терапія як предмет офіційно не визнана. У нашій країні не існує і системи підготовки професійних кадрів у сфері музикотерапії, хоча необхідність в цьому очевидна. Багато з музикантів, психологів, педагогів, лікарів в різних регіонах самостійно намагаються займатися нею.

У Києві музикотерапію застосовують як лікувальний метод в Інституті нетрадиційної медицини, Інституті геронтології, Центрі реабілітації ім. О.О. Богомольця і в приватній лікувальній практиці. Навчальний курс музикотерапії впроваджений в Національній музичній академії України, Національному педагогічному університеті ім. М. П. Драгоманова. Але це крапля в морі потреб країни, населення якої з кожним роком скорочується.

Цілюща дія музики продовжує ігноруватися, зате щосили процвітає фармакологія, яка пропонує різні препарати, здатні дати тимчасовий ефект, а частіше – зруйнувати функцію компенсаторно-адаптивних механізмів захисту організму людини.

Література:

1. *Гельбак А. М.* Музикотерапія як фактор психокорегування / А. М. Гельбак. // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2017, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2017; [Редкол.: Лушин П. В., Чуприкова А. П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2017. – Вип. 2 (22). – С. 16-26.
2. *Гельбак А. М.* Музикотерапія як освітня інновія / А. М. Гельбак. // Психологія: від теорії до практики : Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 7 червня 2018 року, м. Суми) – [у 3-х ч.]. – Ч. 1. – Суми : СВС Панасенко І.М., 2018. – С. 37-42.
3. *Денисенко Н. Ф.* Через рух – до здоров'ядітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.
4. *Драганчук В. М.* Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти / В. М. Драганчук. — К., – 2003. – 168 с.
5. Музикотерапія в Україні : зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.
6. *Малашевська І. А.* Музична терапія як засіб гармонізації особистості / І. Малашевська // Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матеріали VII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. – К., 2010. – 255 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ПОЗИЦІЯ МАЛЮВАННЯ НАЖИВО У РОЗВИТКУ ВІЗУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ ТА ПРИ ФОРМУВАННІ ТВОРЧИХ НАВИЧОК ІНДИВІДА

Доцюк Анжела,

викладач ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж», практичний психолог, художник-дизайнер, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Чернівецькій області (Чернівці)

Малювання наживо (пленер, скетч, замальовка, ескіз) – дієвий спосіб реального бачення та намагання дотримуватись точності передачі у компонованих рамках, обмеженнях. Фіксація наживо створює зв'язок у пам'яті людини як базу для набуття практичних навичок. Формотворення у середовищі вважається завершеним та статичним, що час від часу поновлюється, розширюється.

Сучасний світ технологій замінив соціуму можливості власного первинного сприйняття. Це: штучний візуальний контакт, штучне відображення, емоції, «штучний інтелект». У творчому підході важливим є сприйняття і збереження у просторі композиційних видів: ритміки, статички, динаміки, симетрії, асиметрії, рівноваги, золотого січення тощо, за рахунок прямого контакту із природньо-архітектурним середовищем. Сітківкою ока сприймається об'ємність глибини простору під час пленеру, фіксується та залишається в активній пам'яті, натомість з фотофіксацій можливо побачити деталі, але відчуття перспективи глибини і «3-D» ефекту втрачається. Наживо вираховані пропорції тренують не лише візуальне реалістичне сприйняття, а й інтелект, когнітивні складові мозку (нейрони, утворення нових нейронних зв'язків). У зображенні середовища з фотофіксації передається площинне сприйняття, тому рисунок часто втрачає «живий об'ємний вигляд», втрачається контакт з відчуттям предметності або простору, практика змальовування позбуває тренування мозку набутти нових навичок, відкладаючи їх у пам'яті для формування нових знань через фіксацію та контакт наживо.

У арт-терапевтичному підході, побачене наживо – має вплив на візуальне сприйняття та свідоме перенесення на формат. Важливим є простір і форма, а разом із ними: композиція в цілому, композиційні прийоми, пропорції, глибина, колір. При цьому, необхідно розуміти, що візуалізація перетворюється у площинну або об'ємну форму за рахунок не лише технік, а й рук. І. Кант писав про важливий стимулюю-

чий вплив функцій руки, що може відображати на папір те, що опрацьовує мозок.

Творча база навчання живою (плєнер, скетч, замальовка) є важливою для цілої системи структурованих дій та фіксування у пам'яті для подальшого застосування на практиці.

Для людини, яка починає творити, фіксація формостійкості є першоплановою. Другорядну роль має бачення, проявлене в матеріалі та техніках виконання. З точки зору арт-терапії такі несвідомі етапи призводять до більш конкретизованого малюнку, що є також проявленням несвідомої сублімації.

Піт Мондріан, створюючи свої геометричні композиції, покладався на модульні сітки з метою досягнення «експресивної» чіткості у своїх роботах. Зазначав, що «Відчуття краси завжди блокується точним зображенням «об'єкта», тому об'єкт повинен абстрагуватися від будь-якої конкретики».

Творчий процес людини протікає одночасно та у взаємозв'язку на двох рівнях: на рівні чуттєво-емоційному – дії й інтуїції та на рівні усвідомлення творчих факторів – пам'ять, уява, вибір, осмислення і оцінювання.

Взаємодія цих рівнів визначає створення єдності форми на всіх етапах розвитку від замислу до закінченого творчого твору.

Такі архітектори, як Вальтер Гропіус, Іоханес Іттен, Іохан Альбертс (у Баухаузі), Микола Ладовський, Володимир Кринський, Мойсей Гінзбург є не лише блискучими педагогами, майстрами новаторських архітектурних концепцій, художниками, але й родоначальниками нового стилю архітектурної графіки, що є важливим у арт-терапевтичній практиці як зближення особи і простору у передачі предметного формотворення на площину, долаючи страхи та фобії перед початком нового, самооцінки, оцінки соціуму, страху чистого паперу. У переосмислення графічної мови, ескізу, архітектурного малюнка, вагомий внесок зробили майстри архітектурної фантазії – Станіслав Ноківський, Яков Черніхов та архітектори і графіки Володимир Фаворський, Павло Павлінов, Микола Тирса.

Відповідно до типології особистості, в основі якої лежить спрямованість людини на себе або на зовнішнє, К.Г. Юнг поділяв людей на інтровертів та екстравертів, яким у творчому розумінні комфортно почати малювати за емоційною складовою у різних умовах. Для інтровертів – підходять невеличкі скетч-замальовки у закритих приміщеннях,

екстраверти відразу намагаються створити масштабні полотна, малюючи наживо у відкритому природньому просторі (пленер).

Необхідно врахувати, що ескізування потребує великої самовіддачі, найбільшого напруження та зібраності. Якісне ескізування характерне для такого стану автора, коли думки виражаються з найбільшою свободою і активністю, коли авторська фантазія розкута, безкомпромісна та відкрита для вираження фантастичних ідей.

Сприймання природньо-архітектурного простору суттєво відрізняється від сприймання форми предмета. Ця відмінність полягає в тому, що воно спирається на інші системи спільнопрацюючих аналізаторів і може протікати на різних рівнях.

Характер, емоційні стани, актуальні потреби, несвідомі бажання і внутрішні конфлікти людини знаходять вираз в лініях, химерних формах і поєднаннях кольорів у арт-терапевтичному підході. У процесі кристалізації образу несвідомий зміст нашого внутрішнього життя стає видимим і доступним для більш глибокого розуміння.

РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Єльчанинова Тетяна,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Харківського національного педагогічного університету імені
Г.С. Сковороди, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)*

Зміни, які відбуваються у суспільстві, утворили низку проблем, однією з яких є проблема девіантної поведінки підлітків. Актуальність її у тому, що з кожним роком відбувається зростання підліткової злочинності, наркоманії, простежується тенденція до підвищення відхилень у поведінці дітей. Причиною цього є зміна ціннісних орієнтацій молоді, несприятливі сімейно-побутові відносини, надмірна зайнятість батьків, слабка матеріальна база сім'ї. Підлітковий вік – цей час становлення характеру людини. Саме на цей віковий період вплив середовища, найближчого оточення, чинить величезне значення. Поведінка підлітка є зовнішнім проявом складного процесу становлення його характеру, і як наслідок негативного впливу соціуму – порушення поведінки. Зараз ми маємо можливість спостерігати усі прояви девіації: ранню алкоголізацію, наркоманію, порушення суспільних норм, хуліганство, вандалізм, булінг, суїцидальні спроби.

Результати психолого-педагогічних, правових, медичних досліджень, державна статистика видів девіантної поведінки підлітків переконує в необхідності попередження асоціальної поведінки неповнолітніх. Відповідно до цього Державною національною програмою «Освіта» (Україна ХХІ століття) та ін. законодавчими актами одним із пріоритетних напрямків реформування освіти визнано забезпечення в кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості.

Конвенцією про права дитини (1991) передбачено, що її держави-учасниці вживають усіх необхідних засобів, включаючи законодавчі, адміністративні і соціальні, а також заходи в галузі освіти, з тим, щоб захистити дітей від залучення до наркотичних засобів і психотропних речовин, сексуальної експлуатації. У 1998 р. Президія АПН України затвердила концепцію превентивного виховання дітей та молоді. Питання превентивності вже давно є пріоритетним у системі психолого-педагогічних, правових, медичних досліджень різних країн світу в рамках ЮНЕСКО.

Виходячи з цього, значна частина вчених зосереджує свою увагу на питаннях профілактики девіантної поведінки підлітків та на виявлення причин девіантної поведінки, без чого не можна кваліфіковано вести боротьбу з її проявами та протиправними діями дітей. Тому актуальною на разі стає проблема знаходження нових можливостей у психологічному супроводі даної проблеми.

Метою тез є визначення можливостей залучення арт-терапевтичних методів в профілактику та психокорекцію девіантної поведінки підлітків.

В експериментальне дослідження були залучені підлітки 13-15 років, які навчаються в загальноосвітніх закладах м. Дніпро та м. Харкова. Вибірка у рівній мірі представлена дівчатами та хлопцями. 67% з них з повних родин, у інших – батьки розлучені. 30% з багатодітних родин.

До особливостей сімейного виховання треба віднести: строгий контроль над поведінкою дитини (32%), співробітництво (34%), обмеження самостійності (24%), велика самостійність дитини (32%), співробітництво зі школою (16%), відносини в родині дружні й близькі (42%), "нормативні" (35%), відсутність взаєморозуміння (23%).

Під час діагностики агресивних і ворожих реакцій були визначені високі показники за наступними шкалами: фізична агресія – 64,7%; непряма агресія – 58,8%; драгівливість – 41,1%; негативізм – 47%;

уразливість – 64,7%; підозрілість – 35,3%; вербальна агресія – 88,2%; почуття провини – 100%; фізична агресія – 5,9%; непряма агресія – 23,5%; негативізм – 5,9%; уразливість – 11,8%; підозрілість – 23,5%.

У 12% підлітків виявлено низькій рівень або відсутність схильності до девіантної поведінки. 70% підлітків з середнім рівнем вираженості девіації, у яких простежується схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих, вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання. Також притаманна висока частота проявів девіацій. У 18% підлітків виявлено високий рівень девіантності, спостерігається надмірний розвиток форм агресивності, ускладнення співпраці, провокуюча конфліктність, висока частота та посилення проявів девіації, урізноманітнення її форм.

У дітей із високим рівнем девіації найчастіше виявлено такі емоційні переживання як фізична агресія, роздратування, негативізм, образа. У дітей із середнім рівнем – фізична агресія, образа, підозрілість. І з низьким рівнем девіантності – тільки підозрілість.

Отже, аналіз результатів експериментального дослідження виявив потребу у впровадженні психолого-педагогічного супроводу і проведенні профілактичної та психокорекційної роботи задля виправлення у підлітків девіантної поведінки.

Головна мета профілактичної діяльності з дітьми, схильними до девіантної поведінки, полягає в сприянні адаптації дитини до оточення, допомозі їй у встановленні доброзичливих стосунків, усуненні дефіциту спілкування, сприянні в розв'язанні власних проблем, розвитку в підлітків почуття відповідальності за свою поведінку, яка сприяє усвідомленню не лише своїх прав, а й обов'язків. Прийнятними є наступні форми профілактики: пропаганда здорового способу життя; реалізація індивідуального підходу з опорою на позитивні якості дитини, залучення школярів до активної діяльності за інтересами, організація оволодіння новими професіями та професійними навичками, проведення ранньої діагностики і педагогічної корекції, оздоровлення середовища і надання допомоги неповнолітнім, які опинилися у несприятливих умовах життя і виховання, організація самовиховання дітей підліткового віку.

Особливої уваги та зусиль потребує від психолога організація інформаційно-просвітницької роботи з батьками підлітків з девіант-

ною поведінкою та схильних до її виявів. Її метою є попередження можливих порушень у сімейному вихованні, підвищення комунікативної компетентності батьків у спілкуванні з дітьми підліткового віку. З цією метою ми знайомимо батьків з тими формами сімейного виховання, які можуть призводити до негативних відхилень у поведінці підлітків. У процесі роботи вирішуються такі завдання: формування готовності обговорювати з дітьми всі спірні і конфліктні ситуації; підвищення рівня комунікативної компетентності батьків у відношенні з підлітками; освіта батьків щодо стилів сімейного виховання.

Також щорічно проводиться інформаційно-просвітницька робота з педагогами які працюють з підлітками, метою якої є формування у педагогів умінь визначати індивідуально-типологічні особливості дітей, знати особливості і умови їх формування, враховувати їх у навчальній взаємодії, вміти вчасно вносити корективи в практику спілкування з дітьми.

Спілкування з групою дітей найчастіше і простіше організувати у формі тренінгу, в рамках якого можна впроваджувати як профілактичну так і корекційну роботу. У процесі тренінгу вирішуються такі завдання: забезпечити усвідомлення кожною дитиною способів своїх взаємодій з іншими дітьми; розвивати відповідальність дітей за свої вчинки; надавати можливості моделювати і випробувати нові форми поведінки; вчити давати і отримувати адекватний зворотний зв'язок. Для розв'язання цих завдань в програму корекції девіантних форм поведінки рекомендується включати вправи з ізотерапії (корекція різноманітними засобами образотворчої діяльності), музичної (супровід та посилення впливу інших методів) та танцювальної терапії, бібліотерапії (застосування казок та притч), драмтерапії, кінотерапії, лялькотерапії, імаготерапії (розвиток здібності відтворення «лікувального» образу, мобілізації власного життєвого досвіду), роботі з метафорами, пісочної терапії. Перевага цієї групи методів у тому, що вони дають можливість підліткам спілкуватися не вербально і вільно самовиражатися та пізнавати себе, подолати тривожність, страхи, агресивність, переживання емоційного відкидання, тобто багатьох негативних проявів Я-концепції, які заважають підлітку жити і гальмують його розвиток.

До методик і технік, які рекомендуємо включати у подібну програму, слід віднести: графічну методику «Кактус», «Слон»; техніки зняття емоційного та м'язового напруження, музичні та кольоромедитації; робота з пластиліном, солоним тістом чи кінетичним піском; ко-

лажі; техніка «Плямки-ляпки»; малювання свого ім'я, квітки, куща квітів, тварини, казки; робота з асоціаціями та метафоричними картками; складання оповідань, послань у майбутнє. Кожна з цих технік сама по собі сприяє вирішенню інтерпсихічних конфліктів і зняттю емоційної напруги, зміні життєвої позиції й поведінки. А вживання їх разом призводить, так би мовити, до корекційного «вибуху».

Можна стверджувати, що включення у профілактику і корекцію девіантної поведінки методик і технік арт-терапії не тільки допомагає стабілізувати розвиток емоційної сфери підлітка, але формує підґрунтя для розвитку адаптаційних та пізнавальних здібностей, самомоніторингу, скринінгу власної поведінки та ставлення до оточуючих. Такі заняття допомагають підліткам підтримувати позитивний настрій (знаходити і утримувати його), висловлюватися щодо певної ситуації, дії, вчинку, думки, виявляти власні почуття та творчо реалізовуватись.

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Кириллова Елена,

*кандидат психологических наук, старший научовой співробітник
отделения психологии развития ГУ «Институт охраны здоровья детей
и подростков НАМН Украины» (Харьков)*

Арт-терапия – это один из современных методов психотерапии, применяемый в практике работы с детьми. В арт-терапии широко применяется рисование, лепка, музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство. В своей работе в отделении психологии развития «Института охраны здоровья детей и подростков» нами применялись методы рисования. Для работы с детьми, которые имеют нарушения эмоциональной сферы в следствии переживания различных стрессовых и травматических событий в своей жизни, арт-терапия была выбрана из-за своей многофункциональности. Технологии, применяемые при данном виде терапии, позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, психологической и психотерапевтической помощи. Как известно, работа с рисунком снижает интенсивность переживаний, освобождает от напряжения, уменьшает фобические и тревожные проявления. В процессе психотера-

певтической работы с рисунком происходит гармонизация общего психоэмоционального состояния ребенка.

Основополагающая идея арт-терапии сформулирована следующим образом: в бессознательном пространстве личности вся информация содержится в виде символов и образов, имеющих определенную эмоциональную наполненность. Для того чтобы решить ту или иную психологическую проблему, нам необходимо найти и создать этот образ, вывести его на осознанный уровень, проработать связанные с ним негативные эмоции и получить от них освобождение.

Психокоррекция методом арт-терапии проводилась у детей и подростков 6-18 лет, которые находились на лечении в стационаре «Институт охраны здоровья детей и подростков» в отделении педиатрии и эндокринологии. В работе с психологом были дети, которые перенесли ту или иную психическую травму. Такие события в жизни ребенка, как смерть близких родственников, физическое насилие, развод родителей, переезд в связи с перемещением из зоны АТО, проживание в зоне боевых действий, манифестация сахарного диабета, оказывают сильное влияние на нервную систему и психику ребенка. У детей регистрировались эмоциональные нарушения депрессивного, тревожно-фобического, астено-невротического круга. Они характеризовались наличием повышенного уровня личностной и реактивной тревожности, повышенного уровня агрессии, фрустрированности, плаксивости, обидчивости, регрессивных моделей поведения.

Продолжительность и частота психотерапевтических консультаций подчинялись общим правилам психологического консультирования. Основное содержание психологической работы с ребенком укладывалось в 30-40 минут, далее ребенок играл или рисовал самостоятельно, пока психолог общался со взрослым, сопровождающим ребенка на приеме. Рекомендуемая частота занятий – 3 раза в неделю. Длительность работы – 3 недели, исходя из времени пребывания ребенка в стационаре.

Разработанная программа коррекции эмоциональных нарушений у детей основана на системном комплексном подходе решения проблемы. Работа охватывала три направления: во-первых – проводилась индивидуальная работа психолога с ребенком, во-вторых – осуществлялась групповая работа (выполнение заданий ребенком совместно со взрослым, или для подростков – совместно с другими ребятами), и, в-третьих – работа с родителями с использованием приемов

раз'яснителъноу и когнитивно-поведенческоюу терапії, для пролонгування психологическоюу поддержкоюу ребенка в домашніх умовах.

При роботі з рисунками використовувалась различна тематика, исходя з індивідуальноу історії ребенка «Я и моя болелънь», «Я в этом мире», «Моя болелънь», «Мое настроеніе», «Мое самочуствие», «Где в теле живут емоції?», «Безопасное место» и пр. Применялись методи свободного рисоування, когда ребенку предлагалось в свободной форме выразитъ свое состоуаніе через краски на бумагу либо направленного измененія рисоунка, когда психолог предлагал ребенку что-либо изменитъ, дорисовать и привнести на готовый рисоунок.

Следует отметить достаточнюо высокую эффектиунось разрабоуанной программы для коррекції емоціоуальной сферы у детей. В конце курса психотерапевтических занятий у всех детей и подростков, принимавших участие в программе, было зафиксировано снижение уровня емоціоуального стресса, уменьшение уровня тревожности, изменение направленности агрессии и снижение ее уровня, снижение показателей конфликтности и враждебности, что способствовало психологическоюу адаптации данной категории детей.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КІНОТЕРАПІЇ: ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ

*Кривенко Ірина,
доцент кафедри психології та психотерапії
Українського католицького університету (Львів)*

«Ти зможеш багато чому навчитися,
якщо будеш робити це із задоволенням,
і не зауважиш, як швидко пролетить час».

А. Ейнштейн

Сучасний психотерапевтичний простір стрімко розвивається, з'являються нові техніки, давно відомі напрямки у відповідь на суспільні трансформації та запити й інтереси громадськості набувають нових смислів. В епоху динамічного мінливого світу важливе місце займають терапевтичні техніки, які відповідають потребам часу, – дають можливість за відносно нетривалий проміжок часу повернутися до активної життєдіяльності, мають в собі елемент інтерактиунось, атракційності. У цьому сенсу кінотерапія – психотерапевтичний інструмент, що з'явився на початку 1990-х років, – віднаходить все більше послідовників, адже відповідає духові постмодерної культури. У пост-

модерні перевага надається креативності та уяві над розумом і раціональністю [2, с. 13], домінують наративи і метафори. Практично кожен вид мистецтва містить у собі візуальні компоненти та особливо рухомі зображення [2, с. 129]. Як і у випадку з іншими мистецькими творами, як зазначають Niemiec and Wedding [7, с. 3], фільми здатні долати будь-які бар'єри та відмінності – культуральні, мовні, релігійні, географічні, стереотипні – завдяки єдиній семіотичній системі, що є «міжнародною мовою фільмів» [6].

Відтак, кіно з його візуальністю, динамічністю, наративністю та метафоричністю стає не просто культурним надбанням, а й важливим терапевтичним інструментом. Кінотерапія (cinema therapy, movie therapy, reel therapy) – це креативна арт-терапевтична інтервенція, коли психотерапевт використовує фільм як метафору для стимулювання внутрішнього пошуку, особистісного зцілення та трансформації [14, с. 7]. Це, безумовно, одна із найсучасніших консультаційних технік, однак С. Jones [4] зазначає, що її прообраз можна зустріти ще у Стародавній Греції, коли через театральні вистави людям демонструвалися благополучні та несприятливі способи організації життя, та створювалася можливість дотуку до власних переживань через досягнення катарсису. На сучасному етапі суспільного розвитку фільм є аналогічним своєрідним посередником у взаємодії з емоційною частиною себе.

Також кінотерапія є продовженням, наступною сходинкою у розвитку бібліотерапії – психоконсультаційної техніки, що застосовує силу літературних творів для допомоги клієнтам. У цій техніці клієнтові пропонується прочитати твір, де герой долає труднощі, схожі до його власних, щоб їх краще зрозуміти та побороти [7]. Власне, як і у бібліотерапії, основним та аналогічним механізмом впливу кінотерапії є метафори, передані через персонажі та сюжети. Змістом кінотерапії є перегляд клієнтами таких фільмів, які метафорично відображають їхнє життя. Завдяки такому відстороненому, метафоричному спогляданню власного життя у подальшому опрацюванні цих тем з психотерапевтом можливе виникнення більш інтенсивних інсайтів, відкриття нових візій того, як подолати реальні труднощі.

Одним із перших, хто звернув увагу на можливість використання фільмів як інструментів для особистісного зростання був М. Sinetar [10]. З того часу з'явилося чимало популярної літератури, що рекомендує кіно для «самопомоги» (наприклад, М. Peske and B. West [8] пропонують книгу для жінок, що допоможе подолати різні життєві

труднощі), книг, що описують навчальні та терапевтичні цінності кіно, D. Shepard and L. Brew [9] окреслюють можливості використання голівудських кінострічок у навчанні студентів теорії консультування пар), власне кінотерапевтичних наукових праць (наприклад, авторства «батька кінотерапії» G. Solomon [11]), навчальних курсів та семінарів для освоєння цієї техніки (доступні, наприклад, за посиланням [15]) та багато іншого. Однак очевидним є той факт, що перегляд кіно відрізняється від власне кінотерапії, хоча складно погодитися із В.В. Одиновим, що проста настанова поспостерігати за собою, а не лише за сюжетом та діями героїв, уже перетворює його на терапію [1, с. 9].

На думку F. Ulus [12], клієнтам іноді простіше сконфронтуватися із власною історією не напряму, а через її відображення на екрані, на прикладі героїв кіно. Переглядаючи кіно та обговорюючи його з терапевтом – сюжет, героїв, моральні дилеми та ін. – стає можливим вироблення змістовного метафоричного контексту для клієнта [11]. Метафори у психотерапії використовуються для сприймання змісту символічними, креативними частинами мозку, оминаючи «аналітичні та логічні» ділянки [14, с. 10], тим самим долаючи свідомий опір, спілкуючись напряму із рецептивною, несвідомою частиною особистості [3]. Переглядаючи кіно, людина поглинута змістом сюжету, може частково втрачати відчуття часу та реальності, тобто входить у своєрідний трансний стан [14, с. 11], коли стає можливою взаємодія між «протагоністом» (кіногероєм) та глядачем, а, отже, зіставлення сюжету із власною життєвою історією.

В. Wolz зазначає, що фільми, як сни, сповнені метафор та символів [13, с. 6]. Дослідження змісту символів веде до ідей, які не доступні розумінню [5, с. 35]. Фактично, символізм кіно-нарративу є своєрідним вікном у несвідоме, робота з символами і метафорами активізує обидві півкулі мозку, дає доступ до матеріалу у несвідомому, допомагає обійти захисти его [13, с. 6]. Ідентифікація з персонажем допомагає клієнтові розвинути сильні сторони его, приховані у тіньовій стороні особистості. Подальше обговорення побаченого з терапевтом дає можливість у безпечному середовищі проявити переживання, що стосуються тих сторін особистості, яких раніше людина уникала, і з якими мала змогу ідентифікуватися через побачене на екрані. У персонажах, що подобаються та не подобаються, можуть бути відображені частини власного Я, що приймаються та не приймаються, тим самим терапевт отримує доступ до «Тіні».

Попри наявність деякого накопиченого та описаного у літературі досвіду організації кінотерапії, багато її аспектів залишаються нерозкритими. Використання кіно у процесі надання психологічної допомоги є сучасним та прогресивним методом, який відкриває нові перспективи у різних сферах. Кінотерапія завдяки можливостям безпечної, м'якшої, аніж пряма конфронтація, взаємодії із власними переживаннями, часто неусвідомлюваними та витісненими, тіншовими сторонами власного Я через ідентифікацію із героями, дає змогу опрацювати змісти інтрапсихічних конфліктів, вирішити їх на метафоричному, символічному рівнях. Безумовно, для цього необхідним є певний рівень здатності до символізації та наявність внутрішнього ресурсу для їхнього опрацювання, тому серед протипоказань до застосування методу – психотичний рівень особистісної організації та гострі стани. Завдяки динамічності методу він часто створює умови для інтенсивних інсайтів.

Література:

1. *Одинцов В.В.* Популярная кинотерапия / В.В. Одинцов. – Казань: Астор и Я, 2014. – 64 с.
2. *Dyrness W.A.* Visual faith: Art, theology, and worship in dialogue, 2001. Retrieved from: [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/470196/popular-art>.
3. *Groth-Marnet G.* Past traditions of therapeutic metaphor. *Psychology / G. Groth-Marnet // A Journal of Human Behavior.* – 1992. – 29. – P. 41–47.
4. *Jones C.* (2006) Cinematherapy: History, Theory, and Guidelines. Retrieved from: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ed.uab.edu/cinematherapy/home.html>.
5. *Jung C.G.* Man and His Symbols. New York: Dell / C.G. Jung – 1964. – 432 p.
6. *Lotter G.A., Strong P.* Reel help for real life: Film therapy and beyond, 2015. Retrieved from: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.4102/hts.v71i3.2878>.
7. *Newton A.K.* Silver Screens and silver lining: using theater to explore feelings and issues / A.K.. Newton.– Gifted Child Today. – 1995. – С. 18, 14-19.
8. *Peske N. & West B.* Cinematherapy: The Girl's Guide to Movies for Every Mood. / N. Peske, B. West. – NY: Bantam Dell, 1999. – 272 p.
9. *Shepard D. & Brew L.* Teaching theories of couple counseling: the use of popular movies. / D. Shepard, L. Brew //The Family Journal. – 2005. – С. 13, 4. – 406-415.
10. *Sinetar M.* Reel Power – Spiritual Growth through Film / Sinetar, M. – MO: Triumph Books Liguori, 1993. – 179 p.
11. *Solomon G.* Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. / G. Solomon. – NY: Lebhar-Friedman Books, 2001. – 274 p.

12. *Ulus F.* Movie Therapy, Moving Therapy! The Healing Power of Film Clips in Therapeutic Settings./ F. Ulus. – New Bern, NC: Trafford Publishing, 2003. – 178 p.
13. *Wolz B.* (2003). Cinematherapy: using the power of imagery in film for the therapeutic process. *The Therapist*, 56-58. Retrieved from: [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.shamonjgifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>
14. *Zhe Wu. A.* Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop, MSc thesis, partial fulfilment, California State University, East Bay, 2008. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.zurinstitute.com/certificateincinematreatandedu.html>

РЕЖИССИРУЕМАЯ ФИЛЬМОТЕРАПИЯ

Красин Сергей,

*руководитель ОО «Институт режиссируемой
фильмотерапии и фильмотренинга» (Харьков)*

Новые возможности в работе с клиентами. Техника работы с фильмом «Цирк бабочек».

1. Общая характеристика метода

Режиссируемая фильмотерапия – это система методов, способствующих духовному и психическому исцелению клиента, приобретению им необходимых знаний, умений и навыков в ходе работы с его реакциями, полученными до, во время и после просмотра кино, мультфильмов, шоу, клипов и любого другого аудиовизуального видеоряда.

В отличие от обычного просмотра, в котором через образы фильма зритель встречается только с тем, что режиссер и актеры пытаются донести с экрана, методы режиссируемой фильмотерапии создают условия, в которых через образы фильма клиент встречается с самим собой. В целостном пространстве терапии временно прекращается отдельное существование фильма, с определенным сюжетом и актерской игрой. Клиент перестает быть просто зрителем, с его запросами, желаниями и мечтами. Психическая, духовная, эмоциональная, ментальная реальность клиента и фильма объединяются в момент терапии в единую, исцеляющую реальность, в которой клиенту открывается его неосознаваемый внутренний мир. Реальность, в которой клиент получает важные для него ответы, проживает не отработанные эмоции, устанавливает контакт с собой или с одной из своих субличных, раскрывает свой потенциал. Терапевт присутствует в этой реальности в качестве наблюдающей и направляющей силы.

Задача фильмотерапевта – с помощью методов режиссируемой фильмотерапии создать терапевтическое пространство, из которого клиент выйдет более здоровым.

2. Что выражает название метода.

Почему именно фильмотерапия, а не кинотерапия?

Обычно термины «фильмотерапия» и «кинотерапия» рассматриваются, как синонимы. Но если говорить о понятиях «кино» и «фильм», то второй гораздо более точно выражает суть того, что происходит в режиссируемой фильмотерапии. Понятие «фильм» шире, чем понятие «кино». Любое кино – это фильм, но не каждый фильм – кино.

Есть кинофильм, есть мультфильм, есть *любительский видеофильм*. Есть *клипы* и *шоу*, которые тоже можно рассматривать как фильм со своими особенностями. Режиссируемая фильмотерапия работает со всеми видами кино и мультфильмов; клипами, шоу, рекламой, любительскими видеороликами. В названии «фильмотерапия» отражен именно этот смысл.

Режиссируемая. Что это значит.

Одна из основных профессий в кинематографе – режиссер. Он руководит процессом создания фильма, отвечает за художественную, игровую, сценическую составляющие. Благодаря его руководству задается определенный дух фильма, придается смысл образам. Именно с этой энергией взаимодействует зритель в момент просмотра. Но процесс фильмотерапии – это не просто просмотр фильма. Это пространство, в котором человек встречается с самим собой. И задача фильмотерапевта – создать такие условия, в которых эта встреча будет иметь терапевтический эффект. Мы используем для этого термин «режиссировать терапевтическое пространство». Просмотр и последующая работа с опорой на образы фильма проходит по специальным алгоритмам, называемым режиссерскими приемами.

Наш инструментарий.

Все методы режиссируемой фильмотерапии подразделяются на три типа.

Первый – методы работы с короткими фрагментами до 10 минут.

Второй – методы работы с подборками фрагментов из фильмов, клипов, мультфильмов, роликов и других видео продолжительностью до 10 минут.

Третий – методы работы с полнометражными лентами и подборками фильмов.

Методи роботи с короткими фрагментами до 10 минут.

Эта группа включает приемы и техники работы с:

- фрагментами из фильмов, мультфильмов, телепередач и шоу;
- короткими мультфильмами;
- клипами;
- рекламными роликами;
- социальными роликами;
- любительскими роликами.

Техники

Техники – это готовые методики работы с конкретным типом проблем. Говоря языком кинематографа, это сценарий, на основе которого проходит терапевтическое сопровождение клиента до, во время и после просмотра фильма. Техника всегда имеет четкие цели и направлена на работу с определенной категорией населения. Это самый простой инструмент режиссируемой фильмотерапии, в связи с чем для его применения требуется минимальный уровень подготовки. Обучение методу начинается именно с техник.

Приемы

Приемы разработаны для того, чтобы упростить работу по созданию техник. Это готовые шаблоны, с помощью которых техники пишутся проще, легче и быстрее. Каждый прием – это подробная пошаговая инструкция, подсказывающая, что, как, когда и с какой целью делать. Опытный фильмотерапевт, хорошо владеющий приемами, может написать технику за считанные минуты.

Метод работы с полнометражными фильмами и подборками фильмов. Рассмотрен на примере фильма «Цирк баттерфляй».

ТЕАТР СПОНТАННОСТІ: ТЕХНОЛОГІЇ ПОЄДНАННЯ ПРОБЛЕМНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗІ СВОЇМИ РЕСУРСАМИ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ ТА МИРУ

Лазоренко Борис,

кандидат філософських наук, доцент, провідний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Сучасну війну, яку розв'язало військово-політичне керівництво Росії проти українського суспільства і держави, в цілому можна визначити як гібридну. З її початку вона сприймалась як абсурдна, швидко-

плинна і успішна для України. У процесі її продовження відбулось усвідомлення її глибинної суті, і вона стала розумітись як тривала і виснажлива, та така, що потребує значних матеріальних, соціальних і психологічних ресурсів.

У результаті гібридної «абсурдності», непередбачуваності і не контрольованості цієї війни в учасників протидії російській агресії спостерігається деформація їх узвичаєної стабільної структури особистості і її функцій, виснаження особистісних ресурсів. Внаслідок їх особистості набувають проблемного характеру. В умовах, що склались, повстає завдання формування гнучкої, лабільної структури особистості, як б могла динамічно адаптуватись до життя у ситуації гібридній війні і «гібридного» миру в залежності від свого місця у суспільній структурі, ставлення до цієї війни, зміни соціально-політичної ситуації в країні, зокрема, введення, чи відміни тимчасового, чи тривалого воєнного стану, в окремих регіонах, чи по всій території, а також в залежності від зміни у міжнародних стосунках.

Однією із умов такої трансформації проблемної особистості поєднання особи, її носія, із своїми поза особистими та позасвідомими ресурсами, а саме з сімейно-родовим досвідом та етнічним колективним несвідомим. За нашим досвідом у вирішенні цих завдань серед інших засобів може можуть бути корисним розроблений нами комплекс технологій у авторській версії театру спонтанності (далі – ТС).

Мета тез – визначити основні чинники виникнення проблемної особистості в умовах гібридної війни та зазначити технології поєднання особи із своїми ресурсами, які сприяють формуванню динамічної структури особистості, забезпечують проактивну адаптацію особи до життя в умовах гібридної війни та миру.

Серед чинників виникнення проблемної особистості ми виокремимо родові та етнічні травми, конфліктні стосунки, які мали місце між українським етносом та російською імперією, а потім із сталінським політичним режимом у історичному минулому, які за радянських часів були витісненими у колективне несвідоме. Впродовж періоду спільного життя в одній державі між українцями та росіянами виникли сімейно-родинні зв'язки та дружні соціально-економічні відносини, завдяки чому вони стали сприймати один одного як братні народи. Гібридна війна не тільки актуалізувала старі, витіснені у колективне несвідоме родові та етнічні травми, але й сформувала нові, які призвели до розладів структури особистості, посттравматичних та адаптив-

них порушень у певної частини українського суспільства як українців, так і в українських громадян, представників інших етносів, в тому числі і росіян. Ці структурні розлади зумовили формування особистісних дисфункцій, деформацію усталених зв'язків і звичного функціонування особи у сімейно-родинному колі та у взаєминах їх своїм соціальним оточенням. Внаслідок травматичних змін у таких осіб формується проблемна особистість, у якій виникають труднощі у забезпеченні належної якості соціально-психологічної взаємодії із близьким та зовнішнім соціальним оточенням.

Завдяки цьому у зазначених осіб спостерігається сімейне, психоемоційне та професійне «вигорання», тобто виснаження їх особистісних ресурсівзабезпечення родинного та соціального функціонування. Наявність та ступінь прояву, якісні характеристики і кількісні показники проблемності особистості можуть бути визначені за відповідними діагностичними опитувальниками та методиками щодо з'ясування симптомів ПТСР, розладів адаптивності, внутрішньо особистісного конфлікту, конфліктності стосунків із близьким сімейним та зовнішнім соціальним оточенням та іншим діагностичним інструментарієм.

Розроблений комплекс технологій ТС спрямований на встановлення зв'язку особи з поза особистими та позасвідомими – сімейно-родовими та іншими ресурсами її колективного несвідомого. Він спирається на принципи спонтанності і креативності Я. Морено [1] та «рухи душі та духу» Б.Хеллінгера [2]. Основні методичні засади організації ТС розглянуто у нашій попередній статті [3].

Особливість комплексу технологій ТС, порівняно із іншими засобами поєднання особи із своїми ресурсами, полягає в тому, що при його застосуванні актуалізуються та залучаються її спонтанність та креативність усіх учасників дійства. Зазначений комплекс складається із наступних основних технологій.

- Створення сценічної атмосфери внутрішньої спільності, довіри і налаштованості на взаємну підтримки – *«знайомство»*. Досягається в процесі орієнтованого на безпосереднє, невимушене, значною мірою невербальне, спілкування учасників орієнтоване на встановлення тілесного контакту типу привітання – рукостискання.

- Особисте налаштування відкритості до зустрічі із фігурами поза особистісних ресурсів – *«прохання»*. Головний актор звертається до інших членів групи з проханням про допомогу щодо його зустрічі у сценічному просторі із фігурами своєї особистісної проблемної теми.

- Конструювання композиції поза свідомих ресурсів головного актора – *«констеляція»*. Актуалізація спонтанності та внутрішніх рухових імпульсів учасників сценічного дійства зумовлює їх до пошуку свого місця у просторі спільної взаємодії, створення композиції відносно головного актора групи.

- Встановлення контакту і поєднання головного актора з фігурами ресурсних станів – *«зв'язок»*. Головний актор визначає пріоритетні для себе фігури у композиції, яка відтворює системний образ його поза особистих ресурсів та ідентифікує психоемоційні стани - зв'язки з ними.

- Переживання і засвоєння ресурсних станів – *«прийняття»*. Головний актор сприймає і засвоює стани, які виникають у контакті із ресурсними фігурами, як необхідний особистісний досвід для свого подальшого життя.

- Закріплення набутого досвіду перебування у нових станах та перенесення цього досвіду у простір особистісного спілкування.

У такий спосіб завдяки участі у ТС його учасники отримують первинну допомогу у гармонізації своєї проблемної особистості та набуття нею динамічної структури, розширення діапазону реагування чи утримання на різні, в тому числі і загрозливі для життя ситуації позначені страхами та тривогою.

ТС також має діагностичний потенціал для діагностики зв'язку особи із своїми сімейно-родовими та іншими ресурсами власної сфери колективного несвідомого, а також може виконувати терапевтичну функцію.

Таким чином, технологічний комплекс ТС актуалізує спонтанність і створює сценічний простір для реалізації рухових імпульсів учасників дійства щодо встановлення зв'язку їх проблемної особистості із своїми поза особистими та поза свідомими ресурсами, сприяє формуванню її динамічної структури.

Література:

1. *Морено Я.* Морено Я. Психодрама / Морено Я. – М. : Апрель-пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
2. *Хеллінгер Б.* Источнику не нужно спрашивать пути / Хеллінгер Б. – М. : Институт консультирования и системных решений, 2013. – 312 с.
3. *Лазоренко Б. П.* Театр спонтанності як практика особистісного життєконструювання / Б. П. Лазоренко // Простір арт-терапії : [зб. наук. ст.]. – Вип. 2(14). – К. : ГО “Арт-терапевтична асоціація”, 2013. – С. 68–75.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Луценко Олена,

*методист психологічної служби районного науково-методичного центру
управління освіти Подільської РДА, практичний психолог СШ № 114,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Світ, в якому ми живемо, постійно змінюється. Від здатності людини пристосовуватися до дії різноманітних факторів навколишнього середовища залежать її можливості виживання та розвитку. Порушення процесу адаптації є причиною виникнення психосоматичних захворювань та зниження ефективності діяльності людини в різні вікові періоди.

Від вступу до закладу дошкільної освіти й до завершення навчання у закладі загальної середньої освіти дитина має пройти три основних періоди адаптації: до дитячого садка, до першого класу та до навчання в середній ланці загальноосвітньої школи. Кожний з них має свої особливості, обумовлені змінами соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності відповідного вікового періоду. В той самий час змінюється і внутрішній світ дитини, який визначається віковими новоутвореннями. Ефективність процесу адаптації значною мірою визначає успішність навчальної діяльності дитини, збереження її соціального, фізичного і психічного здоров'я.

Адаптація (лат. *adapto, adaptatio* – пристосовую) – процес пристосування живого організму до мінливих умов зовнішнього середовища. При вивченні адаптації людини, враховуються певні групи однорідних факторів, що на неї впливають. Таким чином, виділяють такі види адаптації, як фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна, професійна.

Відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України саме практичний психолог закладу освіти здійснює психологічний супровід адаптації дітей/учнів до умов освітнього середовища. В такому контексті акцент нашої уваги спрямовується на розуміння психічної, соціально-психологічної та психофізіологічної адаптації.

Вивчення науково-методичної літератури та досвіду психологів-практиків спонукає нас до вирізнення трьох основних сфер, зміни в яких викликають фізичний та емоційний дискомфорт або напруженість людини в процесі адаптації до цих змін: фізичне середовище, соціальне оточення та діяльність.

Відповідно, пропонуємо організувати системну роботу з питань адаптації до умов закладу освіти за наступними напрямками:

- навчання навичкам орієнтації у фізичному просторі;
- встановлення контакту та розвиток соціальної взаємодії;
- налагодження діяльності.

З метою комплексного впливу на дітей/учнів доцільним є включення батьків та інших педагогічних працівників у співпрацю з практичним психологом.

Орієнтація у фізичному просторі.

- Попереднє знайомство з місцем навчання, забезпечують батьки: реальне прокладання маршруту до закладу освіти і додому; прогулянки навколо та на дитячому майданчику закладу освіти; відвідування «Дня відкритих дверей» в дитячому садку або школі.

Для реалізації цього прийому впливу на дитину практичному психологу варто проводити просвітницьку роботу та психологічну едукацію серед батьків майбутніх вихованців / учнів шляхом розміщення відповідних порад на офіційних сайтах та інформаційних дошках в мікрорайоні, що охоплює заклад дошкільної або загальної середньої освіти.

- Безпосереднє знайомство, вивчення території закладу освіти в перші дні/тижні навчання, забезпечують батьки та педагоги: розташування входу-виходу, класної кімнати, їдальні, спальні (для дошкільників), туалетної кімнати, спортивної зали тощо.

Така «дослідницька» діяльність зменшує рівень тривожності дитини під час перебування у незнайомому місці, що, в свою чергу, сприяє переносу уваги з питання пошуку безпечного місця на безпосередню навчальну діяльність та спілкування.

- Опосередковане «вивчення території» – дидактичні ігри та вправи для розвитку сенсорних відчуттів та просторової орієнтації, забезпечують батьки, педагоги, психолог: графічні диктанти, лабіринти на папері, складання пазлів, доміно; ігри в «Світи» (конструктори, психолого-педагогічна пісочниця); фізкультхвилинки, рухливі ігри.

Використання таких ігор не тільки сприяє розвитку навички орієнтації у просторі взагалі, а й навчає відчувати власне тіло, поліпшує емоційний стан та розвиває математичні уявлення дітей.

Розвиток соціальної взаємодії, забезпечують батьки, педагоги, психолог: ігри та вправи для стабілізації емоційного стану (сприяють

зменшенню напруження учасників освітнього процесу) та ігри для налагодження контакту (є важливими для формування дружніх стосунків в колективі дітей/учнів).

Налагодження діяльності, забезпечують батьки, педагоги, психолог. Цей напрямок роботи потребує ретельної підготовки та співпраці всіх дорослих, що супроводжують дитину на шляху її розвитку і навчання у закладах освіти. В дошкільному віці провідною діяльністю є сюжетно-рольова гра, в молодшому шкільному – навчальна діяльність, в ранньому підлітковому – інтимно-особистісне спілкування та суспільно корисна праця.

Основна задача батьків: підготовка власної дитини до переходу в наступний період психо-фізичного розвитку та засвоєння нової діяльності. Педагоги, в свою чергу, мають якісно і професійно виконувати свою обов'язки щодо створення умов для реалізації провідної діяльності. Задачами психолога є своєчасна діагностична та розвивальна робота щодо профілактики та корекції ймовірних ускладнень або відхилень у оволодінні дитиною провідною діяльністю у кожному віковому періоді.

Арт-терапія, як сучасна та ефективна система психологічної допомоги, має в своєму арсеналі велику кількість технік, методик та вправ, доступних для використання в роботі працівників психологічної служби в системі освіти (таб.1).

Таблиця 1

Застосування елементів арт-терапії в системі психологічного супроводу адаптації дітей/учнів до умов закладу освіти

Напрямки роботи	Розвиток сенсорних відчуттів та просторової орієнтації	Стабілізація емоційного стану та налагодження контакту	Створення умов для реалізації провідної діяльності
Види арт-терапії	<ul style="list-style-type: none"> ● Образотворче мистецтво з використанням пластичних та природних матеріалів ● Пісочна терапія (Sand-Play) ● Музикотерапія ● Танцювально-рухова терапія 	<ul style="list-style-type: none"> ● Образотворче мистецтво (гуаш, акварель, пальчикові фарби) ● Музикотерапія ● Танцювально-рухова терапія 	<ul style="list-style-type: none"> ● Бібліотерапія (Казкотерапія, Story-telling) ● Драматерапія ● Лялькотерапія ● Музикотерапія ● Пісочна анімація (Sand-Art)

Форми роботи				
Віковий період	Дошкільний вік	Індивідуальна форма, спрямована переважно на розвиток особистості	Групова форма, спрямована на об'єднання індивідуальних проявів та соціальної взаємодії	Групова форма, спрямована на засвоєння зразків соціальної взаємодії
	Молодший шкільний вік			Інтеграція арт-терапевтичних вправ у групові навчальні заняття
	Ранній підлітковий вік			Групова форма, спрямована на розвиток особистісної взаємодії

Взаємодія з природними матеріалами збагачує дитину реальними відчуттями, які сприяють розвитку всіх аналізаторів, що забезпечують зв'язок людини з навколишнім середовищем. Різноманітність форми, кольору, фактури, запаху і звуку дозволяє ознайомити дитину з цими поняттями у безпосередньому контакті з матеріалом. Це є важливим для формування цілісного уявлення дитини про світ, в якому вона живе і розвивається.

Робота з пластичними матеріалами (глина, тісто, пластилін, фольга) дає розуміння об'єму, пружності та можливості трансформації.

Створення тематичних колажів, мандал, об'ємних фігур та композицій в індивідуальній роботі сприяє розвитку особистості, а в груповій – застосовується для налагодження контактів між дітьми в закладах освіти.

Заняття з використанням психолого-педагогічної пісочниці є корисними для дітей будь-якого віку, оскільки повертають її в реальність, допомагають відновити відчуття опори, висловити і пережити сильні почуття. Побудова «світів» за різною тематикою дозволяє дитині зрозуміти організацію власного внутрішнього світу, що, в свою чергу, сприяє розумінню світу зовнішнього.

Образотворче мистецтво з використанням фарби (гуаш, акварель, пальчикові фарби) є дієвим та доступним засобом нормалізації емоційного стану. Різні відтінки та насиченість кольорів, щільність та прозорість фарб, їх властивість розтікатися або швидко застигати дозволяють розвивати у дитини не тільки сенсорні відчуття, уяву та фан-

тазію, а й художній смак та здатність до самоконтролю. Взаємодія з яскравим матеріалом сприяє яскравому, сильному, але водночас, безпечному вивільненню емоцій.

Поєднання музики та руху в навчальних заняттях є надзвичайно цікавим та потужним засобом комплексного впливу на особистість, оскільки дає можливість одночасно відчувати і зрозуміти поняття ритму, темпу, балансу, амплітуди і спрямованості руху у просторі. Крім цього, рухова активність майже завжди викликає у дітей захоплення та радість. Використання музичного супроводу на заняттях з художньої творчості, під час ігор, виконання фізичних вправ підсилює прояв емоцій, сприяє зниженню фізичного та емоційного напруження.

Виконання творчих завдань в індивідуальній формі з подальшим об'єднанням їх у груповий малюнок, проект допомагає дитині зрозуміти своє місце серед однолітків та сприяє розвитку соціальної взаємодії в групі.

Чарівний світ казкових історій є привабливим для дітей різного віку. Саме через казку дитина якнайшвидше може дізнатися, зрозуміти та засвоїти соціальні ролі. Пасивне слухання казок, програвання за допомогою ляльок, а потім безпосередня участь у театралізованих постановках допомагає дитині приміряти на себе різні образи, відчувати себе в них, що в значній мірі прискорює процес соціалізації дитини.

Практичний психолог закладу освіти за допомогою підбору арт-терапевтичних технік, методик та вправ відповідно до задач певного вікового періоду може сприяти зціленню дитини взагалі та полегшенню процесу адаптації до умов закладу освіти зокрема.

Література:

1. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. *Бойко І.І.* Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання // Психологія. Збірник наук. праць НПУ. – К., 1999. – Випуск 2 (5). – С. 92-95.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
4. *Костіков В.О.* Переваги арт-терапії як засобу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчально-виховного процесу. / В. О. Костіков. // Молодий вчений. – 2015. – №5. – С. 104–106.
5. *Марінушкіна О.Є.* Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. – Х.: Вид. група «Основа», 2007. – 240 с. – (Дошкільний навчальний заклад. Психологія виховання).

6. *Мишкулинець О.О.* Дитяча адаптація як проблема педагогічної соціальної психології / О.О. Мишкулинець // Наука і освіта. – 2010. – Спец. вип.: проект «Когніт. процеси та творчість». – С. 224-228.
7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
8. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник – Т. 1: Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу / наук. ред.: В.Г. Панок; авт. кол. 1 т.: Н.В. Сосновенко, А.І. Тінякова. Видання 2-е, виправлене та доповнене. – К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. – 112 с.
9. *Руденко Л.* Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості / Руденко Лариса // Наукові записки УКУ. – 2014. – Ч. 4 : Педагогіка. Психологія, вип. 1. – С. 198-207. – Режим доступу: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/176>
10. *Силко Р. М.* Використання елементів арт-терапії у зображувальній діяльності дошкільників / Р. М. Силко, А. П. Грушко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2017. – Вип. 142. – С. 167-170. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_142_39.
11. *Скрипченко О.В.* Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.Г. Артемчук, Н.Д. Абрамян. – К. : Каравела, 2006. – 344 с.
12. *Ясінська Х.* Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ // Психолог дошкільця. – № 4 (21). – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/adaptacia-ditej-rannogo-viku-do-umov-doskilnogo-navcalnogo-zakladu-846.html>

МУЗИКОТЕРАПІЯ – ПСИХОЛОГІЯ, ТЕРАПІЯ, НАУКА, ТВОРЧІСТЬ

Львов Олександр,

*психолог-музикотерапевт відділення кризових станів
лікувально-реабілітаційного № 31 КЗ ЛОР ЛОКПЛ,
голова секції Арт-психотерапії УСП, музична психодрама
(навчаючий тренер), член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

«Музична терапія існує, образно кажучи,
тільки у множині, на світі є
майже стільки ж музичних терапій,
скільки музичних терапевтів»
Г.-Г. Декер-Фойгт

«Популярність музичної терапії та інтерес до неї дуже зросли за останні роки. Однак уявлення про роботу музичних терапевтів у цілому залишаються поки що неясними і незрозумілими. Ми звертаємо на це увагу щоразу, коли нас запитують, чим конкретно доводиться нам

займатися. І це не дивно: музична терапія (якщо не брати до уваги її, без сумніву, гідне минуле) – дисципліна дуже молода, вона посіла своє місце в ряду споріднених професій і в свідомості громадськості зовсім недавно», – відзначив Г.-Г. Декер-Фойгт у виданні «Введення в музикотерапію».

«Музична терапія – це усвідомлене і сплановане лікування людей з фізичними, психічними, інтелектуальними і соціальними розладами та зі станами страждання. Її метою є пом'якшення або усунення симптомів, зміни у хворобливих установках і проявах поведінки та підтримання чи відновлення здоров'я. Лікування музичною терапією відбувається в межах терапевтичних відносин. Музикотерапія тісно пов'язана з іншими суміжними науковими дисциплінами, такими як психотерапія, психологія, медицина, музикознавство та педагогіка», – так визначає музикотерапію Австрійська професійна асоціація музикотерапевтів. Виходячи з потреб клієнта, ця концепція однаково орієнтована на дефіцити, розлади та проблеми особистості, а також, компетенції та ресурси.

Сучасний інтерес до музикотерапії та її популярність є не випадкові, як справедливо сказав І. Ялом в одному з інтерв'ю: «Все частіше клієнти звертаються за терапевтичною допомогою, пред'являючи смутні, невизначені скарги. Чесно кажучи, я нерідко закінчую першу консультативну сесію, не маючи ясної картини проблем пацієнта. Той факт, що пацієнт не може визначити проблему, я розглядаю як проблему. Пацієнт скаржиться, що в його житті «чогось бракує», що він ізольований від почуттів, нарікає на порожнечу, безбарвність життя, на те, що він пливе за течією». Проблеми сучасної людини важко піддаються вербалізації і в більшості носять екзистенційний характер.

Музика дає людині можливість вступити у життєво важливий контакт з важкодоступними рівнями існування. І тут є важлива умова: будь-яке судження про музику досягається музичним досвідом. Відчувати та «переживати» музику – означає бути спільником з нею, бути причетним. Форми музичної поведінки діють ефективно, тому що вони несвідомі і здаються закладеними в самій природі музики.

Коли ми слухаємо музику, головний мозок реагує на неї активізацією кількох ділянок за межами слухової кори, включаючи ті, які зазвичай беруть участь у інших формах розумової діяльності. На переопрацювання музичної інформації впливає зоровий, дотиковий і емоційний досвід людини. Слухання музики включає не тільки механізми сприйняття звуку і центри емоцій, а й моторні центри мозку, відповідальні за

рухи тіла і роботу м'язів. Наші обличчя і пози відображають розвиток мелодії і ритму, так само як думки і почуття, викликані подіями життя. Наше вухо має найменшою кількістю сенсорних клітин в порівнянні з іншими органами чуття, але наші психічні реакції на музику відрізняються неймовірною пластичністю, тому що навіть короточасне навчання здатне змінити характер переробки мозком «музичних входів».

Інтеграція мистецтва, науки, нейрофізіології, філософії та психотерапевтичних теорій є дуже важливою. Д.В. Віннікотт – один із таких терапевтів-психоаналітиків, який писав про зв'язок між грою та творчістю. Він вважав, що не може бути ніякого зцілення, поки клієнт не навчиться грати, бо гра – джерело творчості і «само у творчості індивід проявляє себе, свою сутність». Віннікотт також підкреслював важливість здатності до гри і психотерапевта.

Творчість є центральною і для К. Г. Юнга – ідея психології Юнга полягає в тому, що ми стаємо самі собою в процесі роботи з символами в різних творчих актах. Ролло Мей ще у 1975р. описав творчий акт як інтенсивну зустріч між людиною та її світом. Ця зустріч характеризується, як «зустріч глибоко свідомої людини з її світом».

Музикотерапія – це творчий процес, який використовує музику і слова в межах стосунків між клієнтом і терапевтом, або між учасниками групи та ведучими для полегшення постійного діалогу між свідомим і несвідомим змістом. Зв'язок між музикою та словами встановлюється шляхом вербальної обробки музичного досвіду та / або музичної обробки словесного досвіду. Це відбувається, як у рецептивних так і активних формах музикотерапії.

В активній музичній терапії імпровізацію інколи називають «Via regia». Автором цього поняття є З. Фройд («Тлумачення сновидінь»), який називав сновидіння «королівським шляхом» до несвідомого. Різні аспекти музичних інтеракцій підсилюють дане формулювання:

- Музика має здатність виражати увесь спектр людських почуттів і настроїв – вона є віддзеркаленням стану тіла та душі.
- Тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно із її несвідомими та підсвідомими меседжами.
- Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків.

Психодинамічна музикотерапія спирається на ідеї перенесення, контрпереносу, опори, розвитку еґо і інших понять, пов'язаних з аналітичною теорією. Творчий процес вивчення та інтеграції несвідомих аспектів психіки дає клієнтові можливість стати унікальною особистістю, якою він є.

Музикотерапія як наука розвивається у всьому світі. На Всесвітньому конгресі музичної терапії у Вашингтоні, США, у 1999 році міжнародна спільнота розглянула п'ять значних моделей музикотерапії: GIM (метод керованих зображень у музиці) – Хелен Бонні / Helen L. Bonny, Аналітична музична терапія – Мері Прістлі / Mary Priestley, Творча музична терапія – Пол Нордофф і Клайв Роббінс / Paul Nordoff & Clive Robbins, Музична терапія Бенензона – Роландо Бенензон / Rolando Benenzon, Поведінкова музична терапія – Кліффорд К. Мадсен / Clifford K. Madsen, Вільна терапія імпровізації – Джульєтти Елвін / Juliette Alvin. На сьогоднішній день існує багато моделей імпровізаційної музичної терапії, такі як: експериментальна імпровізація терапії, моделі імпровізації Орфа, паравербальна терапія, метафорична терапія імпровізації, інтегративна терапія імпровізації, Терапевтичний Процес Розвитку, музична психодрама.

Засновник музичної психодрами Д-р. Джозеф Морено професор-емерит у галузі музикотерапії Мервільського університету, керівник Інституту Креативних Мистецьких Терапій ім. Морено у Санта-Фе, Нью-Мексико, США. Міжнародно визнаний за його творчу та новаторську роботу, він відомий своїми дослідженнями світових традицій музики та лікування, а також інтеграцією цих практик у теорії творчих мистецтв сучасної психотерапії. Автор книги «Зіграй свою внутрішню музику: Музикотерапія і психодрама», під впливом його дядька Дж. Л. Морено, творця психодрами. У 2001 році Д-ру Джозеф Морено була вручена Національна премія в області наукових досліджень і публікацій Американської Асоціації Музичної Терапії, а у 2007 році нагорода «Innovator Award» – Американської асоціації групової психотерапії та психодрами. Д-р. Дж. Морено двічі проводив навчаючи семінари у Львові (2016, 2018 р.р).

Основний зв'язок між музикотерапією та психодрамою полягає в тому, що і музична терапія, і психодрама – це способи впливу, які безпосередньо залучають клієнтів до імпровізації та активної участі в процесі терапії. Цей спільний елемент імпровізації, який розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дозволяє зробити цю чудову інтеграцію.

Враховуючи все вищесказане, можна зробити висновки, що вимоги до сучасного музикотерапевта припускають не тільки володіння музичними інструментами, здібності імпровізувати, а ще й знання сучасних психотерапевтичних теорій та власний терапевтичний досвід для баченням свідомих і несвідомих процесів у індивідуальній і груповій роботі. Вміння налагодити терапевтичні відносини. Міжнародні програми навчання музикотерапевтів розраховані на 3-5 років, у т.ч. і теорії сучасної психотерапії та власний досвід з подальшими супервізіями та вдосконаленням.

Початок навчання за Європейськими стандартами в Україні розпочався у березні 2017 року. Завдяки сприянню представництва OeaD Австрійської служби академічного обміну у Львові і засновників Віденського Інституту Музичної Терапії (WIM): Д-р. муз. н. Елени Фітцгум (Elena Fitzthum, Dr.sc.mus., музичний терапевт, психотерапевт Інтегративна Гештальт-терапія, супервізор) та магістра арт., Д-р. муз. н. Доротеє Шторц (Dorothee Storz, Mag.art. Dr.sc.mus., музичний психотерапевт, психоаналітично орієнтований психотерапевт (OBVP, EAP)) – розпочалось навчання фахівців згідно Європейських стандартів. Народився Львівський міжнародний навчальний проект з музикотерапії за участю: секції Арт-психотерапії УСП, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», Кафедри психології та психотерапії УКУ (Український Католицький Університет).

Література:

1. *Декер-Фойгт. Г.-Г.* Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер Фойгт. – СПб.: Питер, 2003. – 208 с.
2. *Леви-Строс К.* Мифологии. В 4-х тт. Том 1. Сырое и приготовленное / Леви-Строс Клод. – М.; СПб.: Университетская книга, 1999. – 406 с.
3. *Львов О. О, Жабко Н. В.* Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки / Олександр Львов, Наталія Жабко // Психологія і особистість. – 2018. – № 2 (14). – С. 227-233.
4. *Львов О. О.* Музична імпровізація – «via regia» до несвідомого / О.О. Львов // Збірник матеріалів XXIV науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Чернівці, 2018. – 172 с.
5. Музикотерапія в Україні. Випуск 1: зб. Статей / [пер. з нім. Галина Котовські, Костянтин Поліщук]; [заг. ред. Львова Олександра, Вознесенської Олени]; [вступне слово Андреас Веннінгер; Олександр Львов, Олена Вознесенська]. – Львів: ПП «Видавництво «БОНА», 2018. – 76 с.
6. *Мэй Р.* Мужество творить / Мэй Ролло. – М.: ИОИ, 2008. – 160 с.

7. Основні моделі імпровізаційної музикотерапії. Огляд лікувальних процедур в імпровізаційної музичної терапії. [Електронний ресурс]: [<http://musictherapy.org.ua/>]. – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua/index.php/publications/1/14-oglyad-improvizacijnoi-muzichnoi-terapii>.
8. Уэйнбергер Н. Музыка и мозг / Уэйнбергер Норман // Музыка и мозг [Текст] : научное издание / Н. Уэйнбергер // В мире науки. – 2005. – № 2. – С. 70-77.
9. Ялом І. Про те, що змінилося в психотерапії з часів Фрейда / Ялом Ірвін. – [Електронний ресурс]: [<http://musictherapy.org.ua/>]. – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua/index.php/publications/1/13-irvin-yalom-pro-te>.
10. Austin D.S. The Role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults / Austin Diane S. // Music Therapy. – 1996. – Vol. 14. – No. 1. – P. 29-43.
11. Bruscia K.E. A Survey of Treatment Procedures in improvisational Music Therapy/ Bruscia Kenneth E.// Psychology of Music. – 1988. – 16. – P. 1-24.

КОЛІР ЯК СИМВОЛІЧНЕ ВІДОБРАЖЕННЯ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Молчанова Оксана,

кандидат психологічних наук, арт-терапевт, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», практичний психолог вищої категорії, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Колір незмінно супроводжує людину протягом всього життя. Кольори, які з самого народження нас оточують, здійснюють на організм, нервову систему та психіку безпосередній вплив, налаштовуючи людину на взаємодію зі світом, впливаючи на її світосприйняття. Таке інтегральне сприйняття світу, яке забезпечується світорозумінням, системою цінностей та ідеалів, сукупністю переконань, світовідчуттям, може проявлятися у кольорі як символічному відображенні емоцій, почуттів та налаштувань людини в ситуації «тут і тепер».

Колір може гармонізувати людину, здатний мобілізувати її ресурси, а може, навпаки, розслабити та заспокоїти. Саме тому, дослідження кольорових переваг людини дозволяє грамотно та небезпідставно обирати дійсно корисний та ефективний режим впливу на організм з ціллю корекції психічного стану та самопочуття [3; 8]. Тому, метою нашого дослідження виступив аналіз впливу кольору на психіку особистості та дослідження колірних переваг у педагогів.

Колір як магічний елемент всіх важливих ритуалів та обрядів використовували ще давні племена, колірна система яких складалася з трьох кольорів: червоного, чорного та білого. Внаслідок розвитку людського світогляду діапазон кольорів розширювався [7].

Одним із перших для діагностики особистості почав застосовувати колір М. Люшер. Він розробив основи функціональної психології кольоросприйняття й створив на її базі широко відомий в практиці психодіагностики кольоровий тест, який належить до високоефективних проєктивних методик та призначений для вивчення ситуативного емоційного стану особистості, її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. Вчений вважав, що кожен колір має свою структуру та функції. Під структурою вчений розумів стійке, загальне для всіх людей, незалежно від раси, культури, освітнього рівня, статі та віку значення кольору, це так звана, об'єктивна сторона колірнього впливу. Функція кольору виражає його індивідуальний сенс для кожної людини, її індивідуальне ставлення до кольору. Свою концепцію кольору вчений розробляв на основі наукових поглядів Ф. Гете та В. Кандинського [5].

В. Драгунський відзначав, що колір дуже має глибинні зв'язки з культурними традиціями людей і біологічно пов'язаний з психогенетичним кодом кожної людини. Вчений, описуючи феномен надання індивідуальної переваги кольору особистістю, пов'язує це явище з інформаційно-енергетичним метаболізмом, який резонансно об'єднує психічне та тілесне. Саме надання кольорових переваг вказує на специфіку та кількісні характеристики енергій, яких не вистачає людині. Тобто найбільш привабливий колір вказує на вектор активності, тенденції зміни стану психіки та організму в певному напрямку. Тоді як будь-яке відторгнення кольору окреслює надлишок елементів інформаційно-енергетичного обміну або на неможливість їх сприйняття з оточуючого середовища. Надання переваги певним кольорам, на його думку, прямо вказує на те, чого людині хочеться, а чого ні [там само].

Колір впливає на людину на всіх її рівнях. Для вегетативної нервової системи, на думку Б. Базими, колір виступає як певний енергетичний стимул, а для центральної нервової системи він ще й несе інформацію про оточуючий світ. На його думку, колір необхідний для підтримки тону нервової системи. Тому, в ситуації кольорового голодування у дітей можуть виникати симптоми асенізації та затримки інтелектуального розвитку. Вчений наводить наступні психофізичні та психофізіологічні характеристики основних кольорів. Наприклад, чер-

воний – збуджуючий, активізує всі функції організму; жовтий – тонізуючий, стимулює діяльність центральної нервової системи; зелений – знімає напругу; синій – заспокоює. Відповідно до окреслених характеристик, ці кольори успішно застосовують в лікуванні деяких внутрішніх захворювань, захворювань шкіри та ін. [1].

Сучасні українські дослідниці (О. Вознесенська та Ю. Гундертайло) використовують кольори для впливу на нервову систему з метою зцілення. Вони відзначили, що причиною виникнення ряду хвороб є порушення колірної гармонії організму людини – перенасичення чи нестача певних кольорів, а через її відновлення можливо повернути рівновагу організму. Вчені описують різні форми застосування кольору для лікування соматичних захворювань в комплексній терапії як допоміжний засіб: кольорові окуляри, кольорові інтер'єри, візуалізація кольору, кольорове освітлення, малювання певним кольором тощо [6, с. 142-143].

Л. Волкова відзначала, що сприйняття кольору є такою ж потребою людини, як і їжа для шлунка, повітря для легень. Колір як атрибут зовнішнього світу пов'язаний з емоціями та виражає стан людини. Кожен колір має свої унікальні ефекти та може використовуватись для відновлення балансу, а також для стимулювання більш глибоких рівнів свідомості [2].

О. Деркач, аналізуючи вплив кольору на психіку особистості, зазначила, що наші почуття та емоції такі ж різнокольорові, як і весь навколишній світ, тому, враховуючи природу кольору і його вплив на психічну діяльність й емоційний стан людини, можна використовувати для миттєвої діагностики емоційного стану загальноприйняті співвідношення – «колір-настрій» [4].

Сучасна дослідниця, Л. Подкоритова, проаналізувавши кольорові вибори учасників своїх тренінгів, виділила наступні типові емоційні асоціації: радість – жовтий, помаранчевий, червоний та зелений кольори; сум – синій, блакитний, коричневий; гнів – червоний та чорний; страх – чорний; огида – коричневий або зелений; здивування і цікавість – блакитний, зелений; сором – червоний тощо [9].

Ми запропонували педагогічним працівникам оцінити своє ставлення до певних емоцій, оточення та важливих життєвих сфер за допомогою колірних асоціацій. За основу було взято 8 основних кольорів М. Люшера. Категорії, які пропонувалось оцінити, були наступними: радість, страх, біль, любов, робота, я, сім'я, партнер, мама, тато,

друзі, покарання, похвала, здоров'я, безпека, довіра, образа, впевненість, роздратування, знання, відпочинок, творчість. Ідея проаналізувати ставлення до зазначених категорій була запозичена із методики «Складання програми роботи з клієнтом» [10]. Після визначення ставлення до категорії за допомогою кольору, ми проаналізували частоту вибору кольору та визначили усереднений кольоровий ряд виборів педагогічних працівників, який був наступним: **зелений** (I ранг), **червоний** (II ранг), **жовтий** (III ранг), **синій** (IV ранг), **фіолетовий** (V ранг), **чорний** (VI ранг), **сірий** (VII ранг), **коричневий** колір (VIII ранг). Зважаючи на загальне значення кольорів та їх стичний вплив на особистість, незалежно від ситуації, можна стверджувати, що педагоги відчують потребу в зменшенні напруги, активізації функцій організму, стимуляції діяльності нервової системи та, в той же час, заспокоєнні. Для них є важливим визнання та бажання самоствердитись й подолати труднощі. Цікавими виступають результати відкидання кольорів, які вказують на відмежування потреби в чуттєвому задоволенні, занадто раціональному ставленні до життя та професії, небажанні звертати увагу на тілесні вимоги.

Проаналізувавши вибори педагогічних працівників та прорангувавши їх, викликають зацікавленість їх кольорові асоціації до різних важливих життєвих категорій.

Враховуючи кольорові асоціації досліджуваних, можна зазначити, що найважливішими для педагогічних працівників виступали наступні категорії, «здоров'я», «Я», «знання», «безпека», «довіра», які вони позначали зеленим кольором. На другому місці опинився червоний колір, яким досліджувані позначали такі категорії: «любов», «похвала», «впевненість», «роздратування». Жовтим кольором, який займав третю позицію у виборах, респонденти позначили: «радість», «відпочинок», «сім'я», «мама», «творчість». Найбільш спокійне ставлення досліджувані проявили до категорій «робота», «партнер», «тато», «друзі», які вони позначили синім кольором та четвертим місцем. Ну, і звісно, на останніх місцях за кольоровими виборами опинились такі категорії, як «біль» та «образ». Їх педагогічні працівники позначили чорним і сірим та коричневим кольором відповідно.

Отже, проаналізувавши все вище викладене, можна зробити наступні *висновки*.

Колір незмінно супроводжує людину протягом всього життя та здійснює на організм, нервову систему та психіку безпосередній вплив.

За допомогою кольору можна визначити ситуативний емоційний стан особистості, її адаптацію до різних соціально-психологічних ситуацій.

Кольорові вибори педагогічних працівників окреслюють їх потребу в зменшенні напруги, активізації функцій організму, стимуляції діяльності нервової системи та, в той же час, заспокоєнні.

Крім того такі категорії як «здоров'я», «Я», «знання», «безпека» викликають у педагогів найменше напруження. Перелічені сфери їх заспокоюють. Категорії, які вони відкидають, не хочуть сприймати – «біль» та «образ».

Звертає на себе увагу певний дисонанс у значущості власного Я особистості, свого здоров'я та безпеки і відкиданні тілесних стимулів; проявляється перевага раціонального та відкидання чуттєвого. Отримані результати потребують подальшого уточнення в наступних дослідженнях.

Література:

1. *Базыма Б.А.* Цвет и психика : Монография / Б.А.Базыма. – Харьков, 2001. – 100 с. – [Електронний ресурс]. – режим доступа: www.lib.eliseeva.com.ua
2. *Волкова Л.* Исследуя силу цвета. Цветотерапия. Возможности цвета в арт-терапии / Л.Волкова // Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали ХІУ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23-25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред. А.П.Чуприкова, Л.А.Найдьоновой, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Золоті ворота, 2017. – 21-24 с.
3. *Гачкало С.Я.* Уплив кольорів на психоемоційний стан людини / Гачкало Світлана Яківна. – [Електронний ресурс]. – режим доступа: https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/33170/
4. *Деркач О.О.* Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу: Навчально-методичний посібник./О.О. Деркач. – Вінниця, ВДПУ, 2009. – 88 с.
5. *Драгунский В.В.* Цветовой личностный тест: Практическое пособие / В.В. Драгунский. – Мн. : Харвест; М. : АСТ, 2000. – 448 с.
6. *Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.*
7. *Миронова Л.М.* Колір в образотворчому мистецтві: Посібник для вчителів / Людмила Михайлівна Миронова. – 3-е изд. / Л.М Миронова. – Мн. : Білорусь, 2005. – 151 с.
8. *Нелюбова М.В.* Психологія кольору (Авторський курс лекцій) / М.В. Нелюбова. – [Електронний ресурс] – режим доступа / URL: http://www.videoton.ru/Articles/pshiho_color.html

9. *Подкоритова Л.О.* Рефлексія самопізнання, психологічна допомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Навчально-методичний посібник / Подкоритова Лариса. – Хмельницький: Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. – 128 с.
10. *Тарарина Е.* Практикум по арт-терапії. Шкатулка мастера / Елена Тарарина. – К. : «ФЛП Тарарина», 2016. – 320 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ

Мова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВС України, спеціаліст з технік Contemporary dance, Імпровізації, LMA и BF, тренер трансформаційних психологічних ігор корпорації «Жираф», керівник Центру психології танцю і творчого самовираження «LMaluma FlyingCat», керівник ТРТ напрямку і член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-терапії, а в її складі – до танцювально-рухової терапії, що активно розвивається як за кордоном, так і в нашій країні.

Тому виступу є аналіз засобів, які використовують танцювально-рухові терапевти в своїй практиці, як можливість трансформації попереднього досвіду в новий стиль мислення, і елементів танцювальної терапії як складової підготовки хореографів.

На сучасному етапі розвитку галузі освіти на зміну інформаційній парадигмі, спрямованої головним чином на збільшення кількісних параметрів одержуваних знань, приходять рефлексних-креативна парадигма, а саме необхідність організації навчання таким чином, щоб учні оволодівали навичками критичного мислення, умінням застосовувати знання на практиці та творчо реалізовувати, а з безлічі рішень обирати доцільне.

Тому сьогодні все частіше науковці звертаються до вивчення законів самоорганізації складних систем та явищ, що виникають завдяки спільній дії кількох або багатьох факторів, кожний з яких окремо до цього явища не призводить.

Самоорганізацію визначають як утворення впорядкованих структур із хаосу. І саме синергетика, яка є досить молодою узагальнювальною наукою, що акцентує увагу на явищах еволюції у відкритих нерівноваж-

них системах, на виникненні порядку із хаосу, явищах самоорганізації, зі своїм міждисциплінарним арсеналом методів та алгоритмів, має бути адекватним інструментом для свідомого аналізу складних динамічних процесів, що відбуваються в сучасному суспільстві, а саме в освітньому процесі та сучасному мистецтві.

Аналіз специфіки хореографічного мистецтва свідчить, що різні рухи, дії та жести мають вагомe значення в людському спілкуванні, виступають важливим засобом комунікації та характеристики емоційного стану людини.

Коли ми використовуємо різні види мистецтва для саморозвитку, розвитку творчого потенціалу, у психотерапевтичних процесах, то не турбуємося відносно естетики та технічності. Наприклад, якщо розглядаємо танець і можливості танцювальної імпровізації, то фокусуємо увагу на тому, що імпровізація це своєрідна гра-процес. І в даному випадку ми використовуємо танець (рух) з метою самовираження особистості, самоприйняття, саморозкриття, усвідомленості, розвитку рефлексії, творчого сприйняття світу. І вища цінність цього полягає в самому процесі руху-танцю, хоча результат також завжди цікавий і важливий.

На наш погляд, потенціал танцювально-рухової терапії мало використовується у вищих навчальних закладах нашої країни для підготовки як майбутніх хореографів, так і при підготовці фахівців з психології, соціології, менеджменту, культурології, педагогіки, реабілітології.

Починаючи з розвитку власної тілесної усвідомленості, надалі танцювально-рухова терапія знайомить студентів зі стратегіями соціальної взаємодії і сприяє підвищенню їхньої комунікативної компетентності в максимально безпечній формі. В ході роботи з'являється можливість усвідомити особливості свого індивідуального стилю взаємодії з оточуючими людьми, що є важливим як для ефективного здійснення майбутньої професійної діяльності, так і для повсякденного життя. Так само танцювально-рухова терапія дозволяє оцінити ступінь усвідомлення студентами приналежності до своєї професії і поглибити їх знання про вимоги, що пред'являються особистості хореографа його спеціальністю.

Сьогодні хореографічне мистецтво розглядають крізь призму філософії, педагогіки, психології, історії, культурології, мистецтвознавства та низки інших наук. Його функціональна універсальність є засобом формування гармонійної особистості. Підтвердженням цього є

розвідки на рівні наукових досліджень, на тлі результативності яких вибудовуються концептуальні основи інтеграції хореографії у різні сфери діяльності.

Важливою складовою творчого потенціалу хореографа є здатність до рефлексії. У різних виконавців цей процес проходить перманентно, досягаючи різного рівня глибини, залежно від індивідуально-особистісних характеристик, особистісної зрілості, досвіду переживань, загальної музикальності тощо. І.М. Поклад наголошує на важливості вміти відрефлексовувати хореографічні вміння, а саме акт творіння рухів, що формують руховий досвід – специфічні образи рухів повинні створити свідому вольову систему контролю складних хореографічних дій (Поклад І.М., 2011). Хореографічна діяльність передбачає здатність переживати музичний зміст, музичний рух, зміни м'язового тону – все це неможливо без мислення у поєднанні з компонентом рефлексії. На нашу думку, рефлексія у хореографічній діяльності є процесом занурення особистості студента у глибинні пласти власних відчуттів і самосвідомості, що здійснюється через вихід за межі власної зони комфорту, розвиток усвідомлення взаємозв'язків власного тіла та роботу з імпровізаційними техніками.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ОСОБАМИ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Плетка Ольга,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Запорізькій області (Київ)

Складні соціальні ситуації виникають повсякчасно, а зважаючи на сьогоднішнє, країна живе у цьому стані протягом останніх чотирьох років. Досліджуючи групові феномени, було уточнено визначення складних соціальних ситуацій як порушення конгруентності індивідуальних чи групових реакцій на зовнішні та внутрішні обставини, що призводять до групових чи індивідуальних змін.

Проведене опитування учасників двох кризових груп показало, що респонденти вбачають складними такі ситуації, з якими неможливо справитися. Коло ситуацій, які б вважалися складними можна розділити на 2 групи: індивідуальні та групові складні ситуації. До індивідуальних респонденти віднесли такі ситуації: втрата роботи, економічна не-

спроможність, самореалізація, хвороба (власна або близьких), втрата рідних. До групових (родинних та соціальних) респонденти віднесли наступні ситуації: незрозуміння оточуючих, конфлікти, кризи, насилля, агресія, проблеми партнерських стосунків. Цікавим виявився факт, що складними соціальними ситуаціями респонденти обох груп вважають одні й ті самі критерії. І головним є потреба пошуку додаткових зовнішніх ресурсів для їхнього вирішення. Також респонденти визначили, що джерелом створення складної соціальної ситуації можуть бути як внутрішньо-групові, так і зовнішні обставини. До внутрішньо-групових вони віднесли: конфлікти, кризи, прояви агресії, незадовільнення або ігнорування потреб окремих членів групи, статусні роковірки всередині групи. До зовнішніх можна віднести соціальні зсуви стабільності: різні кризи (економічні, соціальні), воєнні конфлікти, природні стихії та лиха. Кризовими називають групи, члени яких мають статус певної соціальної актуальної вразливості, наприклад, постраждалого внаслідок... війни чи певних суспільних катаклізмів, стихійних лих. Члени малих груп, які не є кризовими, тобто їхні члени не мають статусів соціальної вразливості, також виявляють складність соціальних ситуацій як таких, з якими неможливо справитися самотужки.

Робота з кризовими групами відбувається у 3 етапи. На першому етапі учасники групи діляться своїми думками за темою зустрічі. Другий етап присвячено безпосередньо арт-терапевтичній роботі і третій, рефлексивний етап, дає можливість отримати зворотній зв'язок та узагальнити свої уявлення та емоції, що супроводжували заняття.

Дані тези висвітлюють досвід роботи з кризовими групами, учасниками яких є родини ветеранів АТО/ООС та родини загиблих. Так, описуючи та малюючи образ групи або власної родини, учасники груп демонстрували як стереотипне мислення та образи, так і індивідуальні упередження чи міфи. Отже, образ групи має символічне та змістовне наповнення, де групові стереотипи мають описовий характер або містять символ, що їх характеризує. Деякі учасники групи описували символом групи дерево, фортецю, щит, будиночок, бузок, герб. Згідно уявлень про архетипи (К. Юнг) можна констатувати, що такі символи проявляють командний дух, підтримку. Цікавими є образи патріотичного спектру: герб, фортеця, що відображає актуальну соціальну ситуацію. Образом групи родин ветеранів АТО один із учасників назвав герб України. У описових характеристиках учасники вказують безпечність, дружність, підтримку, командність. У образі групи її учасники

можуть відображати як індивідуальні символи, так і групові. Традиційно образом родини як малої групи ветерани та їх сім'ї вбачають серця (як ознаку любові) та долоньки (як символ єдності). З'ясовано, що учасники груп часто приєднують групу до родинного кола та транслюють символи власної родини, пояснюючи, що група для них своєрідна родина. Згадуючи про родину учасники груп кажуть про почуття, підтримку, про цінність себе в родині та групі, про межі (територію) безпеки. У процесі роботи виявлено, що в складних соціальних ситуаціях відбувається пошук опори на загальнолюдські символи та цінності.

Опираючись на символізм З. Фрейда, підтверджено, що символіка тих чи інших метафор має як соціальне наповнення, так і індивідуальні значення. Ми вважаємо, що стереотип спрощує групову взаємодію. Символізм та знаходження метафор щодо взаємодії збагачує груповий процес, насичує його емоційно. Арт-терапевтична робота дає можливість відобразити власні уявлення та, рефлексуючи, узагальнити взаємодію, провести соціальне нормування та виробити розуміння власної ролі у групі. Малювання символів групи, розповідь про сенс, з якого складається символ, дозволяє учасникам формувати той терапевтичний простір, який би допомагав відновленню та ресоціалізації. Використання арт-терапевтичних методик знижує напругу, вносить емоційно-заряджений творчий процес, що, у свою чергу, спонукає до пошуку оптимальних шляхів подолання наслідків переживання складних соціальних ситуацій.

ПРОБЛЕМИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ – СУБ'ЄКТИВНИЙ ПОГЛЯД

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент Хмельницького національного університету, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Хмельницькій області (Хмельницький)

Як і попередні тези [3], цей допис не є тезами за результатами строгого наукового дослідження, а більше наукове есе, за результатами спостереження й участі в різних навчальних психотерапевтичних проектах.

Арт-терапія стає дедалі популярнішою в Україні, і ця популярність, на жаль, не завжди «грає на руку» самій арт-терапії. Уявна лег-

кість і простота методу призводить до того, що арт-терапією називають все, що малюється, пишеться, ліпиться, танцюється, клеїться, сиплеться і т.д., і при тому з того витворюється щось. Про те, що «витворене», тобто творчий продукт [1, с. 248] є дзеркалом несвідомого, часто болючого і травмітного, витісненого досвіду, деякі «арт-терапевти» чомусь забувають. Про те, що вони несуть відповідальність за клієнта, також.

Зазначений емоційний вступ обумовлений тим, що саме сильне обурення з приводу «професійної підготовки» деяких «арт-терапевтів» спонукало мене до написання цих тез.

Оскільки ці тези є досить суб'єктивними, у тексті навмисно уникнуто вживання конкретних назв та імен.

Для визначення проблем арт-терапевтичної освіти, варто розпочати з того, що має складати підготовку фахівця-арт-терапевта.

У професійній готовності фахівця, який здійснює психологічний, зокрема психотерапевтичний, вплив, можна виокремити такі *основні компоненти* [2]:

Теоретичний – це великий обсяг знань, у яких можна виокремити такі групи: 1) загальні теоретичних основ психології (загальної, вікової, диференційної, соціальної та багатьох інших); 2) загальні принципи, способи, форми психотерапевтичної роботи; 3) теоретичні та ідеологічні основи психотерапевтичної концепції, якої дотримується психотерапевт (терапія, центрована на особистості, психоаналіз, гештальт-терапія, індивідуальна психотерапія тощо). У даному випадку йдеться про теоретичні засади арт-терапії, її основні поняття, особливості, принципи, підходи, форми і методи роботи.

Практичний – уміння і навички щодо володіння певними методами і методиками психотерапії; у цьому контексті – володіння різними арт-терапевтичними техніками, методами, методиками і прийомами, уміння вести бесіду з клієнтом, спостерігати за ним під час творчого процесу тощо.

Особистісний – пропрацьованість у психолога власних психологічних проблем і процесі особистої терапії (власний клієнтський досвід).

Етичний (запропоновано нами, на основі лекцій Д. Дацишина) – особиста і професійна етика психотерапевта, здатність поважати клієнта, його права і свободи, брати на себе відповідальність за нього, захищати його інтереси тощо (див. Етичний кодекс психолога[4]).

Оволодіти цими компонентами в Україні можна такими шляхами:

1) вищі навчальні заклади з очною, заочною і дистанційною формою навчання;

2) спеціалізовані навчальні психотерапевтичні проекти і курси різної тривалості;

3) тематичні семінари і тренінги (переважно одно-, дво- і триденні).

1. *Заклади вищої освіти* дають доволі ґрунтовну підготовку за загальним теоретичним компонентом психологічної підготовки (цикли психологічних дисциплін: загальна психологія, вікова психологія, педагогічна психологія, диференційна психологія, експериментальна психологія, диференційна психологія і багато інших), але переважно досить скудну – за психотерапевтичним (навіть за наявності відповідних дисциплін у навчальних планах); те саме стосується етичного компоненту; практичний і компонент залишаються, переважно, мало опрацьованими, і геть неопрацьованим у системі вищої освіти є особистісний компонент підготовки до психотерапевтичної діяльності.

Що стосується арт-терапії, то ця дисципліна є у навчальних планах далеко не всіх вишів, а там де вона є, часто є недостатньою за кількістю годин, наприклад, 20 годин лекцій і 20 годин лабораторних занять. Це так – привітатися і закохатися.

2. *Спеціалізовані навчальні психотерапевтичні проекти і курси* різної тривалості, які переважно забезпечують психологічні громадські організації, часто у спілці з державними освітніми і науковими установами України для забезпечення своїх слухачів документами держз-разка.

Арт-терапевтична освіта в Україні представлена тут переважно як курси підвищення кваліфікації тривалістю 1-1,5 роки з видачею відповідних сертифікатів від державних науково-освітніх установ (науково-дослідні інститути, університети, інститути підвищення кваліфікації тощо).

Ці курси мають різні програми, специфіку викладання і вимоги до своїх слухачів (відвідування певної кількості навчальних модулів, особиста терапія, години супервізії тощо). Курси дають ґрунтовну підготовку саме за психотерапевтичною спеціалізацією (теоретичний компонент), практичну (оволодіння різноманітними арт-терапевтичними техніками, методами і методиками), частково особистісний (у процесі оволодіння різними методиками відбувається і особистісне пропрацювання) та етичний компонент.

3. *Тематичні семінари і тренінги* спрямовані переважно на якийсь один, найчастіше практичний, компонент професійної підготовки психолога-психотерапевта, наприклад оволодіння конкретними арт-терапевтичними методиками, ознайомлення з етичними вимогами до діяльності психотерапевта тощо.

То в чому проблема арт-терапевтичної освіти в Україні? Ось кілька:

1) *недостатня увага до арт-терапії у системі вищої освіти*: або повна відсутність цієї дисципліни у професійній підготовці майбутніх психологів, або мала кількість годин;

2) *невелика тривалість* курсів підвищення кваліфікації з арт-терапії (1–1,5 роки – це небагато, особливо для особистого пропрацювання);

3) *форми надання освітніх послуг*, які навмисно називаємо реальна і віртуальна. Під реальною формою надання арт-терапевтичної освіти ми маємо на увазі виїзні очні сесії (модулі), під час яких слухачі на живо знайомляться з арт-терапевтичним інструментарієм та теорією завдяки більш досвідченим фахівцям; за реальної форми слухачі мають можливість не лише познайомитися з тою чи іншою методикою, а й відчуті її вплив на собі. За реальної форми слухачам ще ставиться вимога набрати певну кількість годин особистої терапії (особистісний компонент підготовки) і супервізії (практичний, етичний та знову особистісний компоненти).

За віртуальної форми слухачі мають можливість оволодіти теорією через вебінари, відео- та аудіо-записи лекцій і семінарів з арт-терапії та ...практичним інструментарієм. Саме тут і криється, на нашу думку, основна проблема: віртуальний світ не дає можливість повно відчуті вплив методики на психіку, а в разі підняття травмівного досвіду, немає кому допомогти «накласти пов'язку». Ще одна проблема віртуальної освіти – це фактична відсутність супервізій і годин особистої терапії. Вони «на вимогу», тобто якщо слухач вважає за потрібне, він може попросити про супервізію або про особисту терапію. Але сертифікат йому дадуть у будь-якому випадку. І не страшно, що світова традиція психотерапевтичної освіти така, що особистий клієнтський досвід і робота під супервізією є ОБОВ'ЯЗКОВОЮ вимогою підготовки психотерапевта.

4) *слабкі контакти між різними громадськими організаціями*, що надають освітні послуги з арт-терапії, а часом і серйозні конфлікти між ними, що обумовлює відсутність спільних освітніх стандартів, зокрема щодо годин супервізій і особистої терапії.

Звісно, арт-терапія в Україні знаходиться ще в стадії розвитку і становлення, яка ускладнюється відсутністю належних психотерапевтичних традицій. Має значення і національний менталітет, і багато інших факторів, які ще мають бути визначені і досліджені.

Однак, особисто у авторки цих тез, найбільші побоювання викликає саме зростання популярності віртуальної (онлайн) освіти з арт-терапії. Звісно, ми не можемо зневажати технічним прогресом. Консультації і терапія у Skype і Viber вже є звичними. Вебінари, аудіо- та відео-записи лекцій і семінарів також дають можливість у зручній обстановці оволодіти певними знаннями. Тобто я погоджуюсь з тим, що інтернет цілком сприяє розвитку теоретичного компоненту підготовки психолога за допомогою лекцій, вебінарів, презентацій та інших інформаційних ресурсів, психотерапія он-лайн дає можливість відпрацювати частково особистий компонент. Проблема лишається за практичним компонентом і частково особистісним. Звісно, можна взяти домашнє завдання, і попрактикуватися «на кицьках», однак, якщо у Віцина були скарбнички у вигляді кицьок, то в слухача Інтернет-курсів – у якості «кицьочок» виступають живі люди. Це те саме, що показати лікарю (навіть досвідченому) відео з операцією на мозку і запропонувати попрактикуватися на комусь з оточення.

Шановні слухачі он-лайн курсів з терапії і арт-терапії зокрема, ви погодитесь бути прооперованими хірургом, який навчався он-лайн?

Чи ви вважаєте, що душа – це не так серйозно, як тіло?

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
2. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учеб. пособ. для студентов вузов. - М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 512 с.
3. *Подкоритова Л.* Роздуми про розвиток арт-терапії в Україні // Матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арт-терапії: творча інтергграція та трансформація в епоху плинного постмодерну, м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П.Чуприкова, Л.А.Найдьоновой, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар.] – Львів: ЛНУм імені Івана Франка, 2018. – С. 86–89.
4. Этический кодекс практического психолога: Профессиональный кодекс этики для психологов. Бонн, ФРГ, 1986 // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 148-153.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДИНАМІЧНОГО СТРЕТЧИНГУ

Савіна Світлана,

*аспірантка, викладач кафедри танцювальних видів спорту,
фітнесу і гімнастики Харківської державної
академії фізичної культури і спорту (Харків)*

Реформування економічних відносин, системи освіти, поведінкової культури людей вимагає розробки нових, більш прогресивних організаційних, педагогічних, культурологічних форм виховання, діяльності, дозвілля. Тому, зазначені вимоги сьогодення стосуються сфери фізичної культури і спорту як одного із засобів гармонійного розвитку особистості. На даний час багато уваги приділяється не традиційним формам і методикам організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності людей. Серед таких форм використовується і динамічний стретчинг, як один із напрямів фітнесу, популярність якого зростає серед молоді та інших вікових груп населення.

Прагнення бути здоровим і привабливим притаманне всім. Найкращий спосіб досягнення гармонізації психічного стану та оптимальних пропорцій тіла – поєднання гарного настрою з виконанням фізичних вправ. Включення індивідуальної програми розвитку гнучкості в загальну програму фізичної підготовки дає можливість не тільки зміцнити здоров'я і підвищити рівень фізичної підготовленості, але й удосконалити свій зовнішній вигляд, досягнути розслаблення і відновлення енергії.

На сучасному етапі життя суспільства, особливо актуальними є дослідження пов'язані зі здоровим і правильним способом життя. Тому найбільш важливим є вивчення різноманітних методик і систем тренувань, а також способів підвищення інтересу до занять. Разом із тим на заняттях з динамічного стретчингу вирішуються відразу кілька завдань: виховні, оздоровчі, релаксуючий вплив, за допомогою різних методичних прийомів і засобів.

Мета тез. Охарактеризувати особливості гармонізації психічного стану через фізичні вправи динамічного стретчингу

Для сучасної людини шкідливі звички, гіподинамія не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на скупчилися проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Напружений ритм життя, стресові навантаження на роботі, загальна перевтома

роблять несприятливі наслідки на здоров'я сучасної жінки. На жаль, для більшості: втрата впевненості в майбутньому, почуття тривоги і пригніченості, втрата душевної рівноваги, незадоволеність собою і своїм життям, напружений ритм роботи, невлаштованість особистого життя стає нормою.

Вченими доведено, що помірні фізичні навантаження мають позитивний вплив на здоров'я, на ефективність діяльності і життєву активність людини. При малорухливому способі життя, стресовій напруженості падає працездатність, ускладнюється спілкування і взаємодія з іншими людьми. Володіючи величезною руйнівною силою, гіподинамія стає перешкодою на шляху до здоров'я і довголіття людини.

Фізичні вправи за допомогою методики динамічного стретчингу природним чином відновлюють в організмі стан хімічної рівноваги і цим допомагають витримати емоційні перевантаження. Вправи мають ефект розслаблення та релаксації, який виникає після їх виконання, і триває до двох годин.

З фізіологічної точки зору релаксація являє собою припинення м'язового напруження. Небажано високі рівні м'язової напруження в організмі людини призводять до цілого ряду негативних побічних явищ. Надмірне м'язове напруження знижує сенсорне усвідомлення світу і підвищує артеріальний тиск (Larson і Michelman, 1973). Воно також підвищує рівень енерговитрат, бо для скорочення м'язів потрібно більше енергії. Крім того, у м'язах, що знаходяться в стані постійної напруження, порушується кровообіг. Зниження кровопостачання призводить до нестачі кисню і життєво необхідних поживних речовин і викликає накопичення в клітинах токсичних побічних продуктів розпаду. Цей процес викликає стомлення і виникнення больових відчуттів. Якщо м'язи знаходяться в частково скороченому стані, виникає аномальний стан тривалого скорочення – контрактура. Контрактура і хронічне м'язове напруження роблять м'язи більш слабкими і нездатними поглинати (амортизувати) удар при різних типах руху. Отже, невинуватиме м'язова напруження може привести до тугорухливості. Здоровий глузд підказує, що в даному випадку засобом, що сприяє м'язової релаксації, можуть стати вправи на розтягування. Де Вриес і Адамі (1972) встановили, що більш ефективними для зниження м'язової напруження не є лікарські препарати, а є фізичні вправи.

При регулярних заняттях протягом кількох тижнів релаксація має довгостроковий вплив, який виявляється у підвищенні стійкості

організму до стресів. Такі навантаження позитивно впливають на емоційний стан людини, так як вони підвищують рівень хімічних речовин, які сприяють поліпшенню настрою. Цьому сприяє виділення ендорфіну і серотоніну.

Багато хронічних захворювань, стрес, депресія, синдром хронічної втоми супроводжуються недостатністю ендорфінів, які синтезуються клітинами головного мозку і мають здатність зменшувати біль, впливати на емоційний стан, знижуючи стресову напругу, так як нейтралізують викид адреналіну – гормону стресу. Психологічне розслаблення виникає як під час тренування, так і після нього. Регулярні заняття позитивно впливають на стан нервової системи, допомагаючи коригувати фігуру, гармонійно розвиватися і вміти розслабитися. Розслаблення може знижувати ризик травми. У людини, яка перебуває в розслабленому стані, витрачається менше енергії при більш високому рівні опору втомі. Крім того, менш стомлена людина рідше схильна до травм (Rathbone, 1971). Теоретично розтягнення можна починати при повному розслабленні м'язів, тобто коли скоротливі компоненти виробляють мінімальну кількість напружень. У результаті такі зниженої внутрішньої напруги людина здатна більш ефективно здійснити розтягування сполучної тканини, яка обмежує ступінь розтяжності. Кожна м'язова клітина здатна збільшити свою довжину як мінімум на 50% внаслідок подовжнього ковзання філаментів актину і міозину. Як правило, ця фаза подовження м'яза (фаза розтягування) виконується повільно або з постійною швидкістю з тим, щоб виключити ймовірність активації рефлексу розтягування і, отже, скорочувальних компонентів м'язів. Відповідно до думки Кларка (1990), методи тренування розслаблення і пов'язані з ними процедури досить важко класифікувати, так як вони включають поєднання стратегій і технологій. Серед них: «соматичний», або фізичний, підхід, який передбачає використання спеціальних способів дихання і руху, спеціальних процедур розтягування, масажу і точкового масажу, різних маніпуляційних впливів; фізіотерапевтичні процедури з використанням тепла, холоду, голк, лазера; когнітивні, психічні методи; новітні технології, такі, як зворотний зв'язок; лікарські засоби.

Використання вправ на розтягування для збільшення гнучкості засноване на припущенні, що подібним чином можна знизити поширеність, інтенсивність або тривалість скелетно-сухожильних і суглобових травм (Arnheim, 1971; Bryant, 1984, Hiley і ін., 1990). Узагаль-

нюючи результати різних досліджень, можемо стверджувати, що наявні клінічні дані підтверджують необхідність і доцільність програм розвитку гнучкості для профілактики травм м'язів і сполучних тканин. Крім того, мала еластичність м'язів та сполучних тканин обмежує рухливість суглобів.

Програма розвитку гнучкості забезпечує багато фізичних і психічних переваги, серед яких не можна не згадати про виникнення почуття задоволення. Вправи на розтягування поліпшує організм людини, викликаючи у нього приємні відчуття. Крім того, вони є простим способом досягнення розслаблення і відновлення енергії.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що регулярні фізичні навантаження зокрема динамічного стретчингу, не менше ефективні, ніж психотерапія або антидепресанти. Причому поліпшення настає в результаті зміни біохімічних процесів при регулярних заняттях, поступово змінюється ставлення до себе, зростає впевненість у власних силах, що є основою стресостійкості та гармонії.

Література:

1. Практикум по спортивній психології / За редакцією І. П. Волкова. – СПб., 2002. – 228с.
2. *Алтер Дж.* Наука о гибкости / Дж. Алтер. – М. : Олимпийская литература, 2001. – 417 с.
3. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – Л.: Наука, 1982 – 270 с.
4. *Анатомия человека / Авт.-сост. В. Собоный.* – М. : ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 255 с.
5. *Ашмарин Б.А.* Теория и методики физического воспитания./ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. *Булатова М. М.* Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М.М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 1. – С. 175–295.
7. *Булатова М. М.* Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
8. *Безруких М.М.* Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка) : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
9. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с, ил.

10. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 9-е изд. – М. : Наука : Флинта, 2011. – 448 с.
11. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М. Р. Могендович. – Л. : Медгиз, 1957. – 429 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ АРТ-ТЕРАПІЇ І КОУЧИНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У ПОЗАШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Самусенко Вікторія,

*практичний психолог КЗ «ЦДЮТ № 4 ХМР», спеціаліст вищої категорії,
психолог-методист, арт-терапевт, коуч ICF ACC,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)*

Питання успішної соціалізації та розвитку особистості в суспільстві є на сьогодні досить актуальними. Розвиток особистості – це послідовні якісні зміни свідомості та поведінки особистості від народження й до кінця життя, становлення людини у ролі суб'єкта культури та життєтворчості, на що акцентовано увагу у діяльності психологічної служби у контексті НУШ (нової української школи). Актуальність застосування інноваційних технологій в освітньому процесі обумовлена підвищенням вимогливості до ефективності і результативності процесу навчання. Запит, що виходить від сучасного суспільства до освітнього процесу, пропонує по-новому поглянути на роль педагога і на сам процес, що в свою чергу потребує перегляду компетенцій педагога, а саме і фахівців, які його супроводжують. Практичний психолог Центру дитячої та юнацької творчості у своїй діяльності використовує поєднання технологій коучингу і арт-терапії. Коучинг виник на стику психології, менеджменту, філософії, аналітики та логіки. За визначенням Міжнародної федерації коучингу ICF, коучинг – це процес, побудований на принципах партнерства, який стимулює мислення й творчість клієнтів і надихає їх на максимальне розкриття власного особистісного й професійного потенціалу [3].

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія – це турбота про емоційний стан і психологічне здоров'я людини. Методи арт-терапії допомагають виявити творчий потенціал кожної людини: будь-то дитина чи дорослий, та знайти ресурс для подальшого особистісного розвитку [4].

Теоретичну основу досвіду складається з: психоаналітичної теорії розвитку особистості (К.Г. Юнг); концепції коучингу: В. Тімоті Голві (W. Timothy Gallwey) – автор концепції внутрішньої гри, яка

лежить в основі коучингу; Джон Вітмор (John Whitmore) – автор книги «Коучинг високої ефективності», виданої в 1992 р. Розвинув ідеї Голві у застосуванні до бізнесу й менеджменту. Сучасні вітчизняні автори: О.О. Нежинська, Т.М. Тименко розглянули ефективність коучингу в освітньому процесі. Проблему впливу арт-терапії на самопочуття людини різнобічно представлено в дослідженнях А. Готсдінера, Є. Іванченка, М. Кисельової, О. Семашка та інших; розглянуто арт-терапію як інструмент прогресивної психолого-педагогічної допомоги (Л. Єрмолаєва-Томіна, М. Кисельова, О. Копитін, М. Костевич, А. Старовойтов та ін.); вивчено як компонент навчальної діяльності (О. Вознесенська, О. Деркач, І. Дмитрієва, Л. Мова та інші); досліджено особливості застосування арт-терапії у процесі роботи з дітьми.

Психологічний супровід вихованців у Центрі дитячої та юнацької творчості здійснюється за основними напрямками роботи: консультативний, психодіагностичний, корекційно-розвивальний, просвітницький, організаційно-методичний. У корекційно-розвивальному та консультативному напрямках реалізується арт-терапевтичний підхід, тому що психолог має спеціальну освіту. Технології коучингу використовуються у консультативному напрямку зі всіма учасниками освітнього процесу: адміністрацією закладу, педпрацівниками, батьками вихованців. Такий підхід дозволяє по-новому поглянути на суть самого процесу і відкриває нові можливості для розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників та вихованців. Багато з основоположних принципів коучингу можуть бути успішно задіяні в педагогіці та психології. Дані принципи дозволяють створити новий підхід до освітнього процесу, внести інтерактивні елементи, нового змісту, як для педагогів, так і для дітей, створити залученість у процес, підвищити мотивацію і відповідальність за результат.

Методи арт-терапії допомагають виявити творчий потенціал кожної людини: будь-то дитина чи дорослий та знайти ресурс для подальшого особистісного розвитку. Арт-терапія покликана допомогти дитині подолати свої психологічні проблеми, відновити емоційну рівновагу чи усунути порушення поведінки. Арт-терапія – це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки дитини з метою зміни структури її світовідчуття. Арт-терапія гарний помічник у розвитку емоційного інтелекту особистості: розуміння себе, своїх емоцій, почуттів, можливості впливати на свій емоційний стан, розуміти свої побажання, інтереси, комунікативні вміння.

Для реалізації досвіду використовуються наступні форми, методи та прийоми.

Корекційно-розвивальна робота: індивідуальна та групова форми роботи, сімейна взаємодія, сімейне консультування, сумісні сесії дитина-батьки.

Консультування та просвітницька робота: індивідуальні та групові консультації для педагогічних працівників і батьків, практичні вправи, психотерапевтичні бесіди.

Методи: образотворча терапія, ліплення (глина, пластилін, тісто), казки, пісочна гра, медіа технології.

Очікуваний результат:

- створення передумов саморозкриття потенціалу особи чи організації, що включає професійне самоусвідомлення та лідерство, самовдосконалення та емоційну саморегуляцію;

- розкриття потенціалу дитини з урахуванням її особистісних рис, ресурсів;

- поліпшення сімейної взаємодії батьки-дитина.

- сприяння усвідомленню педпрацівниками своїх професійних і особистих переваг, сильних сторін; визначенню індивідуальних мотивуючих факторів для підвищення ефективності роботи з обдарованими учнями;

- підвищення персональної задоволеності результатами психологічного супроводу освітнього процесу у закладі.

Реалізація досвіду здійснюється третій рік. Процедура стандартизованої оцінки ефективності досвіду не проводилася. За результатами бесіди з батьками, педагогічними працівниками прослідковується позитивна динаміка у змінах в емоційних станах вихованців, налагодження психологічного клімату в сім'ях та дитячих колективах. Відгуки і спостереження педагогів, батьків свідчать про значне зниження у дітей страхів, тривожності, проявів впевненої поведінки; у педагогів: підвищенні емпатії, розширенні психологічної лексики, розвитку комунікативних навичок, пізнавальних процесів, а також про усвідомлення причин різних емоційних станів і можливості виходу з них.

Таким чином, методи арт-терапії і коучингу дають ефективний вплив на трансформацію особистості, подолання труднощів, які виникають у людини. У контексті психологічного супроводу дані технології надають можливість партнерської взаємодії та професійної підтримки, спрямовані на створення умов для всебічної взаємодії адміністрації –

керівників гуртків-вихованців-батьків щодо розкриття потенціалу дитини або особистості, яка замотивована на особистісне зростання.

Література:

1. *Аткінсон М.* Наука и искусство коучинга: Внутренняя динамика / Мэрилин Аткінсон, Рае Т. Чоис ; пер. с англ. – К. : Companion Group, 2009. – 208 с.
2. *Голви Т.* Максимальная самореализация: Работа как внутренняя игра / Т. Голви ; пер. с англ. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 264 с.
3. *Основи коучингу : навч. посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тименко.* – Київ, Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. – 220 с.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Путь к волшебству [Текст]. Теория и практика по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 2005. – 352 с.
5. *Хухлаева В. О.* Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет [Текст] / В. О. Хухлаев. – М. : Генезис, 2005. – 175 с.
6. *Юнг К.Г.* Конфликты детской души / Карл Густав Юнг ; [Пер.с нем.]. – М. : Канон, 1997. – 336 с.

МЕТОД ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ВАГІТНИМИ

Солонінкіна Олена,

психолог, арт-терапевт, керівник дельфінотерапії (Харків)

Особливості соціально-педагогічної діяльності з вагітними жінками розглядали Л. Акініна, О.Захарова, В. Коваленко, Т. Крюкова, Є. Осоченко, Г. Філіппова, Ж. Цереградська, О. Michel, М. Sears., D. Winnicott. Під соціально-педагогічною діяльністю з вагітними автори розуміють сукупність прийомів і способів, які використовуються для стимулювання та розвитку потенційних можливостей особистості жінки, конструктивної діяльності щодо зміни несприятливої для неї життєвої ситуації чи розв'язання її проблем.

Метою цієї діяльності є досягнення якісних змін, які ведуть до стабільності здоров'я жінки, прогресу в розвитку її особистості оптимізації її взаємин із мікросередовищем, гармонійної життєвої ситуації для матері та її майбутньої дитини. Соціально-педагогічний супровід вагітних представляє собою цілеспрямований процес реалізації комплексу заходів із застосуванням соціально-педагогічних, психолого-педагогічних прийомів і методів з метою забезпечення оптимальних умов для адаптації до нової батьківської ролі вагітних жінок. Одним із сучасних методів соціальної діяльності з вагітними є метод дельфінотерапії.

Під дельфінотерапією розуміють альтернативний метод психотерапії, в основі якого лежить спілкування людини і дельфіна (В. Лисенко, І. Загоруйченко, Ю. Батозський). Основною метою дельфінотерапії з вагітними жінками є створення умов для посилення психотерапевтичних факторів (позитивні емоції, седативний, відволікаючий) взаємодії з дельфінами, що активізують природні можливості жінки щодо покращення здоров'я її та здоров'я дитини. Вважається, що основним чинником, який діє в дельфінотерапії з вагітними, є лоццювання у воді дельфіном за допомогою їхнього природнього сонара, що випромінює ультразвуки різної частоти.

При цьому фізична взаємодія вагітної з дельфіном (таласотерапія – купання в морській воді, дотик до шкіри, виконання спільних вправ), так само вважається значущим лікувальним фактором, тим більше, що шкіра тварини має велику кількість біологічно активних точок і має певний електромагнітний потенціал. Науковцями досліджено вплив дельфінів на здоров'я людини: Х. Доббс, Великобританія, Д. Натенсон, США (використання дельфінів як пет-терапевтів), Х. Доббс, Англія (лікування депресивного стану), Натенсон, Флорида (вплив на людський організм), Б. Сміт, США (вплив на емоції), Н. Кон, Р. Ертер (вплив на результати зміни здоров'я дитини, зниження тривожності матері), Л. Лукіна, Україна (вплив на розвиток дитини).

Отже, метод дельфінотерапії у соціально-педагогічній діяльності з вагітними сприяє прагненню жити зовнішнім життям, орієнтації на соціальні мотиви, усвідомлення материнства, а також підвищенню фізичного й емоційного тону, зниженню переживання щодо майбутнього материнства та занурення в позитивні емоції.

РОЗВИТОК МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

Тараненко Рустам,

психолог, арт-терапевт, президент Українського інституту арт-терапії й арт-педагогіки, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)

У культурних пам'ятках будь-якої країни можна знайти дані про використання музики з метою оптимізації душевного стану (психотерапії) людей. У Давніх Шумеро-Вавилонії, Індії, Китаї, Єгипті, Греції лікарі, жерці, філософи та музиканти застосовували музичні твори для лікування. У працях першого загальноновизнаного теоретика музики – давньогрецького філософа Піфагора є дані про те, яким чином музика може впливати на психоемоційний стан людини. Одним із найважли-

віших понять в етиці Піфагора є «евритмія» – це здатність людей знаходити правильний ритм у всіх проявах життєдіяльності – співові, грі, танці, мові, жестах, думках, вчинках, народженні та смерті. Через знаходження цього ритму людина (як мікрокосмос) могла гармонійно увійти спочатку в ритм полісної гармонії, а потім підключитися до космічного ритму Всесвіту.

У середні віки практика психотерапії була тісно пов'язана з широко розповсюдженою в той час теорією афектів, яка вивчала вплив різних ритмів, мелодій і гармоній на емоційний стан людини. Вважалося, що є взаємозв'язок між темпераментом пацієнта та його уподобаннями щодо тієї чи іншої музики.

Згодом музика почала активно застосовуватися в психіатрії, особливо при депресії (Раймунд Міндерер «Threnodiamedica» (1619). Олаус Борріхіус (1626-1690) зазначав, що музика була винайдена не для «вигнання хвороб, а передусім для впливу на душевний стан людини». Такий погляд на музикотерапію був прогресивним, адже вплив музики у середньовічних містах пояснювали з позицій механістичної теорії. Так, одним із прикладів була «Musurgia universalis» (1684) Атанасіуса Кірхера, в якій автор розглядав музику, як лікувальний метод, що відкриває «віддушини на тілі людини, крізь які виходять злі духи хвороби» (А. Ноймайр, 2009).

Початок сучасного етапу розвитку музикотерапії припадає на 40-і роки ХХ століття. У країнах Європи та США починають виникати музико-терапевтичні товариства та центри. Стали досить відомими центри і школи у Швеції, Австрії – *Osterreichische Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie*, Німеччині – *Arbeitsgemeinschaft für Musiktherapie*. Активно почала розвиватися музикотерапія у Франції, Норвегії, Данії, Фінляндії, Ісландії, Іспанії та ін. країнах. Нині, освіту в галузі музикотерапії, крім вищеперерахованих країн, можна здобути у Польщі, Угорщині, Австралії, Ізраїлі, Кореї, Таїланді, Аргентині, Бразилії, Венесуелі, Канаді, Колумбії, Кубі, Мексиці, Перу, Пуерто-Рико, Уругваї, Чилі.

Одним із потужних вітчизняних осередків підготовки фахівців із музичної терапії та поширення інформації про цей напрям арт-терапії є громадська організація «Всеукраїнська асоціація музикотерапевтів України», яку було засновано 2014 року в місті Біла Церква Київської області. Голова асоціації – Безклинська Ольга Зотівна. Основною метою організації є сприяння розвитку в Україні музикотерапії як духовно-розвивального, психолого-педагогічного, здоров'я зберігаючого напрям-

ку науки та практики. Асоціація працює у наступних напрямках: вивчення науково-теоретичного потенціалу музикотерапії, а також вітчизняного і міжнародного досвіду його використання у різних сферах життєдіяльності людини; поширення знань серед широких верств громадськості про трансформуючі можливості музики, її ролі у формуванні всебічно розвиненої особистості; формування суспільної думки про цінність і унікальність окремого людського життя та здоров'я у цілісності його фізичного, душевного і духовного компонентів; розробка стратегії впровадження музико терапевтичних методик у суспільно-освітній процес; участь у розробці навчальних програм та забезпечення їх реалізації у соціумі; організація та проведення лекторіїв, семінарів, симпозіумів, виставок, презентацій, прес-конференцій, концертів, вистав, фестивалів, форумів, круглих столів, конференцій та інших наукових і освітніх заходів; сприяння формуванню дієвої та авторитетної галузі фахівців з музикотерапії шляхом: організації спецкурсів (у т. ч. при медичних і освітніх вищих навчальних закладах), проведення науково-практичних конференцій, семінарів, майстер-класів тощо; співробітництво з інститутами післядипломної освіти з питань підготовки педагогічних та медичних кадрів для впровадження програм із музикотерапії; координація інноваційної музико терапевтичної діяльності педагогів і психологів у освітній системі України; сприяння розвитку між народних зв'язків та налагодженню між народної співпраці; запрошення до України іноземних спеціалістів, направлення за кордон фахівців з музикотерапії; підтримка вільного обміну досвідом, спеціалістами та інформацією у сферах мистецтва, освіти та медицини; розвиток видавничої справи та інформаційної інфраструктури.

Співзасновницею Асоціації стала відомий вітчизняний науковець, музикотерапевт-практик, керівник Київського центру арт-терапії та психодіагностики, доктор мистецтвознавства, професор кафедри культурології та інформаційних комунікацій Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв Побережна Галина Іонівна. Вона здійснює курсову підготовку слухачів у галузі арт-терапії та музикотерапії, є автором ряду друкованих видань, присвячених актуальним питанням музичної терапії.

У 2018 році вперше в Україні секцією арт-психотерапії Української Спільноти психотерапевтів, Українським католицьким університетом, Арт-терапевтичною асоціацією, а також за підтримки Орф Асоціації України та за сприяння Представництва ОеАД (Австрійської

служби академічного обміну) у Львові розпочато підготовку музичних терапевтів за міжнародними стандартами. Подібну підготовку музикотерапевтів планують розпочати й у Києві.

Узагальнюючи дані різних шкіл і напрямів, можна зробити наступні висновки щодо ефективності та можливостей використання музики з психотерапевтичною метою в Україні: естетизація і гармонізація лікарняного середовища; сприяння розвитку комунікативних актів; розвиток творчої уяви та фантазії; психологічна релаксація; розширення і розвиток емоційної сфери; розвиток відчуття колективізму; розвиток естетичних потреб.

Література:

1. Музыкальная терапия: история, современность и перспективы развития / Г.Л. Апанасенко, Н.А. Савельева-Кулик // Український медичний часопис. – Київ, 2012. – № 4 (90). – С. 170-173.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
3. *Тараненко Р. К.* Музична терапія: навчально-методичний посібник / Р.К. Тараненко. – Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2018. – 92 с.

МЕТОД СПРЯМОВАНОЇ УВАГИ «ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ЧОЛОВІЧОГО ТА ЖІНОЧОГО» ЯК МЕТОД ПСИХОДІАГНОСТИКИ СТАТЕВО-РОЛЬОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЖІНОК

Терещенко Надія,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри
психологічного консультування і психотерапії факультету
психології ХНУ імені В.Н. Каразіна (Харків)*

Статеворольові властивості є стрижневими особистісними характеристиками, пов'язаними із соціальним, психологічним та соматичним благополуччям жінок, про що свідчать багаточисленні дослідження в області психології статі. Симптомокомплекс маскуліності / фемініності як психологічне утворення має складну модальну організацію, що передбачає можливість застосування різних психодіагностичних та психокорекційних методів, чутливих до різних його компонентів. У програмі психотерапії порушень стеворольових структур О. С. Кочарян запропонував техніку спрямованої уваги «Візуалізація та гармонізація

чоловічого та жіночого начал», яка дозволяє виявляти неусвідомлювані характеристики статевої ідентичності.

Мета дослідження: дослідити зв'язок особливостей візуальних репрезентацій чоловічого і жіночого із характеристиками симптомокомплексу маскуліності/фемініності у жінок.

Методи дослідження: модифікований метод спрямованої уваги «Візуалізація чоловічого та жіночого», структурна статево-рольова шкала (О.С. Кочарян, Є. В. Фролова), статево-рольова шкала А. Б. Хейлбрун, шкала М/Ф ПДО (А. Є. Личко). Методи математичної обробки: кореляційний та факторний аналізи, кутовий критерій Фішера.

Вибірку дослідження склали 115 дівчат старшого підліткового віку (14-16 років) та 125 дівчат періоду ранньої дорослості (18-20 років).

Результати дослідження. Модифікований нами варіант техніки передбачає малювання візуалізованих образів. Аналіз візуальних репрезентацій в групах дівчат (14-16 років) та дівчат (18-20 років) дозволяє стверджувати, що такі виділені нами параметри репрезентацій, як: ступінь диференційованості образу, характеристики стосунків між чоловічим та жіночим образами, ставлення до образів, відповідність статево-рольовій символіці, пов'язані із властивостями статевої ідентичності.

Висновки:

1. Візуальні репрезентації «чоловічого» та «жіночого» є значимим компонентом симптомокомплексу маскуліності / фемініності та пов'язані із статево-рольовими якостями рівня Я-концепції та поведінкового рівня.

2. Особливості візуальних репрезентацій відображають як рівневі (типи статевої ідентичності), так і структурні характеристики маскуліності / фемініності (моделі статевої ідентичності).

МЕТОД ПАРСИПАТИВНОГО ВІДЕО В КОНТЕКСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ

Філіпенко Оксана,

практичний психолог вищої категорії, «психолог-методист»

ЗШ №1 м. Павлограда Дніпропетровської обл.,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

Представлено опис методу парсипативного відео як одного з сучасних методів арт-терапії. Наведено приклади його використання з людьми категорії ВПО в приймаючій громаді та з підлітками в учнівському се-

редовищі. Звернено увагу на терапевтичний ефект від процесу творчості під час роботи.

Ключові слова: арт-терапія, парсипативне відео, відеотерапія, творчість, ресурси.

Представлено описание метода парсипативного видео как одного из современных методов арт-терапии. Приведены примеры его использования с людьми категории ВПЛ в принимающей громаде и с подростками в ученической среде. Обращено внимание на терапевтический эффект от процесса творчества во время работы.

Ключевые слова: арт-терапия, парсипативное видео, видеотерапия, творчество, ресурсы.

It's presents the description of the parcipating video method as one of the modern methods of art therapy. Examples of its using with people of the category of IDPs in the host community and with teenagers in the student environment are given. The attention is paid to the therapeutic effect of the creative process during work.

Key words: art therapy, perseptive video, videotherapy, creativity, resources.

Проблема. Сучасне інформаційне суспільство має загальні кризові тенденції для людини, що є перешкодою її повноцінного існування. Крім того, знаходячись у стані війни, українці переживають травматичні події. Втрата сенсу життя, самотність, стреси, залежності, депресії, конфлікти, страхи, психосоматичні захворювання, – далеко не весь перелік психологічних проблем, з якими звертаються клієнти. Арт-терапія є методом, який виконує психотерапевтичну, психокорекційну та реабілітаційну функції. У багатьох випадках вона набуває переважно психопрофілактичну, соціалізуючу та розвивальну спрямованість [2].

Символічна мова мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів та власний творчий потенціал, людина може досягти самозцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості. Отже, заняття арт-терапією – могутній чинник особистісного розвитку й необхідність для виживання в мінливому світі [4].

За час свого існування арт-терапія асимілювала досягнення психологічної науки та практики, теоретичні розробки та прийоми різних напрямків психотерапії, досвід та стратегії зображувального мистецтва, методи педагогіки, окремі уявлення теорії культури, соціології та інших наук. Вона продовжує активно розвиватися у даний час, засвоюючи нові області практичного застосування [2].

Метою статті є аналіз досвіду використання методу парсипативного відео задля пошуку ресурсу, подолання дискомфортного стану клієнтів, оптимізації самовираження та самопізнання, зміни традиційних поглядів на проблемні питання.

Відеотерапія належить до когнітивної психології та є одним із сучасних напрямків арт-терапії. Її засновник – Шон МакНифф (S.A. McNiff) – винайшов цей метод у 1975 році. Відеотерапія може використовуватися арт-терапевтом для рішення багатьох завдань. Так, наприклад, для рішення внутрішньоособистісного конфлікту, клієнту пропонується переглянути відео/фільм, де персонаж має подібний до клієнта конфлікт. Під час перегляду відбувається проекція свого образу на образ героя. Через співпереживання, можливість побачити варіант подолання внутрішнього конфлікту героєм, клієнт згадує свої відчуття та співвідносить це з тим, що бачить. Таким чином, це допомагає йому усвідомити причини свого стану та знайти вихід із ситуації. Проведення тренінгів та виконання певних вправ, також можна супроводжувати відеозйомкою, що дасть можливість учасникам поглянути на себе з боку та скорегувати свою поведінку.

Відеотерапія – це погляд зі сторони, коли людина може побачити те, що було раніше прихованим від неї. Аналіз кадрів дає можливість ретельно проаналізувати побачене та зробити висновки. Можна з впевненістю сказати, що відеотерапія є простим інструментом для самоаналізу та роботи над собою.

Сучасність створює нові реалії, нові можливості. Новітнім є метод парсипативного відео.

Парсипативність – це метод організації колективу, який сприяє формуванню відносин взаємної відповідальності, співробітництва (альтернатива авторитарності). Метою парсипативного відео є зміна традиційних поглядів на маргінальні теми, розповсюдження культурного досвіду, сприяння демократичному та суспільному використанню технологій, кінематографічному самовираженню.

Цей метод групової роботи. Вік, рівень фізичних можливостей та навченості учасників не мають значення. В процесі роботи ролі (оператор, режисер, актор, інтерв'юер) постійно змінюються таким чином, щоб кожний учасник мав змогу спробувати усі етапи процесу та прийняти ключові рішення.

Відеоролики, які знімаються в процесі роботи, є власністю учасників. З їх дозволу вони можуть бути використаними з метою обміну

знань, практичних дослідів, підвищення рівня усвідомлення, консультацій, просвіти та інших цілей. Деякі кадри та постановки допомагають створити цінні можливості для учасників, щоб перевірити свої ідеї та пропозиції, закликають суспільство звернути увагу на проблемні питання.

Для парсипативного відео найчастіше використовується жанр документального фільму, в основі якого є зйомки реальних подій та особистостей. У деяких випадках за необхідністю акцентується увага на тих чи інших моментах, використовуються постановні елементи та інсценування. Відео може бути у вигляді розповіді, інтерв'ю, ілюстрації, анімації.

Алгоритм роботи:

1. Знайомство з матеріалами та технікою, які будуть використовуватися в процесі роботи.

2. Ігри в залежності від віку учасників, в процесі яких відбувається процес комунікації та знайомство з можливостями технічних засобів.

3. Оголошення більш широкої теми. Мозковий штурм з учасниками: який фільм і на яку тему буде зніматися. Можна запропонувати інтерв'ю перед камерою з метою погляду на себе з боку.

4. Вибір теми учасниками групи. Ключові питання: Що? (яка тема) Як? (як це освітити) Де? (де проводити зйомку) Хто? (хто оператор, хто розповідач, хто режисер...)

5. Написання сценарію.

6. Підготовка матеріалів, які будуть необхідні для зйомки.

7. Фільмування.

8. Монтаж фільму.

9. Показ з групою.

10. Перегляд більш широкою аудиторією.

Важливо брати дозвіл на зйомку у батьків, якщо учасники неповнолітні.

Процес роботи під час створення відео є творчим. Творчість допомагає учасникам активізувати внутрішні ресурси, прожити та позбавитися від негативних емоцій, трансформувати досвід, набутти впевненість у собі.

Одним із завдань парсипативного відео є зміна традиційних поглядів на маргінальні теми, актуалізація проблемного питання та знаходження ресурсів для його вирішення. Творчий процес, який відбувається, є процесом створення принципово нового продукту, а застосу-

вання креативності дає спроможність відмовитися від стереотипних моделей мислення та дій.

Будь-яка терапія – це діалог: діалог слів, поглядів, міміки, жестів та рухів, діалог матеріалів-посередників, які використовуються під час терапії, діалог голосів та діалог настроїв. Суттєвий зміст терапевтичного процесу та терапевтичного досвіду є не лише в тому, щоб люди про себе дізнавалися та щось для себе відкривали, але також і в тому, щоб вони в цьому процесі вчилися іти на контакт з іншими та знаходитися у цьому живому безпосередньому контакті [1].

Метод парсипативного відео відкриває для учасників групи нові шляхи для спілкування, для розвитку комунікативних здібностей, дозволяє спробувати нові можливості самовираження, сприйняття та обміну інформацією.

Використання парсипативного відео з категорією внутрішньо переміщених осіб та приймаючою громадою

Як приклад використання методу парсипативного відео є проєкт, який був реалізований Британською неурядовою громадською організацією Glocal Films за підтримки міжнародної співпраці Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH у 2016 році. Мешканці модульного містечка для ВПО м. Павлограда та місцева молодь знімали фільми на тему «Жити разом». Учасники проєкту об'єдналися у дві групи, кожна з яких зняла відеоролик. У відеофільмах були розповіді про життя до війни та після (коли ВПО переїхали із зони бойових дій), про гостинність приймаючих громад, цікаві міста регіону, труднощі та взаємодопомогу. В процесі роботи учасники використовували метод інтерв'ю, робили колажі, співали пісні, відвідували визначні місця Павлограду та природні «родзинки» місцевості. На останньому етапі роботи (перегляд більш широкою аудиторією) усі бажаючі мали змогу задавати питання авторам фільмів та висловлювати власні думки.

Під час роботи над проєктом учасники знайшли безпечний простір для спілкування, мали можливість відновити контакти, реалізувати потребу в красі та творчості, окреслити перспективи на майбутнє. Іншими словами, у роботі були присутні стабілізуючі фактори, які є необхідними в першу чергу для категорії ВПО.

Парсипативне відео привернуло увагу громади до проблем ВПО, дало змогу змінити ставлення до людей цієї категорії, покращило адаптацію до нових умов життя.

Використання парсипативного відео з метою профілактики булінгу в шкільному середовищі

Серед сучасної учнівської молоді розповсюджена проблема шкільного булінгу, який призводить до таких психологічних наслідків, як зниження самооцінки, порушення адаптації та соціалізації, формування психічних розладів, суїцидальної поведінки. Тому профілактика булінгу є важливим завданням для психологів навчальних закладів.

Парсипативне відео є одним із сучасних дієвих методів, який виконує і профілактичну, і просвітницьку, і терапевтичну функції.

Учні підліткового віку у кількості десяти чоловік об'єдналися в групу з метою створення відео. На четвертому етапі роботи була обрана тема «Скажімо булінгу – ні!» Учасники вирішили робити зйомку у вигляді анімації шляхом ілюстрації історії про учнів лісової школи. В процесі роботи озвучувалися різні варіанти поводження жертви з метою знаходження рішення. Кожен з учасників проектував власний досвід, власні емоції та почуття. Відбувався творчий процес: створення персонажів (підбір зовнішнього вигляду, імен відповідно до характеру), складання історії, програвання, озвучення.

Серед учасників групи були підлітки, які в своєму учнівському колективі знаходилися у ролі «жертви». Завдяки творчому процесу, учасники змогли активізувати свої внутрішні ресурси, набути упевненість та підтримку, трансформувати досвід.

Перегляд відео більш широкою учнівською аудиторією мало профілактичний та просвітницький напрям. Також було актуалізовано увагу батьків та педагогів на сучасну проблему шкільного булінгу.

Висновки. Метод парсипативного відео є ефективним для подолання дискомфорту стану, пошуку ресурсів, оптимізації самовираження як дорослих, так і дітей. Може використовуватися в груповій роботі арт-терапевта з метою психокорекції, реабілітації, психопрофілактики. Крім того, цей метод дає можливість привертати увагу суспільства на актуальні теми сучасності та змінювати традиційні погляди на проблемні питання.

Література:

1. *Баер У.* Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е.Климовой и В.Комаровой / Удо Баер. – М. : Независимая фирма «Класс», 2013. – 552 с.
2. *Арт-терапия – новые горизонты* / Под. ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.

3. Кондаков И.М. Психологический словарь. / И.М. Кондаков. – М.: Фаир-Прес, 2000. – 488 с.
4. Арт-терапия в работе практичного психолога: Використ. Арт-технологій в освіті / О.Вознесенська, Л.Мова. – К. : Шк.світ, 2007. – 120 с.
5. Інтернет-ресурс. – Режим доступу: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/176>
participatory video www.insightshare.com <http://www.localfilms.net>
6. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 1024 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Цимбала Олеся,

асистент кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи Львівського національного університету імені Івана Франка, арт-терапевт, керівник відокремленого підрозділу у Львівській області та член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Кризові явища, стресові ситуації є невід’ємною частиною особистого та професійного життя людини. Необхідність пристосовуватися до вимог часу, намагання підтримувати необхідний рівень професійної компетентності та інші чинники часто стають причиною професійного вигорання, яке є ознакою професійної кризи особистості.

Проблема професійного вигорання активно вивчається як в Україні, так і за кордоном. Науковцями розкрито детермінанти цього психічного явища, методи діагностики а також запропоновані методи профілактики та корекції синдрому «професійного вигорання».

Професійне вигорання (за Маслач К.) – синдром фізичного й емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням до роботи, втратою розуміння і співчуття стосовно клієнтів. Термін «вигорання» був введений 1974 р. американським вченим Х.Фрейденбергом для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно взаємодіють з клієнтами та перебувають у атмосфері емоційного напруження під час надання професійної допомоги. Згідно визначення ВООЗ (2001) «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань [2, с.66].

Синдром професійного вигорання характеризується трьома основними компонентами: емоційне виснаження; деперсоналізація; відчуття недостатності професійних досягнень.

Серед причин виникнення «професійного вигорання» дослідники виділяють сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників: схильність до емоційної ригідності (частіше виникає у стриманих людей, у яких підвищена чутливість); слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності; хронічно напружена психоемоційна ситуація; дестабілізуюча організація діяльності (робота замінює соціальне життя); підвищена відповідальність при виконанні професійних обов'язків та ілюзія надважливості виконуваної роботи, яка є опорою самооцінки (якщо результат роботи не відповідає очікуванням, поступово втрачається її значущість і цінність, що призводить до вигорання) [2, с.67].

Дослідники виділяють три фази «синдрому професійного вигорання»: перша – напруження. Є певним пусковим механізмом, що має динамічний характер і проявляється у приглушенні емоцій, втраті гостроті почуттів, незадоволення собою. Друга – резистенція (опір). Характеризується відчуття «загнаності в клітку», інтелектуально-емоційної безвихідності, негативним сприйняттям колег і клієнтів, спрощенням професійних обов'язків, незважаючи на достатній рівень професійних навиків. А також перенесенням емоційного невдоволення у середовище сім'ї, друзів тощо. І третя – виснаження. Характеризується відсутністю сил, волі, емоцій. Виконання обов'язків здійснюється на «автопілоті». На цьому етапі спостерігаються процеси емоційного дефіциту, відчуженості, деперсоналізації, а також такі соматичні симптоми, як головна біль, безсоння, біль у спині тощо [2].

У вивченні проблеми професійного вигорання велика увага приділяється діагностиці та профілактиці даного явища. Виділяють індивідуальні та групові методи подолання «синдрому професійного вигорання». До індивідуальних належать аутотренінги, вправи на регуляцію емоційного стану, відпочинок, заняття спортом тощо. До групових – прийоми групового втручання та підтримки, релаксації, тренінги, арт-терапія тощо.

Велику групу як індивідуальних так і групових методів роботи щодо профілактики синдрому «професійного вигорання» становлять арт-терапевтичні методи.

Арт-терапія (у широкому значенні) – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [1, с. 38]. Метою арт-терапевтичних вправ є зміцнення психологічного здоров'я, розвиток професійної самосвідомості, індивідуально-особистісних та професійних якостей.

Арт-терапевтична робота щодо профілактики професійного вигорання може здійснюватися у таких напрямках: покращення емоційного стану особистості; робота з «Я-образом» (підвищення самооцінки, самоприйняття); формування позитивної атмосфери в колективі тощо.

Арт-терапевтичні вправи «Випускання пари», «Тіло як мій ресурс», «Підкова удачі» тощо сприяють зниженню рівня тривожності, напруженості, сприяють позитивному емоційному стану. Вправи «Ресурс із минулого», «Коло часу», «Образ особистого часу», колаж «Моє минуле, теперішнє, майбутнє» тощо спрямовані на рефлексію власного часу.

Професійне вигорання часто призводить до деперсоналізації особистості, тому важливе значення відіграють вправи, які сприяють відновленню цілісності особистості, підвищенню самооцінки та самоприйняття. Такі арт-терапевтичні методики як «Реалістичний автопортрет», «Мої професійні ролі», маскотерапія «Два моїх Я», «Самореклама», «Мій герб» тощо допоможуть у даній роботі.

У роботі з подолання конфліктних ситуацій та формування позитивної атмосфери в колективі сприяють наступні арт-терапевтичні методики: «Робота з професійною проблемою», «Скульптура», «Годинник», «Групова мандала» тощо.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 1017. – 312 с.
2. Керик О. Професійне вигорання та прояви вторинної травми у фахівців системи «людина – людина» / О. Керик // Проблеми гуманітарних наук. Психологія. – 2013. – Вип.31. – С. 64-72.
3. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». – Київ. – 45 с.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ГЛИНИ ЯК ЗАСОБУ ПОШУКУ ВНУТРІШНЬОГО БАЛАНСУ

Цумарєва Наталя,

старший викладач Кропивницького інституту ПВНЗ «Університет сучасних знань», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Глина – це пластична осадова гірська порода, що складається в основному з глинистих мінералів. Вона містить багато силікатів алю-

мінію і марганцю з залізом, калієм, натрієм і органічними речовинами. Початок використання глини сягає глибокої давнини. Первісна людина не могла не звернути увагу на здатність вологого глинистого ґрунту сприймати й утримувати відбитки слідів та різних важких предметів. Це дозволило перейти до виготовлення з пластичного глинистого матеріалу різноманітних речей: спершу – ляльок і культових фігурок, пізніше – посудин, необхідних для зберігання рідини й готування їжі. Фрагменти (черепки) глиняного посуду є найчастішими знахідками під час розкопок археологічних пам'яток епохи неоліту (починаючи з VII тис. до н.е.).

Психологи помітили, що з глини може ліпити кожен – і дорослий, і малий. В енциклопедичному словнику з арт-терапії зазначено: «Глина – це природний матеріал, який не має обмежень у застосуванні. Глина передбачає безпосередню роботу руками чи використання інструментів для роботи з нею; вимагає певних фізичних зусиль, витрат часу залежно від цілей, з якими цей матеріал використовується. Глина стимулює виникнення конкретних образів та асоціацій, пов'язаних з тілом і його органами» [4, с. 79].

Ш. Макніфф [5] зазначав, що в арт-терапії глина цінується як природний, неструктурований, пластичний, тривимірний матеріал. Глинотерапія – це метод психологічної та психотерапевтичної роботи із застосуванням природної глини. Її можна використовувати як в індивідуальній, так і парній та груповій роботі.

Будь-яка людина може скачати кульку або «ковбаску», розплющити її пальцями, а потім з'єднати все це в скульптуру. Її м'яка субстанція активізує тактильні відчуття, пробуджуючи почуття. Як матеріал для терапевтичної роботи глина має відразу кілька переваг. По-перше, люди здатні сприймати глину і з заплющеними очима, а це означає, що зображення може знайти закінчену форму без перешкод, які у вигляді критики неминуче впливають на процес, при наявності зорового сприйняття. По-друге, робота з глиною не вимагає спеціальних умов, а після роботи висохлу глину можна змести зі столів, як пил. По-третє, глина, як матеріал містить масу можливостей для роботи. Вона м'яка і пластична, пружна, добре розм'якшується водою.

Її можна розминати, формувати руками, зжимати, збивати, кидати, мішати, розбивати, розгладжувати, розкатувати, розривати на шматки, скочувати в шар – знову і знову вона буде підкорятися. Вона чутливо реагує, змінюється і не дивлячись на це все ж не руйнується, вона залишається глиною, з якої можна знову сформувати ком.

О.Л.Вознесенська [2] зазначає, що глина, тісто, пісок і інші пластичні матеріали володіють значними можливостями для вираження сильних переживань, у тому числі почуття гніву. Глина вважається ідеальним матеріалом для передачі емоцій і переживань людини. Завдяки пластичності глина забезпечує союз засобу і людини, що використовує його. Здатність глини викликати, при роботі з нею певні сенсорні відчуття часто служить для людей містком між відчуттями і почуттями.

Робота з глиною передбачає велику ступінь фізичної задіяності й м'язової активності, що робить її більш «енергоємною», яка зачіпає психофізіологічні процеси. Тому при роботі з ними нерідко може мати місце позитивний ефект при психосоматичних порушеннях і сомато-вегетативних проявах невротичних станів.

З точки зору класичного психоаналізу, робота з глиною сприймається як природний і несвідомий потяг людини до відображеному з раннього дитинства образу материнської утроби і м'якого тіла матері. Крім того, у цій парадигмі глина – це тілесне в широкому сенсі, а також бруд і фекалії, що мають відношення до анальної стадії розвитку. Аналітична психологія К.-Г. Юнга бачить у використанні глини тяжіння до архетипових єднання стихій води і землі, алхімічну метафору нового творіння. Грунтовно вивчив та розвинув метод глинотерапії німецький психолог, професор Хайнц Дойзер. Він назвав свій метод «поле глини» [3].

У педагогічних цілях глинотерапію як правило не використовують. Також не варто відносити до глинотерапії гончарне мистецтво. Воно не має ніякого відношення до даного виду арт-терапії, хоча, безсумнівно, несе в собі певний терапевтичний ефект.

Глинотерапії добре застосовувати в тих випадках, коли клієнт не готовий говорити, коли він не знаходить слів, коли їм відчувається стан порожнечі і робота класичними методами не йде. У такому випадку робота через руки і глину може дати гарний терапевтичний ефект, забезпечити вихід емоцій і почуттів. Для опрацювання серйозних травматичних ситуацій бажана серія зустрічей.

А.І. Копитін [1] визначає, що глинотерапія – це проєктивна методика, що допомагає актуалізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини. Глина передає характер і емоції людини. Вимішування глини дозволяє подумати, осмислити, вибрати, прийняти рішення. Процес вимішування глини носить терапевтичний характер. Глинотерапія дозволяє відреагувати, усвідомити і переробити психотравматичні досвід; це безпечний спосіб розрядки руйнівних тенденцій,

спирається на здоровий потенціал психіки, вдається до ресурсів, сприяє становленню нових моделей поведінки і розвитку творчості.

Глиноterapia, як і інші техніки арт-терапії, заснована на роботі з вільним самовираженням і не направлена на результат, який має художню цінність. З глиною кожен легко може стати майстром. Цей вид творчості – найбільш наочний з усіх видів мистецтва і дозволяє психологу спостерігати за станом клієнта. Психолог дійсно може бачити, що відбувається з людиною, спостерігаючи за тим, як вона працює з глиною. Ця робота – хороший спосіб стимулювати словесне вираження почуттів у дітей, яким не дістає таких здібностей. Дитина може отримувати задоволення від використання глини як від самостійної діяльності, але ліплення може також долучити до справжньої соціальної активності. У процесі такої активності діти ведуть бесіди один з одним. Вони часто взаємодіють один з одним на новому рівні, діляться один з одним міркуваннями, думками, почуттями, відчуттями.

Клієнти, які розсерджені, агресивні при роботі з глиною можуть різними способами дати вихід своєму роздратуванню. Ті особи, які відчують почуття невпевненості і страху можуть знайти відчуття контролю і володіння собою завдяки роботі з глиною. Діти, які відчують необхідність в поліпшенні самооцінки, отримують незвичайне відчуття Я в процесі використання глини.

М.Є. Янкіна [7] пише, що глиноterapia досить серйозний і глибокий метод психологічної роботи. Багато клієнтів не готові відразу взаємодіяти з глиною, їм потрібен час, щоб звикнути і підготуватися. Коли клієнт відчує безпеку, довіру до психолога і простору, буде готовий до глибинної роботи, тоді можна запропонувати йому роботу з цим матеріалом.

Психологи можуть використовувати для роботи глину різних кольорів, але в класичному варіанті терапії все ж застосовується коричнева глина. Також можлива робота з блакитною і білою глиною. Колір впливає на сприйняття матеріалу і відповідно на роботу. Глина білого і блакитного кольору сприймається не так серйозно, використовуючи її, легше подолати бар'єр і почати роботу, але коричнева глина чудово підходить для більш глибокої терапії.

Перед роботою з глиною рекомендується розслабити клієнта невеликою медитативною практики. Робота буде глибше, якщо клієнт закриє очі, хоча відкриття очей в процесі не забороняється.

А. Мидгард [6] виділяє такі рівні роботи у глиноterapiї:

Перший – це знайомство з глиною, розігрів. Клієнт торкається, мне глину, кидає або відщипує шматки. Він взаємодіє з глиною, ще не

виліплюючи нічого конкретного. Можна додавати воду, тоді глина стає м'якшою. У разі якщо очі закриті, на цьому рівні можна піти в ранні дитячі та навіть перинатальні переживання. Сам матеріал допомагає відійти від контролю та гіперконтролю. Такий спосіб роботи також корисний при депресивних, астеничних станах.

На наступному етапі клієнт вже створює форми і об'єкти з глини. Це можуть бути кульки, ковбаски, млинці. Як правило, ці форми несуть символічне навантаження, що можна виявити в процесі подальшої роботи. Важливий сам процес творчості, кінцевий продукт творчості. Формування енергії збирання, утримання і розслаблення – це один з глибинних смислів ліплення з глини. Можна навчитися збирати, накопичувати енергію, навчитися її утримувати і розслабитися на символічно-дієвому рівні. Таким чином, ліплення куба на несвідомо-символічному рівні формує енергію збирання; ліплення кулі формує енергію утримання; ліплення площині дозволяє розслабитися.

На останньому етапі в лотку з глиною можуть з'являтися ландшафти, дерева, будиночки, персонажі, може народитися ціла історія. Іноді клієнти додають маленькі фігурки, наприклад, з пісочної терапії. Глибина роботи не залежить від рівня. На будь-якому рівні робота може бути дуже серйозною або ознайомчою.

Таким чином, психотерапевтичні властивості глини як засобу пошуку внутрішнього балансу полягають в тому, що виліпити з глини свій емоційний стан або проблему, ідею або рух, а потім споглядати продукт своєї творчості, усвідомлювати свої відчуття та емоції. Коли дитина або дорослий вивчає своє творіння, внутрішнє відчуття гармонії підказує їм, які зміни необхідні його скульптурі. В реальності здійснюється справжня метаморфоза, коли дитина або дорослий змінює свою скульптуру, робить її гармонійною. Завдяки ліпленню людина може навчитися керувати собою, сприяє регуляції емоцій, володіння ними. Так само людина може виліпити своє бажання або ідею, розглянути і внести гармонізуючі зміни. Корируючи глиняну форму, людина фактично своїми руками змінює внутрішню і зовнішню ситуацію на краще.

Література:

1. Арт-терапия [Текст]: хрестоматія / сост. и общая ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапевтична робота з пластичними матеріалами / Вознесенська Олена // Простір арт-терапії: [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.] ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016. – К. : Золоті ворота, 2016. – Вип. 1 (19). – С.20-40.

3. *Елбрехт К.* Исцеление травмы в «поле глины» сенсомоторный подход в арт-терапии / Элбрехт К. – К. : Дипак, 2016. – 376 с.
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар].* – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
5. *Макнифф Ш.* Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства / Шон Макнифф // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – 2002. – Том 5. – № 2. – С.8-25.
6. *Мидгард А.* Глиноterapia / А. Мидгард. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychologytoday.ru/stories/art-terapiya/glinoterapiya/>
7. *Янкина М.Е.* «Глиняное поле»: психотерапевтические ресурсы глинотерапии / М.Е. Янкина. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psy.su/feed/4781/>.

ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ГРУП В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ КЛІНІЦІ

Шаповалова Анна,

*практичний психолог, арт-терапевт Навчально-наукового
медичного комплексу «Університетська клініка» Харківського
національного медичного університету (Харків)*

Волосник Вікторія,

*психолог, арт-терапевт Навчально-наукового
медичного комплексу «Університетська клініка» Харківського
національного медичного університету (Харків)*

Коростій Володимир,

*доктор медичних наук, професор Навчально-наукового
медичного комплексу «Університетська клініка» Харківського
національного медичного університету (Харків)*

У просторі арт-терапії робота з пацієнтами з психосоматичними і невротичними розладами, коморбідних соматичної патології, в умовах багатопрофільної клініки є недостатньо розробленим напрямком. В Україні це пояснюється відсутністю арт-терапевтів у штаті медичних закладів.

Спираючись на досвід зарубіжних і вітчизняних колег у співпраці із закордонними партнерами в рамках роботи Центру психосоматики та психологічної реабілітації та виконання науково-дослідної роботи за темою: «Коморбідні психічні розлади у тимчасово переселених осіб при соматичній патології» в Університетській клініці з початку 2017 року функціонує зал арт-терапії. За період 2017-2018 роки зал арт-терапії відвідало понад 400 пацієнтів. Цей контингент склали пацієнти з різною соматичною патологією (неврологічного, ендокринологічного, сомати-

чного, відділення фізичної реабілітації, а так само пацієнти з хронічним болем Центру лікування болю і пацієнти з соматоформними розладами Центру психосоматики та психологічної реабілітації).

Перевагами арт-терапії у роботі з «психосоматичними» пацієнтами є те, що метод надає можливість м'якого введення пацієнта в терапевтичну роботу. Творчість сама по собі щось дуже знайоме з дитинства, створює позитивний емоційний настрій. Дозволяє звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які з якихось причин (психологічний опір, алекситимія) важко обговорювати вербально, опрацювати думки і емоції, які людина звикла пригнічувати. Дає можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх в соціально прийнятній формі. Робота над малюнками, картинами, скульптурами – безпечний спосіб розрядки руйнівних і саморуйнівних тенденцій, розвиває почуття внутрішнього контролю. Арт-терапевтичні заняття створюють умови для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями, стимулюють розвиток сенсомоторних умінь і в цілому правої півкулі головного мозку, що відповідають за інтуїцію і орієнтацію в просторі, що підвищує адаптаційні можливості до повсякденного життя, знижує стомлення, негативні емоційні стани та їх прояви.

Найбільш популярними і часто використовуваними видами арт-терапії у нашій роботі були: образотворча терапія, казкотерапія, ігрова терапія, пісочна терапія, музична терапія, фототерапія, мандалатерапія. На кожному занятті прослуховується класична музика зарубіжних і вітчизняних композиторів, так при тривожних станах – вальси Штрауса, прелюдії і мазурки Шопена, для зняття агресивності – «Сентиментальний вальс» Чайковського, «Порив» Шумана і «Італійський концерт» Баха.

У образотворчій терапії ефективно зарекомендували себе наступні методики: «Мій настрій», «Монотипія», динамічне малювання, «Малювання історії», «Карлочки», «Малюнок по колу» і ін. Застосовуються гри на увагу і розминки для релаксації. Застосовуються методики «Колаж», «Герби», «Метафоричний автопортрет», «Моя життєва сила». У мандалатерапії проєктивний «Картковий тест» Джоан Келлог, «Створення персональних мандал», розфарбовування чорно-білих мандал.

Ефективність арт-терапевтичних занять проводили шляхом оцінювання рівня суб'єктивної задоволеності пацієнтів та їхніх лікарів за допомогою опитування. Після кожного заняття пацієнти йдуть з готовим арт-терапевтичним продуктом і ресурсом для себе. На заняттях творчістю пацієнти відволікаються від думок про хворобу, болісних

відчуттів, що надзвичайно важливо для швидкого одужання. Таким чином, арт-терапія, якою б простою на перший погляд вона не здавалася, є ефективним методом психологічного впливу на пацієнта, що покращує перебіг лікування у цілому.

В умовах клініки використовується тематичний варіант групової інтерактивної арт-терапії. Завдання роботи включають досягнення більш високого рівня психосоціальної адаптації хворих за допомогою зміни системи їх відносин і розвитку відповідних психічних якостей і навичок, а також більш адаптивних моделей поведінки. Це можливо завдяки кращому розумінню хворими особливостей свого стану, причин і механізмів розвитку хвороби, вдосконалення навичок саморегуляції, формуванню більш адекватної, позитивної самооцінки, усвідомлення своїх можливостей і життєвих цілей, розвитку комунікативних навичок, творчих захоплень, вдосконалення здатності до прийняття самостійних рішень, формування стійкої системи соціально-значущих зв'язків.

На перших етапах роботи наша команда зіткнулася з труднощами залучення пацієнтів, тому проводиться систематична робота з медичним персоналом та лікарями у вигляді консультацій і майстер-класів, де кожен співробітник на практиці може побачити і спробувати на собі дію арт-терапії. У результаті спостерігається збільшення кількості пацієнтів, які охоче відвідують групові арт-терапевтичні заняття і так само збільшується кількість пацієнтів, які бажають займатися індивідуально.

Таким чином, тематичний варіант групової інтерактивної арт-терапії в комплексному лікуванні пацієнтів багатопрофільної лікарні (на моделі університетської клініки) з коморбідними та психосоматичними розладами у тимчасово переселених осіб продемонстрував свою ефективність за рівнем суб'єктивної задоволеності пацієнтів та їхніх лікарів за допомогою опитування. Продовжується робота з удосконалення методичних підходів арт-терапії та накопичення матеріалу для доказової порівняльного оцінювання ефективності арт-терапії у лікуванні пацієнтів з різною соматичною патологією, з хронічним болем, соматоформними розладами.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
мінливість і стабільність – пошуки балансу »**

**XVI Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Харків, 2019)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

ТЕХНІКИ З МАК ПРИ РОБОТІ З ЦІЛЕПОКЛАДАННЯМ

Білоцерківська Юлія,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Української інженерно-педагогічної академії (Харків)*

Колчигіна Анна,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології,
Української інженерно-педагогічної академії (Харків)*

Під час майстер-класу ми розглянемо одну зі сторін нашого життя, яка спрямована на майбутнє – це цілі. У кожного є певні цілі в житті. Але чи завжди ми їх досягаємо? Чому це відбувається? Саме на майстер-класі ми займемося визначенням, усвідомленням цілей та пошуку ресурсів для їхнього досягнення.

Для роботи нам необхідно ближче познайомитися з такими поняттями як «мета і «цілі покладання». Для того, щоб чітко зрозуміти, що таке «мета», розглянемо два споріднених поняття – «бажання» і «мрія». Нижчим рівнем є бажання, щось миттєве, потяг, прагнення до здійснення чого-небудь. Потім формується мрія, вже щось більш відокремлене, глобальне, але ми обов'язково робимо кроки для її здійснення. І вище поняття – мета – передбачення конкретного результату, що відокремлений в часі. Для досягнення мети ми робимо конкретні дії.

Що ж впливає на досягнення мети? Які чинники? Їх можна розділити на зовнішні та внутрішні. Які причини можуть лежати в самій людині? Учасникам буде запропоновано оцінити, який чинник для кожного з них є вирішальним: внутрішній або зовнішній. При цьому необхідно вирішити та скласти формулу в у відсотковому співвідношенні: на скільки відсотків залежить досягнення мети від самої людини, а наскільки від зовнішнього середовища.

Одним із напрямків роботи з визначення та усвідомлення цілей є робота с метафоричними асоціативними картами (МАК). На майстер-класі буде використано методики роботи з МАК з цілепокладання, з пошуку ресурсів для досягнення цілей, усвідомлення перешкод на шляху до цілей, визначення основних життєвих цілей і цінностей, розстановка пріоритетів за допомогою методики колеса «Балансу життя» з МАК. Чим допомагають такі вправи у визначенні цілей? Зрозуміти, що для людини важливіше всього в житті, що вона хоче встигнути зробити за будь-яку ціну, вчитися відсікати зайве, і ставити на чільне

місце те, що для неї найбільш значуще. Учасники не будуть ставити собі цілі, які ні прямо, ні побічно, не ведуть їх до великих цілей, які вони побачать в своєму майбутньому, вони сконцентруються на найближчих життєвих цілях. Дуже важливо періодично (хоча б раз на рік) перевіряти себе заново, чи не змінилися цілі, адже людське буття – це процес, в якому постійно відбуваються зміни.

Майстер-клас сформовано на базі принципів тренінгової роботи та складається з наступних частин: привітання, знайомство, розігрів, основна частина та звершення. Знайомство відбувається в мікрогрупах, в процесі якого учасники відповідають на запитання тренерів щодо ресурсних компонентів особистості. Під час розігріву учасники складають асоціативний твір з використанням МАК «Мета – це...». В основній частині пропонуються наступні вправи: «Пошук ресурсів для досягнення мети» та методику колесо «Балансу життя». Вправа «Пошук ресурсів для досягнення мети» дозволяє визначити мету, шлях досягнення мети та ресурсів, що допоможуть в цьому. На кожне запитання цієї вправи учасники вибирають по одній карті МАК та знаходять асоціативні відповіді. Методика колесо «Балансу життя» складається з кількох етапів. По-перше, учасники зазначають різні сфери життя та оцінюють їх за 10-бальною шкалою. По-друге, учасники працюють за допомогою МАК над пошуком ресурсів щодо досягнення максимуму в кожній сфері життя.

В кінці майстер-класу пропонується вправа «Мій подарунок», де учасники мають можливість подякувати та висловити побажання.

МЕТАФОРИЧНІ КАРТКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Вашикіте Інна,

кандидат медичних наук, асистент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ХНМУ, керівник медичної служби Центру психосоціальної реабілітації «Фельдман Екопарк» (Харків)

Алієва Тетяна,

кандидат психологічних наук, асистент кафедри психотерапії ХМАПО, керівник психологічної служби Центру психосоціальної реабілітації «Фельдман Екопарк» (Харків)

Техніки сімейної психотерапії постійно розвиваються і модернізуються. Як правило, вони складаються з підтримки і розширення зовнішніх ресурсів для сім'ї, а також покращують умови, в яких можна

реалізувати дані ресурси, енергію і час для поліпшення сімейних стосунків. Безумовно, що методи, які використовуються, потенціують зміни в навколишньому середовищі, і є мультиформними, і для кожної сім'ї індивідуальними. Теорія сімейної системи передбачає, що люди пов'язані з набагато більшою системою проживання. Таким чином, навіть невеликі зміни в одній частині системи призведуть до зміни в інших частинах або в системі в цілому. З підходу сімейної системи, консультування спрямоване на поліпшення комунікаційних моделей і навчання новим способам взаємодії, як в родині, так і в інших системах.

Арт-терапія – це метод зцілення за допомогою художньої творчості. Арт-терапія – один із найбільш м'яких і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів і психотерапевтів. Малюючи, займаючись ліпленням або описуючи в літературній формі свою проблему чи настрій, метод вільних асоціацій дає можливість отримати витиснену в несвідоме інформацію клієнта або сім'ї. Сімейна арт-терапія орієнтована на вирішення таких діагностичних і корекційних (реконструктивних) завдань, як:

- дослідження дитячого досвіду, пов'язаного зі стосунками з батьками,
- вивчення батьківського впливу,
- вивчення минулого і поточного досвіду сім'ї,
- вираз і усвідомлення неусвідомлюваних переживань членів родини,
- виявлення і корекція дисфункціональних варіантів сімейної взаємодії,
- діагностика актуальних сімейних конфліктів,
- корекція батьківської поведінки,
- збагачення досвіду, пов'язаного з успішним вирішенням сімейних проблем,
- розвиток у членів сім'ї здатності до незалежному функціонуванню.

Одним із сучасних інструментів, які використовуються в арт-терапії, є метафоричні асоціативні карти, Робота з МАК дозволяє шляхом непрямой вербалізації тактично розкрити проблему деструкцій сімейних взаємостосунків. Метафоричні асоціативні карти допомагають усвідомити різні особистісні підходи до розв'язання кризових ситуацій, пов'язаних з горем втрат. Коли члени сім'ї вислуховують вільні асоціації один одного, що виникають в результаті роботи з картами, вони вчаться

співчувати болю, розуміти переживання партнера, що в свою чергу дає можливість розуміти власні переживання, потреби і бажання.

Завдання майстер-класу: познайомити учасників із різними методиками і особливостями роботи з метафоричними асоціативними картами в системі сімейної психотерапії, надати практичну можливість на власному досвіді навчитися вибирати техніку чи методику залежно від запиту клієнтів, кінцевої та проміжної мети консультації.

ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ: ДИСТАНЦІЯ / БЛИЗЬКІСТЬ, ЗМІНИ / СТАБІЛЬНІСТЬ

Вознесенська Олена,

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

Як ми взаємодіємо зі світом, як ми будуємо стосунки з партнерами? Ми схильні втрачати себе у стосунках, жити лише потребами інших, або навпаки, стосунки для нас – це завжди протистояння, конфлікт, з якого ніхто не вийде переможцем. Як досягти діалогу, побудувати дійсно партнерські, рівноправні стосунки? Де межа між Я і не-Я, і разом з тим де близькість? Це дослідження стосунків любові – діалогу, злиття й протистояння.

В основу майстер-класу покладено модель структурних системних розстановок, орієнтованих на рішення, де стосунки розглядаються в просторі координат дистанція/близькість і зміни/стабільність. Метою майстер-класу є визначення кожним учасником власного внутрішнього балансу між полюсами цих шкал.

Метод, що використовується у майстер-класі – це драматерапія, яка дозволяє людині стати більш гнучкою, розширити репертуар стратегій взаємодії з іншими, розвинути власну комунікативну компетентність [1]. Тому що театр як вид мистецтва найбільш пов'язаний саме зі стосунками. Методологія драматерапії дає можливість у безпечному просторі дослідити, як відбувається взаємодія, коли один із партнерів прагне змін, а інший – береже стабільність у стосунках. Як будуються взаємини, коли один хоче постійної близькості і не може відпустити іншого, який потребує певної дистанції. Чи мають такі стосунки енергію для розвитку?

Матеріалом для творчості в драматерапії стають не пензлики і фарби як в терапії образотворчим мистецтвом, а рух, положення тіла як в танцювально-руховій терапії, слова як в бібліотерапії, дитячі іграшки як в ігротерапії, а також незвичні арт-терапевтичні матеріали – тканини, стрічки, тесьма тощо.

Драматерапія пов'язана з вільним проявом почуттів і спонтанністю діяльності, з реалізацією соціальної природи людини [2]. За допомогою драматерапії кожен учасник має можливість спробувати себе в незвичній ролі, опанувати нові способи побудувати стосунки: спробувати стабільність в нашому світі постійних змін і приміряти на себе близькість, якої не має в реальному житті. Драматерапія дозволяє кожному увійти в контакт з тими частинами себе, які перебувають у просторі Тіні (К.Г. Юнг). «Приміряти» на себе нові моделі поведінки, стати режисером свого життя. Тому що драматерапія найбільшою мірою порівняно з іншими видами арт-терапії передбачає активність, відчуття свободи і відповідальність за власне життя.

Під час майстер-класу учасники зможуть зрозуміти та відчути відмінності драматерапії від психодрами, форум-театру та інших психотерапевтичних підходів, які використовують театр. І головне – відчути непередбачуваність драматерапевтичного процесу, спонтанність кожного руху «на сцені», неможливість дізнатися наперед, чим все закінчиться. У процесі драматерапевтичної дії учасники-«актори» розвивають свої ролі, виходячи з внутрішнього відчуття, з власного бачення ситуації.

Література:

1. *Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р.* Драматерапія. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
2. *Копьтин А.И.* Теорія и практика арт-терапії. – СПб: Питер, 2002. – 368 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ

Волошин Володимир,

*психолог реабілітаційного відділення при Інституті медицини праці
НАМН України, Центрального військового шпиталю, член УСП,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Мета: усвідомлення власних життєвих цінностей.

Щодня ми зіштовхуємося з необхідністю вирішення якихось завдань: у своїй сім'ї, на роботі, в суспільстві тощо. Величезну роль у

цьому процесі відіграють життєві цінності, які є своєрідним вказівником на нашому життєвому шляху.

В кожного з нас є свої власні життєві цінності. Для когось це – добробут, слава, успіх, а для іншого – дім, сім'я, родина. Відповідно у кожного будуть різні цілі, різні способи їх досягнення.

Наші життєві цінності не являються чимось незмінним, вічним. Протягом нашого життя вони можуть змінюватись. Можуть з'являтися нові життєві цінності чи відбуватися зміна позицій в їхній ієрархії.

Зміна життєвих цінностей може відбуватися в різні періоди життя. Цей процес призводить до трансформації особистості, до зміни її пріоритетів, поведінкових проявів. Нерідко буває так, що життєві цінності людини змінилися, а вона це не усвідомила. Людина не розуміє, чому те, що вона раніше робила, приносило їй задоволення, а зараз ні. Людина робить ті самі речі, а результат інший.

Інколи буває і так, що модель поведінки людини суттєво помінялася, а сама людина не розуміє, у чому причина цих змін. Як у першому, так і у другому випадках причина криється в зміні життєвих цінностей.

Тому корисно час від часу звертати увагу на свої життєві цінності.

Практична частина майстер-класу

Етапи роботи.

I-й етап. Клієнту пропонується записати на аркуші паперу 5-10 основних життєвих цінностей і коротко розповісти про кожну з них.

II-й етап. Клієнту пропонується намалювати символи своїх життєвих цінностей на аркуші паперу.

III-й етап. Клієнту пропонується обрати найактуальнішу на даний момент життєву цінність та намалювати її на аркуші паперу разом зі шляхами реалізації. Звертаємо увагу клієнта на те, що може допомогти, а що може зашкодити в реалізації його життєвої цінності.

IV-й етап. Рефлексія. Запитання до обговорення. Як Ви себе відчували, коли малювали? Які емоції Ви переживали під час малювання? Відчуваєте Ви завершеність власного малюнка? Можливо, Ви бажаєте щось змінити чи додати у Вашому малюнку? Що для Вас було корисливого у цій методиці?

Групова рефлексія.

«ДВЕРІ В ІНШЕ ЖИТТЯ...»

Наратив + Робота з МАК + образотворча терапевтична методика

Галицина Людмила,

*відмінник освіти України, психолог БДГ Подільського району м.Києва,
арт-терапевт центру психосоматики і психоонкології «ЕКСПІО»,*

«СОС Дитячі Містечка – Україна»,

*член правління та керівник відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Київській області (Київ)*

Арт-методики на завершення певного етапу життя та початку нового.

На майстер-класі з допомогою метафоричних асоціативних карток ви зможете або зачинити ті двері, які ще не зачинені у вашому житті, або ж усвідомити причини своїх незавершених справ. З допомогою наративу ви зможете зустрітися зі своїм дитинством. А з допомогою арт-конструювання відчинити нові двері в своє, але інше життя...

Кілька слів про символіку дверей... Двері як символ, як і символіка значення самого будинку (дому) має дуже давні витоки. Це сакральний, містичний, і навіть магічний, отже багатозначний символ...

Згадаємо, поріг дверей це – межа. Це подвійний символ – одночасно і захисту, і доступу. Двері – це перехід з одного місця або стану в інше, від світла до тіні; перетворення, вхід в нове життя, зайти-вийти в двері – це певна ініціація.

Двері – притулок і захист Великої Матері; із давніх часів – це доступ до притулку та тепла вогнища, доступ до спілкування, контактів з людьми, із зовнішнім світом.

Відчинені двері – це можливість, звільнення, зустріч, запрошення до відкриття;

Зачинені – таємниця, відкидання, виключення, покарання, обмеження у свободі, висновок, ізоляція; але і – захист від небезпек і невідомого.

Так, двері символізують перехід із одного світу в інший. У цьому значенні будинок розглядається як упорядкована модель світу, у той час як увесь інший світ представляється хаосом. З цієї причини вхідні двері споконвіку були невід'ємною частиною магічних ритуалів. У давнину існував навіть бог дверей – Янус, який до того ж був дволиким.

Вхідним дверям до храму і до будинку надавали ще більшого значення, ніж усім іншим дверям усередині житла. На дверях храмів

зображували таких звірів, як дракони, леви та ін. Навіть у наш час нерідко можна побачити зображення левів на дверях. Особливо це стосується старих міст (Санкт-Петербург, Прага, Львів і т.д.). Вважалося, що пройшовши через входні двері храму, людина посвячується в таємницю. Саме із цим і пов'язана символіка воріт і дверей.

Давнє повір'я свідчить, що люди, які не зачиняють за собою дверей, ніколи не знайдуть свого житла. Більш того, через відчинені двері йде вся сила. Чому ж у дверей така багатюща символіка? – згадаємо народні приказки та прислів'я:

«Біля дверей» – дуже скоро,

«Стукати в двері» – про несподіване подію, випадку,

«При зачинених (відчинених) дверях» – таємно (відкрито) робити що-небудь,

«Ломитися у відчинені двері» – наполегливо доводити очевидне,

«День відкритих дверей» – час для вільного відвідування,

«Жити двері в двері» – про близькому сусідстві,

«Закрити двері будинку» – перестати спілкуватися з будь-ким,

«Грюкнути дверима» – піти з образою,

«Показати на двері» – вигнати,

«Відкривати двері ногою» – заходити без церемоній, як до себе додому ...

Що для нас є двері дитинства, і які ми двері хочемо зачинити чи відчинити? – це та інше досліджуватимемо під час нашого майстер-класу.

АМІГУРУМІ. ІСТОРІЯ ОДНОГО ДОСВІДУ...

Герасимова Ксенія,

*практичний психолог вищої категорії, супервізор,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)*

Знімає стрес і знижує напругу. Підвищує концентрацію уваги. Покращує пам'ять. Як ви думаєте, що це? Можливо, ліки? Розвиває терпіння і посидючість. Пробуджує фантазію. Зворушує і захоплює, піднімає настрій. Дарує радість і тепло в душі. Змушує весь час повторювати: «Няша, няша, няша!». Ні, на ліки зовсім не схоже! І, дійсно, адже це амігурумі!

Амігурумі – японське мистецтво в'язання на спицях або гачком маленьких м'яких звірят і людиноподібних істот. Амігурумі – це найчастіше симпатичні тварини (такі як ведмедики, зайчики, кішечки, собач-

ки та інші), чоловічки, але це можуть бути і неживі об'єкти, наділені людськими якостями. Наприклад, кекси, капелюхи, сумочки...

Поширенню естетики амігурумі сприяє їхня миловидність.

Довгі роздуми з приводу місця цього виду психотерапевтичної роботи наштовхнуло на думку про терапію мистецтвом. Роботу з цими миловидними створіннями можна визначити і як самостійний вид психологічної допомоги, і як частину іншої терапії мистецтвом, і як метод роботи з дітьми та дорослими. Цей метод дуже добре зарекомендував себе як доповнення до казкотерапії. Іноді клієнти, особливо діти, не можуть мислити образами, і тому можна запропонувати візуалізацію за допомогою мініатюрних іграшок.

На перший погляд можна сказати, цей метод тільки в роботі з дітьми ..., проте власний досвід свідчить, що і для дорослих робота з в'язаними іграшками відкриває безліч таємниць, дозволяє звертатися до внутрішньої сили і творчого потенціалу.

Амігурумі можуть бути дуже різноманітними (від ляльок до гарненьких неживих предметів з очима) і відображати всі сторони життя. Важливо постаратися підібрати зображення найрізноманітніших речей, тварин, чоловічків – і реальних, і уявних. І нитки дають можливість це зробити. Залежно від потреб їх можна доповнювати – і можливості ці необмежені. Можна вив'язати будь-який предмет або тварину, наділивши їх особливими характеристиками. Це можуть бути: тварини – домашні, дикі, міфічні, доісторичні, символічні предмети – яйця, дзеркала, метелики, духовні символи – шестикінецьні зірки, кристали, свічки, замки, будинки, церкви, вежі, паркани, машини, поїзди, квіти, дерева, кущі, мох, гілочки, просто «речі».

Даний метод:

- сприяє встановленню контакту як з дорослим, так і з дітьми;
- створює психологічно безпечну атмосферу діалогу (робота з іграшкою дуже звична дитині);
- дозволяє зняти емоційну напругу;
- допомагає у викладі своєї психологічної проблеми, подолання сором'язливості, нерішучості, пасивності;
- дозволяє висловити основні почуття і думки;
- дозволяє використовувати його як діагностичний матеріал (сформулювати уявлення про емоційний стан, актуальні потреби і проблеми);
- дає можливість працювати на символічному рівні;
- сприяє творчому розвитку особистості клієнта;

- відредагувати негативний емоційний досвід в процесі творчого самовираження;
- служити доповненням до інших методів психотерапевтичної роботи.

Самовираження за допомогою амігурумі сприяє зміцненню психічного здоров'я і виступає в якості значущого психопрофілактичного фактора. Застосування забезпечує можливість допомогти клієнту впоратися з життєвими труднощами, відновити його емоційну рівновагу, сприяти успішній адаптації та інтелектуальному розвитку.

Мета майстер-класу: відреагування емоційного стану учасників, сприяння активізації внутрішніх ресурсів та розвиток навичок саморефлексії особистості в процесі творчого самовираження в роботі з амігурумі. У ході майстер-класу учасники зможуть на власному досвіді скласти уявлення про можливості використання в роботі іграшок в стилі амігурумі.

Матеріали: іграшки в стилі амігурумі, матеріали для створення власної іграшки.

МАНДОРЛА І РУХ, ПОШУК БАЛАНСУ МІЖ БАЖАНИМ ТА ПОТРІБНИМ, або

«Мандорла як символ руху – лабораторія дослідження бажань»

Гончарова Вікторія,

інтегративний танцювально-руховий терапевт,

Академія інформаційних технологій (Київ)

В мандалотерапії як складовій частині образотворчої терапії, окремо виділяється робота з мандорлою. Мандорла – це давній символ, що складається з двох кіл, які збираються разом, перекриваючи одне одного, щоб сформувати середину-мигдалину. Можемо сказати, що не існує мандали без мандорли і нема мандорли без мандали. Кола в мандорлі символізують взаємодіючі, взаємодоповнюючі, взаємозалежні протилежності.

Якщо ми будемо виходити з визначення балансу як будь-якого стану, в котрому всі протилежні сили врівноважені, то мандорла може бути символом:

- сутності, зерна, початку, ресурсу;
- місця зародження та народження нового життя; жадання, бажання, мрії, взаємного проникнення протилежностей;
- спільного в протилежному;

- внутрішнього і зовнішнього світу;
- відчуття тривалості тепер (на перетині минулого та майбутнього);
- відчуття неподільності між тактами ритму;
- мозолистого тіла – анатомічної структури мозку яка поєднує півкулі мозку;
- терезів, динамічної рівноваги, балансу;
- у релігії єдності земного та небесного, святості людини.

Виходячи із структурного підходу: як спільна частина двох кіл є елементом більш складної фігури, відповідно, мандорла структурує наше сприйняття, спонукає домальовувати, довершувати частину до повноти, створювати рух уяви, думки, тіла...

Тобто сама форма мандорли спонукає рух. А життя людини сповнене руху. З народження людина може виражати свої почуття і прагнення через рухи, а вже потім вона вчиться говорити. Кожен наш рух має сенс, він є структурною одиницею діяльності – результатом роботи психофізіологічного апарату – через який здійснюється наша взаємодія із зовнішнім середовищем. Репертуар наших рухів удосконалюється (розширюється або звужується в залежності від обставин) впродовж всього життя за рахунок вироблення умовних рухових рефлексів.

У танцювально-руховій терапії впродовж останніх сорока років використовують особливий різновид руху – автентичний рух.

Автентичний рух – це практика, яка дозволяє зустрітися зі справжнім собою. В цій практиці, за певним протоколом, беруть участь двоє: той, хто рухається і свідок.

Автентичний рух про проживання того, що є зараз, через рух, це відповідність почуттів, дій і думок. Саме в такій послідовності, бо почуття завжди є на початку, потім на почуття реагує тіло, і тільки після тілесної реакції, людина щось про це думає. Ще автентичний рух є способом піклування про себе: бути уважним до своїх бажань і потреб. Це здатність радіти і отримувати задоволення, а також вчасно плакати і виражати свій гнів без почуття провини і сорому.

З одного боку, поки людина жива, в неї завжди є певні ресурси (зовнішні і внутрішні), з іншого – вона ставить цілі-виклики, що виходять за межі звичної зони комфорту. І тут важливо знайти шляхи подання достатнього і виклику.

Ми будемо досліджувати наші:

«Я бажаю» – вектор, напрям руху, тріб, інтенція

«Я маю потребу» (мені чогось недостатньо) – стан відчуття недостачі, неповноти.

Виділимо три основні напрями (вектори) руху:

1. Із повноти до недостачі (втрата відчуття повноти – актуалізації потреб).
2. Із потреби (недостачі) – до відчуття задоволення, повноти.
3. Напрями, не пов'язані з потребами.

Сам рух може бути як втратою, так і відновленням або утворенням стану балансу. Як, крокуючи, людське тіло ритмічно втрачає та знаходить баланс підтримуючи динамічну рівновагу, так автентично рухаючись та малюючи, ми зможемо наблизитися до особистого ритму балансу.

У лабораторії за допомогою малювання мандорли, медитативних станів свідомості та тілесних рухів за авторськими протоколами створюється можливість дослідження «бажаного» – напрямів руху душі; та «потрібного» – станів відчуття недостачі. Ми спробуємо віднайти балансні динамічні стани.

Об'єднання автентичного руху та мандалотерапії дає змогу максимально екологічно дослідити достатність ресурсів для здійснення будь-якого задуму, знайти баланс в системі протилежностей, протестувати цілі на автентичність та доцільність.

СТВОРЕННЯ ІГРОВОГО ПРОСТОРУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІК ЛІКАРНЯНОЇ КЛОУНАДИ

Грида Тетяна,

*психолог, кризовий психолог, лікарняний клоун,
голова правління ГО «Харківський фонд психологічних досліджень» (Харків)*

Шевченко Наталія,

психолог, лікарняний клоун, плейбек-практик тренер підліткового плейбек театру «Дороги» та керівник плейбек театру «Живе дзеркало» (Харків)

Захворювання та госпіталізація дитини в лікарняний заклад – гостра травмівна подія, яка може призвести до розвитку кризи як у дитини, так і у її батьків. Дослідження виявили травмівні ефекти госпіталізації дітей, особливо довгострокової, пов'язаної з великою кількістю болючих процедур [6, с. 40–41].

У той самий час у сучасних умовах велика частина персоналу лікарняних установ не має можливості надавати адекватну підтримку пацієнтам, щоб впоратися з емоційними складовими стресу госпіталі-

зації в силу ряду причин: брак часу, відсутність навичок підтримки, нерозуміння значущості психосоціальної роботи з пацієнтами та т. д. [1, с. 2].

Однією з технологій, спрямованих на профілактику кризових станів при госпіталізації дітей, є лікарняна клоунада – інноваційний метод, що динамічно розвивається як напрямок психосоціальної роботи, спрямований на реабілітацію та адаптацію дитини до лікарняного закладу [2].

Гра – основний інструмент, який використовує лікарняний клоун під час зустрічі з дитиною [5, с. 12]. Гра представляє собою спробу дитини організувати свій досвід, свій особистий світ. У процесі гри дитина переживає почуття контролю над ситуацією, навіть якщо реальні обставини цьому суперечать [4, с. 106].

На даний час у лікарнях здебільшого ігровий простір відсутній та не сприяє ігровій діяльності [3, с. 23-24]. Ігрова діяльність дає можливість дітям «програти» свої почуття, проблеми, точно так само як доросла людина «вимовляє» свої труднощі під час терапії [4, с. 106]. У процесі гри лікарняний клоун вирішує наступні завдання: створює для дитини атмосферу безпеки; розуміє і приймає його світ; заохочує емоційне вираження; створює відчуття свободи і цінності власної особистості [5, с. 12].

На майстер-класі гратимемо в ігри, що мають за мету знайомство, підвищення уваги, уявлення, взаємодію у парах та у великій групі. Будемо використовувати різні побутові предмети для «народження» гри. Навчатися емоційності та вираженню емоцій за допомогою клоунського перебільшення. Опанувати особистий ігровий стан, що виникає за допомогою маски клоуна.

Мета майстер-класу: створення ігрового простору за допомогою технік лікарняної клоунади для доступу до ресурсного стану.

Завдання:

- інформування про мету та умови роботи лікарняних клоунів;
- ознайомлення з основними принципами роботи;
- проведення вправ, які ілюструють принципи роботи лікарняних клоунів;
- поглибити навички створення гри з використанням побутових предметів;
- актуалізувати проживання ігрового стану за допомогою маски клоуна;

- поглибити розуміння психологічного змісту гри;
- сприяти усвідомленню людиною емоцій, що виникають у процесі гри вираженню їх за допомогою клоунського перебільшення.

Форма роботи: групова.

Матеріали: м'ячики; палички дерев'яні; тенісні м'ячики; предмети побуту, що знаходяться у сумочці учасника; іграшки.

Література:

1. *Сиротина Т. В., Миллер С. М.* Больничная клоунада как технология адаптации и реабилитации ребенка в больничном учреждении // *Baikal Research Journal. Электронный научный журнал Байкальского государственного университета экономики и права.* – 2015. – Т. 6. – № 6. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.academia.edu/27158116/> – DOI 10.17150/2411-6262.2015.6(6).17
2. Больничные клоуны. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.medclown.ru/>.
3. *Лэндрет Г.* Игровая терапия: искусство отношений / Г. Лэндрет. – М. : Междунар. пед. акад., 1994. – 368 с.
4. Основы паллиативной помощи / под ред. Т. А. Мазайловой, Т. В. Сиротиной. – Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2015. – 130 с.
5. *Седов К.* Больничные клоуны: от волонтерства к профессии... / К. Седов. – М. : АНО «Больничные клоуны», 2014. – 56 с.
6. *Cartwright L.* «Emergencies of survival»: moral spectatorship and the «New vision of the child» in postwar child psychoanalysis / L. Cartwright // *Journal of Visual Culture.* – 2004. – Vol. 3 (1). – P. 35–49.

«АНГЕЛИ МОЖУТЬ».

ПРОЕКТИВНИЙ ЗАСІБ В АНАЛІТИЧНОМУ МАЛЮНКУ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО КОНФЛІКТУ

Доцюк Анжела,

викладач ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж», практичний психолог, художник-дизайнер, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Чернівецькій області (Чернівці)

Уявлення про конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих тенденцій всередині особистості найбільш яскраво представлено в психодинамічних теоріях, що беруть свій початок в психоаналізі. Згідно традиційної психоаналітичної концепції, людина має конфліктну природу. Конфлікт розглядається як інтрапсихічний, тобто внутрішньо психологічне явище і є не випадковий, а сутнісний стан людини.

Інтропсихічна традиція засновує своє розуміння особистості та її розвитку на протиріччях між різними сферами особистості. Початок такого розуміння конфліктних явищ поклав засновник психоаналізу, австрійський психіатр Зигмунд Фройд (1856-1939). Він стверджував, що людське життя пов'язане з постійними *напругою і подоланням суперечності* між біологічними потягами і бажання милюдини (насамперед, сексуальними) і соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю (за психоаналітичною теорією З. Фрейда).

Вивчаючи причини невротичних порушень, З. Фройд запропонував структурну модель особистості, що складається з трьох інстанцій: **Воно**, **Я** і **Над-Я**. **Воно** – частина безроздільного панування несвідомого, містить у собі полюс потягів в особистості і керується у своїх проявах *принципом задоволення*. **Я** є носієм інтересів особистості в цілому і дотримується *принципу реальності*. **Над-Я** розглядається як вмістилище засвоєних особистістю в процесі її становлення батьківських вимог і заборон, як інстанція суду і критики. **Я** намагається залишитися в добрій згоді з **Воно**, зображуючи видимість покори останнього, затушовує конфлікти між **Воно** і реальністю, а де можливо, і конфлікти з **Над-Я**, часто піддається спокусі стати улесливим і брехливим. Таким способом забезпечується ілюзія безпеки. Коли несвідомі конфлікти через недостатній рівень ефективності і обмеженого набору захисних механізмів стають надто інтенсивними, з'являються *невротичні симптоми*, які, у свою чергу, можна розглядати в якості захисних реакцій, тільки значно більш грубих і примітивних.

Однак, на думку З. Фрейда, така ситуація не безнадійна. Шляхом психоаналітичної терапії до свідомості хворого доводиться справжня причина захворювання, він починає усвідомлювати те, що було витіснене. Відбувається, за висловом Фрейда, *катарсис* (внутрішнє очищення, звільнення), внаслідок чого настає одужання.

Спираючись на процеси сприйняття і мислення, організовуючи їх і співвідносячи з реальністю, з метою перевірки та уточнення, **Я** розвиває зрілі механізми психологічного захисту і контролю і знаходить нові можливості в освоєнні постійної зміни реальності. У нормі внутрішній конфлікт за допомогою захисного механізму сублімації може виконувати і свою позитивну функцію, стимулюючи людську творчість, представлену арт-терапією.

Зі сказаного випливає, що в підсумку ідеться не про розв'язання конфлікту, а про удосконалення контролю і зняття переживання, по-

в'язаного з існуванням внутрішнього протиріччя. Крім того, уявлення про основний рушій розвитк особистості як про біологічну потребу, задоволення якої не може статися через соціальні нормативи, не відображає всієї повноти внутрішнього світу людини. Тому в середині ХІХ ст. з'явилося нове уявлення про внутрішньоособистісні конфлікти в теоріях неофрейдиста аналітичної психології К. Юнга, індивідуальної психології А. Адлера, у теоріях К. Хорні і Г. Саллівена.

Особисте несвідоме складається з переживань, які були колись свідомими, але потім стали забутими чи витисненими зі свідомого. За певних умов вони стають усвідомленими. Структурні одиниці особистого несвідомого є констеляцією почуттів, думок і спогадів, що певним чином організовані в так званих «комплексах». Центральну роль серед архетипів Юнг відводив архетипу «самості» як потенційному центру особистості на відміну від «Его» («Я») як центру свідомості. Інтеграція змісту колективного несвідомого – мета прогресу становлення особистості (самореалізації, індивідуації). Головна мета психотерапії – відновлення порушених зв'язків між рівнями психіки. У традиційних культурах, за Юнгом, динамічна рівновага здійснюється за допомогою міфів, ритуалів, обрядів як засобі вактивації архетипів, що є схожим на проєктивні інструменти, зображення.

К.Г. Юнг створив типологію особистості, в основі якої лежить спрямованість людини на себе або на зовнішнє. Відповідно до цього він розподіляв людей на інтровертів та екстравертів. Існують також додаткові типи – інтуїтивний, розумовий, емоційний.

Щодо походження типів, то, за К.Г. Юнгом, вони визначаються не обставинами життя людини, а природженими властивостями.

Відомим учнем З. Фрейда, який виступи впроти біологізаторських тенденцій свого вчителя, був А. Адлер (1870-1937). Він заснував так звану індивідуальну психологію. А. Адлер підкреслював, що основне в людині – не її природні інстинкти, а «суспільне почуття» або «почуття спільності». Це почуття не є вродженим, але має розвиватися впродовж життя.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому її не можна розчленувати на три інстанції («Воно», «Я» та «Над-Я»). Детермінантою розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Що вже є прагненням до влади. Однак цей потяг не завжди здійснений, наприклад через дефекти у розвитку або несприятливі соціальні умови. Тоді може виникнути почуття неповноцінності.

ті. Людина тягнеться до пошуку засобів подолання почуття неповноцінності і застосовує різні види компенсації, які лежать в основі всієї людської діяльності. Таким чином, розглядаючи бстракту творчість, можна зробити припущення, що почуття неповноцінності надає можливість проявлення індивіда у мистецтві, компенсуючи інші потреби. Почуття неповноцінності виявляється у вигляді «мети перемоги», «мети вищості», що мають соціальний характер. Від «соціального почуття» залежать і почуття вищості, і цілісність особистості та її духовне здоров'я.

За А. Адлером, нормальна особистість прагне не тільки до власної могутності, а й до блага того суспільства, в якому вона живе. Отже, «соціальне почуття» є неминучою компенсацією будь-якої природної слабкості індивідуальних людських існувань.

Вивчаючи праці вище зазначених аналітиків, можна прослідкувати когнітивний конфлікт в умовах індивідуального і соціального буття, тому завдяки творчості, арт-терапевтичних технік, проєктивних методів відреагування, можна зазначити, щ кожний індивідум обирає систему захисних механізмів та соціального почуття абсолютно індивідуально. Якщо перекласти на мову проявлення творчості – індивідуальні характерні напрями у мистецтві, можливо, навіть стилі. Навіювання соціумом, як припущення, створене і запропоноване індивіду те, що вже існує, має обмежені межі вибору, тобто проєктивною мовою – проєктивний інструмент, як засіб допомоги у спрямуванні на певних етапах.

Механізм сублимації при застосуванні проєктивних технік в аналітичному малюванні має додаткову функцію, схожу на допінгове підсилення нейронних зв'язків, тому процес творчості набуває активнішої динаміки, що зумовлює результативність вирішення першочергово в внутрішнього, а надалі і соціального конфліктів.

СВІТ ЖІНОЧОЇ ДУШІ

Львівська Інна,

член УСП, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

«Бути людиною – це багато,
але бути жінкою – ще більше»
Марті Ларні

Жінка... це таємниче слово вміщує в себе багато понять, загадок та дивовижності... Жіночу сутність пізнати неможливо до кінця. Її різноманітна, тендітна душа має багато таємниць.

На цьому майстер-класі учасниці мають можливість зазирнути у світ власної жіночності, визначити свої архаїчні потреби та підживити «сад жіночої душі».

- Техніка групової імагінації має діагностичну та терапевтичну функцію. Неусвідомленні внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів (імагінацій), ніж висловити їх вербально. Також є можливість за короткий час надати ресурсу Жіночій Душі.

- Створення мандали за допомогою різнокольорових круп має мету усвідомити учасниками свої потреби на «тут і зараз», гармонізувати емоційний стан, навчитися досягати стану внутрішнього спокою, гармонії, прислухатися до себе, та відчутти внутрішню силу через заглиблення у несвідомість.

- Метафоричні асоціативні картки – допоміжний інструмент, який розкриває внутрішній потенціал жінки.

Напрямок майстер-класу: арт-терапія, метафоричні асоціативні картки, символодрама

«МАЛЮВАННЯ ПАЛАЮЧОЮ СВІЧКОЮ» АРТ- ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА

Інжисєвська 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)

Які б не були барвисті шляхи життя, але позаяк зустрічаються труднощі через які ми проходимо, і вони неоднаково впливають на перебіг нашого життя, особливо на теренах нашого сьогодення, коли в

країні триває гібридна війна. Як відомо, К. Юнг попереджав, що світ висить на тонкій ниточці людської психіки, нам іноді важко полинути у свій власний внутрішній світ, загадковий та неймовірно ресурсний. Ми всі з дитинства знаємо, що можна довго дивитися, як горить вогонь, тече вода...

Тому не дивно, що вже в стародавні часи люди почали сприймати вогонь як образ (символ) життя. У нашій українській духовній культурі значення слова «свіча» (свічка, свічечка) збагачується глибоким змістом, стає емоційним багатокомпонентним символом. Відомі їй стали словосполучення та прислів'я, стрижнем яких є слово «свічка», зокрема: шукати (вишукувати) щось зі свічкою – чогось дуже мало, щось, що рідко трапляється; гра не варта свічок – щось не варте уваги та інші. Стародавні мислителі, зокрема філософи Давньої Греції, розглядали вогонь як одну з основ світобудови й називали вогнем зокрема ті сутності, які у сучасній науці називаються силами чи енергіями. Свічка виготовляється з трьох складників: гніту, воску, свічада. Віск, будучи речовиною чистою, м'якою, такою, що виділяє приємний аромат, є символом цнотливості чи чистоти, гніт сумирності чи покору і любов, яку символізує вогонь.

Мета: подолання тривожності, невпевненості, поглиблення самопізнання

Необхідний час: 1,5 години.

Матеріали: парафінові свічки, кольоровий папір, папір А4, олівці, фарби, сірники.

Хід роботи: учасникам розказують про особливості та можливості роботи з палаючою свічкою.

I етап. Підготовка та інструктування. Кожному учаснику пропонують аркуш паперу на вибір, свічку. Орієнтовний час – 15-20 хв.

II етап. Творча робота. Інструкція. Учасникам пропонують запалити свічки і за допомогою теплого воску, під музичний супровід на папері намалювати будь-який малюнок за допомогою воску, який капає на аркуш паперу. Орієнтований час – до 25 хв.

III етап. Обговорення. Тренер запитує учасників, чи всім комфортно, чи хотів би хтось щось змінити у своєму малюнку з воску. Якщо «так», можна домалювати, якщо «ні», – всі сідають в коло та обговорюють свої почуття від роботи з палаючою свічкою, свої переживання. Також пропонуються до обговорення наступні запитання: «Що відбувалося з вами під час малювання палаючою свічкою?», «Що

є зараз?», «Які проблеми виникли?», «Що несподіваного ви в собі віднайшли?», «Що необхідно врахувати у подальшому?», «Чи вдалось вам виявити у своїй особистості, що потребує змін та корекції?».

Головний принцип малюнка палаючою свічкою – створення вільного і захищеного простору, в якому особистість може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, можливість доторкнутися до глибинного, справжнього. Палаюча свічка знімає внутрішнє напруження, підвищує впевненість у собі і відкриває нові шляхи розвитку, допомагає висловити те, що особистість сама поки що не усвідомлює, те, чого вона сама поки не розуміє. Рефлексія допомагає усвідомити намальоване в працювати з ним.

ПАРНА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА У КОМУНІКАТИВНОМУ ТРЕНІНГУ

Жванія Тарас,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (Харків)

Арт-терапевтичні техніки парної роботи передбачають здійснення спільної образотворчої діяльності в діадах, яка дає можливість розвивати комунікативні навички, досліджувати і коригувати соціальні ролі та звичні форми поведінки, що є продуктивним для використання у структурі тренінгів комунікативної компетентності.

Для ознайомлення та практичного засвоєння пропонується вправа «Художник і пензель», яка передбачає створення символічного образу під час невербальної взаємодії у процесі парного малюнка в техніці почергового малювання.

Метою проведення вправи є відпрацювання навичок невербальної комунікації в парі.

Вправа «Художник і пензель» є арт-терапевтичною за змістом, і, невербальною за процедурою та має проєктивний характер, що дозволяє уникнути або звести до мінімуму контроль свідомості у процесі створення символічного образу.

Вправа дає можливість вирішити такі *завдання*:

- вивчити особливості невербального аспекту міжособистої комунікації в парі;

- дослідити особливості встановлення тактильного контакту та його сприйняття учасниками пари;
- проаналізувати суб'єктивне сприйняття співвідношення довіри та волі у процесі невербальної взаємодії в парі.

Вправа «Художник і пензель» проводиться в *три етапи*.

I етап. Передбачає розділення діади на «художника» (партнера, який буде скеровувати руку другого учасника під час створення символічного образу виключно невербальними засобами комунікації) та «пензля» (партнера, який «відає свою руку у владу художника» та стає функціональним продовженням «руки художника»), створення ними завершеного символічного образу.

На *II етапі* відбувається ротація учасників у парі – «художник» стає «пензлем» і навпаки. Після чого парою створюється інший завершений символічний образ.

III завершальний етап проведення вправи полягає у обговоренні «в колі» учасниками пар запитань: «Які кінестетичні відчуття я відчував, коли був у ролі «художника» та «пензля»?», «Які емоції та почуття я пережив, коли був у ролі «художника» та «пензля»?», «Що було приємного та незручного, коли був у ролі «художника» та «пензля»?», «Наскільки якісно / точно / повною мірою вдалося реалізувати той символічний образ, який я хотів створити під час роботи у парі як «художник»?» «Про що це для вас?» тощо.

ЯК ЗВУЧИТЬ МОЄ ІМ'Я

Жабко Наталія,

психолог відділення кризових станів лікувально-реабілітаційного № 31, КЗ ЛОР ЛОКПЛ, психолог-психотерапевт за напрямками музична психодрама, психодрама, арт-терапія, EMDR (ДРРО) – травматерапія, Балінт-групи, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Львов Олександр,

психолог-музикотерапевт відділення кризових станів лікувально-реабілітаційного № 31 КЗ ЛОР ЛОКПЛ, голова секції Арт-психотерапії УСП, музична психодрама (навчаючий тренер), член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Імпровізовану музику в контексті психодинамічної музичної терапії можна розглядати в трьох взаємодоповнювальних іпостасях: по-перше, як чистий досвід тут і зараз; по-друге, як посередника між свідомим і несвідомим змістом, і по-третє, як символічну мову.

Першим аспектом імпровізованої музики, що є важливою частиною психодинамічної музичної терапії, є чистий експериментальний компонент музичної зустрічі. Цей компонент належить до того, що називається «музичним моментом», коли музика резонує з глибинами свого буття, і клієнт може відчувати зв'язок зі своєю справжньою самостійністю.

Клієнт, або учасники групи можуть безпосередньо залучатись до чуттєвого рівня і почуття з іншими учасниками, або ведучими чи терапевтом, які також повністю залучені у процес і доступні для відносин.

Основний зв'язок між музикотерапією та психодрамою полягає в тому, що і музична терапія, і психодрама – це способи впливу, які безпосередньо залучають клієнтів до імпровізації та активної участі в процесі терапії. Клієнт в музичній терапії, який висловлює свої почуття через музичну імпровізацію на якомусь інструменті замість того, щоб вербалізувати їх, і головний герой у психодрамі, який присвоює ролі і взаємодіє з допоміжними «Я», – обидва вони залучені до активної дії. Музична імпровізація при її використанні в музично-психодраматичній роботі є у вищій мірі особистісним вираженням і саморозкриттям, як і розігрування ролей у психодрамі є тою ж мірою особистісним процесом. Цей загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дозволяє зробити цю чудову інтеграцію.

На майстер класі будуть представлені наступні техніки:

Блок 1: «Музичний театр» – груповий процес, спрямований на усвідомлення того, як кожен з учасників групи сприймає значущі життєві ситуації і моделює свою поведінку в них. Тема «народжується» в процесі сприйняття образів під час прослуховування музики.

Процес вправи «Музичний театр» складається з 4-х етапів:

1. Прослуховування музичного твору тривалістю від 7-15 хвилин. Завдання учасників – відчувати, «побачити», пережити образи музики.

2. Група ділиться мінімум на 2-3-ри підгрупи (в середньому, по 4 – 8 осіб, в залежності від кількості учасників). Кожна підгрупа самостійно обговорює почуте, створює сюжет на основі виникли музичних образів, розробляє сценарій і розподіляє ролі.

3. Музика звучить знову. Кожна підгрупа по черзі розіграє створену пантоміму, або сидить у «залі для глядачів».

4. Завершує роботу загальне обговорення – шерінг, мета якого – усвідомити кожен із етапів процесу як відображення власних життєвих моделей.

Основні запитання:

- Які образи виникали на початку у кожного з учасників?
- Чи змінилося ставлення до них під час створення сценарію?

Чи відповідав сценарій образам, які у вас виникали?

- Наскільки активно ви пропонували свої образи?
- Чи відповідав сценарій (в цілому) і ваша роль (зокрема) вашого особистого сприйняття музики?
- Чи вдалося вам добре увійти у вашу роль?

Блок 2: Групова імпровізація, в процесі якої використовуються будь-які музичні інструменти, або наявні предмети, які можуть звучати. Імпровізація може бути спонтанною або під керівництвом «диригента», яким стає будь-який учасник.

Коли група імпровізує, то музика походить від природного імпульсу. Нордорф і Роббінс¹ добре описують цей досвід: «Починає текти новий емоційний потік, що живить нове усвідомлення себе і виразності».

Блок 3: «Як звучить моє ім'я, або музичне ім'я?». Кожен учасник називає своє ім'я, а потім «виконує – озвучує» його на обраному інструменті. Можна працювати також з ім'ям будь-якого учасника групи. У цьому випадку обговорюється те, як «чують» одного і того ж учасника різні люди. Чи вдалось учаснику озвучити себе? Чи співпадає відчуття групи та учасника?

Завершальний шерінг. Учасники обговорюють свої відчуття, дають зворотній зв'язок, можливо за допомогою інструментів.

Література:

1. Львов О. О, Жабко Н. В. Музична психодрама та музикотерапевтичні розтановки / Олександр Львов, Наталія Жабко // Психологія і особистість. – 2018. – № 2 (14). – С. 227-233.
2. Морено Джозеф Дж. Включи свою внутренню музику: Музыкальная терапия и психодрама [Пер. с англ.] / Джозеф Дж. Морено. – М. : Когито-Центр, 2009. – 143 с.

¹ Творча музична терапія / Creative Music Therapy – Пол Нордофф і Клайв Роббінс / Paul Nordoff & Clive Robbins. За 17 років співпраці Пол Нордофф і Клайв Роббінс розробили імпровізаційну модель терапії, яку вони назвали «Творча музики терапія» (1965, 1971, 1977, 1983). Незважаючи на те, що метод спочатку був розроблений для дітей з обмеженими можливостями, тепер також використовується з дорослими. Входить в основну п'ятірку музикотерапевтичних методів.

2. Основні моделі імпровізаційної музикотерапії. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua/index.php/publications1/14-oglyad-impvizacijnoi-muzichnoi-terapii>.
3. Austin Diane S. The Role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults // Music Therapy. – 1996. – Vol. 14. – No. 1. – P. 29-43.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СОЛІ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИКАХ. ВИКОРИСТАННЯ В КОРЕКЦІЙНИХ, РОЗВИВАЛЬНИХ ТА ДІАГНОСТИЧНИХ ЗАХОДАХ

***Касумова Ольга,**
практичний психолог ХЗОШ № 52,
тренерка Центру психічного здоров'я та психосоціального
супроводу (НаУКМА), керівник «ART-Kharkiv»
та відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
в Харківській області (Харків)*

Стабільність і Стійкість, Баланс та Рівновага. Ці відчуття налаштовують на спокійне і розмірене життя, далеке від негараздів і неприємностей. Важливі складові життя кожної людини, які не тільки перетворюють на реальність багато мрій, але і дарують відчуття благополуччя.

Впевненість у завтрашньому дні, віра в свої сили і можливості – абсолютно справедливо асоціюються у нас з багатством і процвітанням.

Відчуття спокою стабільного життя, віру в непорушність свого матеріального становища на майстер-класі допоможе нам віднайти один із найдавніших символів стійкості і балансу – сіль.

Необхідність солі для життя була відома з глибокої давнини. Найважливіша роль солі відображена в численних прислів'ях і приказках. У слов'янських народів є чудовий звичай, зустрічаючи дорогих гостей, господарі підносили їм хліб та сіль. Відповідаючи господарям на привітну зустріч, гості відламували шматочок хліба, «вмочували» його в сіль і куштували на смак.

Сіль має свої можливості впливу на здоров'я. У багатьох народів світу сіль символізує чистоту і порядність. Не дивно, що вона застосовується і в арт-терапії, і особливістю солі є її позитивний заряд. У солі присутня велика кількість макро- та мікро- елементів, вони корисні для організму людини:

Бром, магній – заспокійливо впливають на людину, знімають головний біль,

нормалізують тиск.

Йод – підтримує роботу щитовидної залози.

Селен – життєво необхідний для роботи клітин.

Кальцій – позитивно впливає на кісткову систему.

Калій – покращує роботу серця.

Використання сольової терапії поєднує в собі використання ароматерапії та музикотерапії. У роботі з сіллю застосовуються ряд вправ, спрямованих на загальну релаксацію, зняття рухових стереотипів і судомних рухів, на підвищення концентрації уваги, розвиток логіки й мовлення, мають елике значенням для розвитку психіки, стабілізують емоційний стан. Також поряд із розвитком тактильно-кінестетичної чутливості й дрібної моторики рук, робота з сіллю сприяє розвиткові відчуттів та їхній вербалізації.

Мета майстер-класу: познайомити учасників з унікальними особливостями цього природнього мінералу, сприяти розвитку навичок активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Під час майстер-класу у процесі роботи відбувається активна взаємодія учасників з їхнім внутрішнім світом, саморозкриття, більш глибоке самопізнання, розширення меж прийняття себе, сприяння формування сприйняття себе як цілісної системи через проживання станів. Учасники майстер-класу подорожують у світ своїх бажань, почуттів і можливостей, туди, де ми всі справжні, спостерігаючи за взаємодією фарби і солі.

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ КИНОТЕРАПИЯ

Красин Сергей,

*руководитель ОО «Институт режиссируемой
фильмотерапии и фильмотренинга» (Харьков)*

Использование аудио/видеоматериалов в терапевтических, тренинговых, коучинговых и консультационных целях требует особой подготовки, включающей в себя глубокие знания о специфике воздействия аудио/видеоматериалов на зрителя, умение грамотно, качественно и безопасно использовать эти материалы в своих занятиях. На мастер-классе мы познакомимся с одной из стратегий работы с клиентом в «режиссируемой фильмотерапии».

Режиссируемая фильмотерапия – это система методов, способствующих духовному и психическому исцелению клиента, приобретению им необходимых знаний, умений и навыков в ходе работы с его реакциями, полученными до, во время и после просмотра кино, мультфильмов, шоу, клипов и любого другого аудиовизуального видеоряда.

Все методы режиссируемой фильмотерапии подразделяются на три типа:

- методы работы с короткими фрагментами до 10 минут;
- методы работы с подборками фрагментов из фильмов, клипов, мультфильмов, роликов и других видео продолжительностью до 10 минут;
- методы работы с полнометражными лентами и подборками фильмов.

Трансформационная кинотерапия – одна из стратегий работы с подборками полнометражных фильмов. **Основная цель стратегии** – способствовать внутреннему преобразению человека и трансформации жизненной реальности в позитивном направлении.

Это система психологического сопровождения клиента в таких ситуациях:

- решения проблемных жизненных ситуаций;
- развития;
- совершенствования;
- самопознания;
- решения внутренних и внешних конфликтов;
- движения к намеченной цели;
- и в любых других случаях, способствующих изменениям качества жизни клиента в позитивную сторону.

Как мы работаем.

В ходе консультации проясняется запрос клиента. Затем, по специальному алгоритму, выбирается фильм и проводится предварительная подготовка клиента к просмотру. После просмотра фильма, которой может быть как в присутствии терапевта, так и без него, проходит терапевтическая работа с опорой на эмоциональные и ментальные реакции клиента, полученные во время просмотра фильма.

В целом алгоритм включает:

1. Формирование подборки фильмов по заданной теме.

2. Підготовка клієнта к вибору фільма.
3. Вибір фільма.
4. Підготовка клієнта к просмотру.
5. Просмотр фільма клієнтом.
6. Аналіз просмотреного фільма.
7. Робота с запитом клієнта по результатам аналізу фільма.

Что будет на мастер-классе?

1. Практические основы трансформационной кинотерапии.
 2. Возможности работы с картами «Трансформационная кинотерапия».
 3. Ресурс работы с фильмом.
 4. Фильм как метафора жизни клиента.
 5. Работа с короткометражным фильмом. Полный цикл.
- Все участники смогут:

- побыть в клиентской позиции, поработать с собственными целями, осознать свои возможности и проработать препятствия, которые стоят на пути к достижению цели;
- на собственном опыте понять, как работает трансформационная кинотерапия и сделать выводы о возможностях и ограничениях метода.

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З СЕПАРАЦІЄЮ

Луценко Олена,

методист психологічної служби районного науково-методичного центру управління освіти Подільської РДА, практичний психолог СШ № 114, член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Існує думка, що людина прагне стабільності, оскільки це дає відчуття безпеки. Хоча важко уявити, що одного дня все стане незмінним і тривалий час перебуватиме у певному постійному стані. Мінливість навколишнього світу спонукає до розвитку всього, що в цьому світі існує.

Для дитини першим світом стає сім'я, де піклування і підтримка батьків створюють умови для її зростання. Безпечне середовище дає дитині можливість дозріти й зміцніти для того, щоб зробити самостійні кроки й вийти із маленького сімейного у великий світ.

Сепарація (лат. separatio – відділення) в психології – відокремлення дитини від батьків, їхньої сім'ї, процес становлення окремої са-

мостійної і незалежної особистості. Своєчасна сепарація дозволяє дитині вдало пристосуватися до нових умов життя, вивчати новий світ, вступати в контакти та налагоджувати взаємодію з іншими людьми.

На своєму шляху до автономної особистості, що здатна нормально функціонувати в різних сферах свого життя, людина проходить певні етапи, які можна співвіднести з періодами психічного розвитку (О.М. Леонт'єв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін).

Вперше в історії психології до проблеми сепарації звернулися в рамках психоаналітичного підходу (З. Фрейд). Маргарет С. Малер (1897-1985), угорський лікар-психіатр, чия дослідницька діяльність була спрямована на вивчення здорового розвитку дитини, розробила теорію «сепарації-індивідуації» та виділила в цьому процесі чотири фази.

Необхідність сепарації майже завжди викликає емоційне та фізичне напруження як у дитини, так і у батьків (матері, значущої батьківської фігури). Це пов'язано з низкою внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на людину. Арт-терапія дозволяє в екологічній формі відчувати, пережити та усвідомити ці причини.

Мета майстер-класу: презентація арт-терапевтичних вправ для роботи з сепарацією.

Матеріали: папір А4, кольорові олівці (крейда, фарби, пензлі), скотч, ножиці.

Учасникам майстер-класу буде запропоновано:

- дізнатися про етапи сепарації;
- ознайомитися з фазами процесу сепарації-індивідуації;
- відчувати та усвідомити власні проблеми щодо відокремлення від батьківської сім'ї за допомогою арт-терапевтичних вправ.

Література:

1. Вікова та педагогічна психологія / Скрипченко О.В. – К., 2001. – С. 40-76.
2. Герасимова С. А. Этапы сепарации от родителей / С. А. Герасимова. – 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.b17.ru/blog/63123/>
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, 2001. – 240 с.
4. Лагутина О. А. Сепарация в психологии – условия здорового взросления / О. А. Лагутина. – 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psiho.guru/terminy/separaciya-v-psiologii-usloviya-zdorovogo-vzrosleniya.html>
5. Левицька Л. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків / Л. Левицька, А. Бондарук // Український науковий журнал. «ОСВІТА РЕГІОНУ: ПОЛІТОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ,

КОМУНІКАЦІЇ». – 2016. – № 4. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1303>

6. Малер М. С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. [Пер. с англ.] / Малер Маргарет С., Пайн Фред, Бергман Анни. – М.: Когито-Центр, 2011. – 413 с.
7. Сепарация [Електронний ресурс] // Национальная психологическая энциклопедия – Режим доступу: <https://vocabulary.ru/termin/separacija.html>.

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕХНИК В МЕТОДЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СИЛ И ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА

Мирошниченко Ирина,

*руководитель клуба практической психологии «Отражение»,
психотерапевт в методе позитивной психотерапии, член УСП,
член Всемирной Ассоциации Позитивной психотерапии (WAPP) (Харьков)*

Носсрат Пезешкиан в 1968 году основал метод краткосрочной психотерапии, в центре которого заложена динамика личности с ее транскультурными особенностями. Метод называется позитивная психотерапия. Он направлен на мобилизацию внутренних ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых, даже самых сложных жизненных ситуациях.

Важный принцип – принцип уникальности личности. Жизнь не имеет стандартов. Разнообразие и многогранность источников человеческого счастья заключается в том, что использовать и получить удовольствие можно от «того, что есть» в данный момент, а не от того, что «могло бы быть». Способность увидеть в сегодняшней реальности то, что может сделать человека счастливым, дать ему силы на конкретный шаг вперед к своим целям и получить от него радость делает каждого создателем собственного «Я» и наделяет мудростью жизни.

Позитивная психотерапия может стать одним из путей балансировки своей жизни, она обучает тому, как быть ее Автором. Позитивный подход не означает интерпретацию мира сквозь «розовые очки». Позитивный подход – это позиция, данность, имеющаяся в наличии в данный момент времени. Позитивный – реалистичный и конструктивный, а не наивно радужный. Одним из наиболее важных достоинств позитивной психотерапии является то, что она доступна любым возрастным и социальным группам, а также то, что для неё характерны обучение самопомощи, системный подход и простота языка. Благода-

ря универсальности и принципу простоты существует возможность применения метода в повседневной жизни без каких-либо специализированных знаний абсолютно каждым человеком. В этом помогает широкое использование метафор, притч, сказок.

В своеобразной символической форме: через рисунок, игру, сказку, музыку – человек способен дать выход собственным сильным эмоциям, напряженным переживаниям, получить новый опыт в решении конфликтных и психотравмирующих ситуациях.

Цель мастер-класса: демонстрация способов безопасного, конструктивного выплеска, накопленного стресса, напряжения и восстановления собственного ресурса с помощью рисунка и балансной модели позитивной психотерапии

Задачи:

- развивать способность осознавать свои чувства и эмоции;
- развивать навык безопасными способами отреагировать агрессию и накопившееся напряжение;
- глубже познакомиться со своими способами восстановления сил;
- укрепить свой опыт использования своих внутренних ресурсов с помощью балансной модели позитивной психотерапии.

ЛІЛІТ ТА ЄВА

Мищенко Марина,

арт-терапевт, системно-сімейний терапевт, практичний психолог, член Української громадської організації «Інститут розвитку символдрами та глибинної психології» (Харків)

Мандала – у перекладі «коло». Зображення мандал зустрічається вже в найбільш ранніх первісних культурах, в різних народів, в різних культурах. Коло символізує священну територію, місце сили. Мандала здавна має духовний сенс символічного відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно навчилися заспокоювати свій розум і душу за допомогою зображень у колі, використовуючи їх як засіб зблизитися з природою.

Карл Густав Юнг інтерпретував мандалу як «універсальний психічний образ, що символізує замість – глибину сутність людини». Робота з мандалою – це зустріч зі своєю глибинною сутністю, позбавлення від травмивного досвіду, усвідомлення істинних бажань і потреб. У процесі роботи з мандалою відбувається незбагненна внутрішня робота, результати якої проявляються в думках, почуттях, поведін-

ці, ставленні до себе і оточуючих. Творча робота з мандалою може допомогти людині зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим «Я».

На майстер-класі буде створено мандалу рівноваги субособистей жінки. Робота з мандалою забезпечить усвідомлення власного досвіду та сприятиме дослідженню різних аспектів своєї особистості, пошуку й розвитку внутрішніх ресурсів для загальної психофізичної гармонізації.

Мета майстер-класу: дослідити свій внутрішній баланс архетипів великої матері і внутрішнього образу Ліліт. На рівні свідомості інтегрувати будь-які бажані якості всередині себе, з'єднати ці два архетипи для того, щоб їхні якості збалансувалися. Цей баланс допоможе любити себе та інших, піклуватися про себе і віддавати любов і турботу іншим, надасть легкості та сили. *Завдання:*

- сприяти усвідомленню людиною особистого досвіду, що відображає любов до себе, турботу про себе;
- сприяти усвідомленню людиною особистого досвіду, що відображається турботою про інших і любов'ю до інших,
- усвідомити та інтегрувати свій внутрішній стан;
- дослідити різні аспекти своєї особистості, надаючи кожному з них візуальне вираження.

РОБОТА З КОНТРТЕМОЮ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ВИХОДУ ЗА МЕЖІ СТЕРЕОТИПНИХ ДІЙ

Мова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри сучасної хореографії КНУКіМ, кафедри хореографії і танцювальних видів спорту НУФВС України, спеціаліст з технік Contemporary dance, Імпровізації, LMA и BF, тренер трансформаційних психологічних ігор корпорації «Жираф», керівник Центру психології танцю і творчого самовираження «LMaluma FlyingCat», керівник ТРТ напряму і член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Імпровізація дозволяє розвивати тіло, що відчуває та «думає» і дозволяє навчитися бачити, сприймати, відчувати, усвідомлювати і рефлексувати матеріал, з якого створюється реальність, у нашому випадку – танець. Тому практична робота передбачає використання різноманітних імпровізаційних завдань, техніки релаксації та усвідомлення тіла для розвитку більш тонкого відчуження внутрішніх сигналів,

імпульсів руху, відчуття партнера, простору/часу як елементів, що народжують взаємодію та створюють композицію.

Один із варіантів, який ми активно використовуємо для розвитку усвідомленості та відходу від звичних дій, – пошук контртем.

Кожен учасник підгрупи створює своє маленьке імпровізаційно-танцювальне соло. Майбутня загальна композиція складатиметься з цих соло, і того матеріалу танцювально-рухового, який буде створено під час подальшої роботи. Послідовність показу цих соло визначається певним чином за допомогою грального кубика.

Далі робота розгортається наступним чином: перший Шеф – той, чие соло презентується – пропонує свою комбінацію, а інші учасники за допомогою кубика визначають, що кожний з них має робити під час даного соло. Можливими є тільки три дії-реакції, що визначається під час кидання кубика: 1) копія; 2) контртема; 3) стоп (зупинка).

Копія (3) – учасник повністю копіює рухи Шефа (у тому числі динаміку і напрям).

Контртема (O) – протилежна дія до дії Шефа. Можливі різні варіанти контртем, які реалізуються через контрдії. Лідери учасників контртеми змінюються послідовно.

Контрдії (contra actions):

- Дзеркало (mirror) – віддзеркалення рухів Шефа.
- Вгорі–вниз (up–down) – якщо зв’язка Шефа у вертикальній площині, то контртема – у горизонтальній.
- Відмічання (marking) – рух Шефа в мініатюрному варіанті – ніби у пів-ноги.
- Простір: статика–динаміка (space: static–dynamic) – якщо зв’язка Шефа статична (на місці), то контртема в динаміці (через простір). І навпаки.
- Блокування (block) – дії учасників, які виконують контртему, ніби блокують рухи Шефа (і одночасно копіюють його).
- Перешкоди (disturbing) – мається на увазі не перемішування, а заборона Шефові (і одночасно копіювання його рухів) виконувати свої рухи.
- Стиль динаміки (Style of dynamics) – зміна стилю динаміки рухів Шефа.
- Якість руху (quality of movement) – зміна якості рухів Шефа:

- - Плавно–різко;
 - М'яко–важко (soft–hard);
 - Лінія–крива (line–curve);
 - Повільно–швидко (slow–fast);
 - Групування (grouping) – використання групування за певною ознакою, наприклад, за костюмами – більшість у чорному, окремі в кольоровому.

• Індивідуальні рухи (individual movement) – зв'язка з будь-яких рухів лідера групи, що виконує контртему, ніяк не пов'язаних із темою Шефа.

• Зупинка (stop) – завмирання в певному положенні (стоячи, лежачи, сидячи і так далі) – корисно, коли виконавців контртеми дуже багато.

• Наслідкування музики (music attention) – увага до музики, рухи народжуються від її характеру.

• Реакція на рухи основної теми (action reaction) – виконують контртему, ніби залежачи від тих, хто виконує основну тему; їхні рухи – це відповідь (реакція на рухи тих, хто виконує основну тему).

• Нетанцювальні дії (non-dancing movement) – голос, позіхання, пиття води і т. п.

Технічні контрдії (technical contra actions):

Зв'язка розкладається на окремі елементи, і **контртема будується з них за одним із нижченаведених принципів.**

- $a(\rightarrow), b(\rightarrow), c(\rightarrow), d(\rightarrow)$ – основна тема.
- $d(\leftarrow), c(\leftarrow), b(\leftarrow), a(\leftarrow)$ – зв'язка виконується ззаду наперед, ніби перекручується запис у зворотному порядку (reverse).
- $a(\leftarrow), b(\leftarrow), c(\leftarrow), d(\leftarrow)$ – кожен елемент зв'язки виконується у зворотному напрямі.
- $d(\rightarrow), c(\rightarrow), b(\rightarrow), a(\rightarrow)$ – елементи виконуються у зворотній послідовності, при цьому напрям руху кожного елемента зберігається.
- Вільний мікс із елементів зв'язки (free mix of parts).
- a, a, a, a – повтор одного з елементів зв'язки Шефа.
- $a, b, c \rightarrow d$ – прискорення (speed up).
- $a/x, b/x, c/x, d/x$ – недовиконання руху, зупинка посередині.
- x, a, b, c – канон (canon) – виконання із запізненням.

Зупинка (X) – немає реакції у відповідь – момент завмирання. Проте вона можлива не лише стоячи на місці, а може бути виражена будь-яким варіантом монотонних рухів: ходіння, біг, повороти і т. п. Зупинки можна використати для зміни своєї позиції в просторі, виходячи з логіки композиції (з метою запобігання скупчення усіх учасників в одному місці, збереження особистісних меж інших учасників при виконанні ними подальших рухів).

Важливим моментом залишається створення свого танцю і робота над контртемами, після чого пропонується запам'ятати і повторити всі нові рухові комбінації, і в самому кінці Шеф може скерувати завершальний варіант. Таким чином, створюється єдина композиція, де по черзі змінюються солісти, а інші учасники вибудовують свої рухи-реакції в єдину фразу по відношенню до Шефа. Все відбувається як в житті. Є ситуація та є реакція на неї, в даному випадку – танцювально-рухова. Це відбувається в роботі невеликої групи на 6-8 осіб.

Ідея даного варіанту роботи над створенням композиції виникла після участі в лабораторії Істока Ковача (Словенія) (літня школа «ЦЕХ» – 2005, м. Москва). Далі досвід було розвинуто і виник варіант роботи в індивідуальному форматі і дуетній формі. Як індиваріант пропонується створення власних контртем на власне соло (до трьох варіантів). А при роботі в парах – створення двох контртем для партнера і подальша робота над створенням спільної композиції, коли обидва партнери вивчають соло і контртеми кожного і мають можливість вибудови загальної композиції майже без обмежень.

Як показує практика, це досить складний варіант роботи. Але момент усвідомлення наявності характерних патернів і власних виборів дуже вражає самих учасників. І певна складність сприйняття контртеми, створеної партнером також дає можливість усвідомлення власних «правил» і певних обмежень.

Параметри, за якими вибудовується контртема, як правило, на перших етапах дуже прості – латеральність, темп, інколи площа та зміна рівня. Але якщо практикувати, то контртеми стають набагато різноманітнішими. А також, змінюється погляд на свої можливості, життя, розширюються варіанти власних рухів, стратегії взаємодії з іншими. І в цілому світ довкола стає за відчуттям значно ширшим, простір різноманітним, але водночас більш зрозумілим. Також, набагато краще усвідомлюються внутрішня необхідність, вибір, дія або відмова від неї, власна кінесфера, навколишній простір, якість рухів, а, відповідно, – і життя.

КОЛЬОРОВІ ВИМЕРЕЖКИ

Молчанова Оксана,

кандидат психологічних наук, арт-терапевт, старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», практичний психолог вищої категорії, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Кольори – невід’ємна частина нашого життя. Життя провне тоді, коли воно наповнене барвами, кольорами та відтінками. Починаючи з найдавніших часів, колір був сильною, але все ж невлучною силою, що визначала поведінку людини. Кольори, які з самого народження оточують кожного з нас, на думку багатьох учених (Б. Базима, М. Люшер, В. Давидов, Ф. Гете та ін.), здійснюють на організм, нервову систему і психіку людини об’єктивний, безпосередній вплив, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом.

Колір впливає на людину на всіх її рівнях. Для вегетативної нервової системи колір виступає як певний енергетичний стимул, а для центральної нервової системи він ще й несе інформацію про оточуючий світ. Він необхідний для підтримки тонуусу нервової системи, тому, діти в ситуації кольорового «голодування» можуть демонструвати симптоми асенізації та затримку інтелектуального розвитку.

На майстер-класі буде створено кольоровий малюнок у техніці «граттаж». Робота з кольорами забезпечить усвідомлення власного досвіду та сприятиме пошуку й розвитку внутрішніх ресурсів для загальної психофізичної гармонізації.

Мета майстер-класу: сприяння розвитку навичок активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Завдання:

- розвивати здатність зосередження на своїх приємних життєвих спогадах,
- спонукати до рефлексії своїх життєвих вражень,
- поглибити навичок самоусвідомлення,
- актуалізація витіснених переживань,
- поглибити розуміння психологічного значення кольорів,
- сприяти усвідомленню людиною особистого досвіду, пов’язаного з тими чи іншими емоціями.
- загальна гармонізація психофізичного самопочуття.

СКАЗКА ДНЯ РОЖДЕНИЯ. КРЕАТИВНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Науменко Елена,

*практический психолог высшей категории, психолог-методист,
арт-терапевт, член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

«Никогда не поздно иметь счастливое детство»

Этот мастер-класс для людей, которые хотят привнести в жизнь красоту и смысл и прикоснуться к таинству Дня рождения, разделить эту радость с другими. Любому ребенку (от 1 года до 99 лет) важно знать, что у него есть своя собственная история, дети инстинктивно чувствуют, что эта история уникальна и заслуживает настоящего праздника.

Мастер-класс родился из семейной традиции, начатой моей бабушкой: рассказывать мне историю моего появления на свет. Как меня ждали в семье, придумывали имя, как я первый раз засмеялась, научилась ходить, про первые мои слова и проделки... Эта история-сказка греет меня всю жизнь. И когда появился на свет мой любимый внук, традиция возродилась.

Каждый год на день его рождения мы собираемся вместе, слушаем и смотрим эту самую прекрасную сказку на свете. Я стараюсь делать это в традициях вальдорфской педагогики, дополняя ее знаниями детского аналитически ориентированного психолога и арт-терапевта. Когда я работала практическим психологом в детском саду, мамы стали просить «рассказать сказку» в день рождения их ребенка. Это стало самым любимым праздником. Дети не дают пропустить ни одной важной части: корону имениннику – торжественно надеть, свечу надо зажечь, песню спеть, общий рисунок с пожеланиями каждого ребенка подарить имениннику, обязательно должны быть «Королевские ворота» и пр. Но самое главное: сама сказка. Она уникальна, т.к. каждый человек уникален. Историю появления любого человека на свет можно сделать ресурсной. Не врать, а менять акценты, искать источник силы, помощи.

Я рассказывала такие сказки в детском саду больше 10 лет. Знаю удивительные истории и помню изумленные глаза детей и их родителей, когда они слышат историю появления на свет и роста своего ребенка. Мастер-класс – это сотворчество всех участников: все будем присутствовать, сопереживать, петь, дарить свое внимание и уважение имениннику, создавать волшебные талисманы и т.д.

Главным героем – Именинником может стать любой участник конференции, заранее заявивший о своем желании услышать сказку своего дня рождения. Будут музыкальные игры и телесные упражнения, сказка на песке и «волшебный песок», куколка-талисман для каждого. Будет все, что подходит под определение: креативная арт-терапия.

Немного пожить в доброте, спокойствии, почувствовать радость творчества и сотворчества очень полезно каждому человеку, особенно людям помогающих профессий.

Сделано с любовью.

ЕНЕРГІЯ ГРОШЕЙ = ЕНЕРГІЯ СТОСУНКІВ?

Нікітіна Оксана,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,
Українська інженерно-педагогічна академія (Харків)*

Ставлення до грошей є невід’ємною частиною життя людей. Воно переважною мірою (безпосередньо або опосередковано) впливає на все, що кожна людина робить, думає і відчуває кожного дня у своєму повсякденному житті. Ідеться про одне зі стрижневих, інтегральних ставлень людини, яке на сьогодні залишається більш табуованим предметом розгляду, аніж тематики ставлення до сексу або смерті.

Його енергетична насиченість не викликає сумніву. Вченими доведено, що у концепт грошей людина може вкладати цілий перелік суб’єктивних символічних значень: влади, свободи, кохання тощо. Це може бути пояснено їх унікальними властивостями: збігом матеріального та ідеального, речі і думки, константності та динамічності (Зубіашвілі, 2008).

Проблеми стосовно грошової тематики можуть бути лише вершиною айсбергу, під якою сховані інші, приховані, глибинні аспекти ставлень між людьми, оскільки гроші – це енергія, яка керує світом (Madanes, 1998). Вони мають не тільки профанний, але і сакральний сенс, уособлюючи собою добро і зло майже одночасно. Наявність грошей, можливість їх витратити або ж накопичувати може насичувати людину почуттями гордості, сексуальної привабливості, невразливості, і, навіть, безсмертя. Навпаки, нестача грошей може викликати у людини відчуття порожнечі, занедбаності, приниження, неповноцінності, тривоги, гніву і заздрості (Фенько, 2000).

Тож цілком закономірним є відстоювання тези про наявність знаку рівності між змістовим насиченням понять «енергія грошей» =

«енергія відносин». На майстер-класі передбачається опрацювання саме цієї тематики, оскільки автор відстоює наступну позицію: якщо людина зможе розпізнати і усвідомити шляхи подолання власних деструктивних «монетарних вірувань», які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку, то змінена енергія грошей постане життєздатною, а не руйнівною силою, реалізації повноцінного, бажаного у житті.

Майстер-клас спрямований на допомогу учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх переживань і уявлень про себе і про гроші, про раціональне та ірраціональне в грошах, про їх профанне і сакральне значення.

Поряд з цим, передбачається пошук енергетичних джерел формування ставлення до грошей в наявних відносинах з використанням відповідних арт-технік.

Так, для опрацювання тематики «Бідність та багатство або скільки грошей треба для щастя?» після відповідної евристичної бесіди учасникам групи пропонується зобразити те прислів'я відносно грошей, яке найбільше їм подобається/не подобається. Наприклад, «Бідний не той, у кого мало, а той кому мало», «Більше грошей – більше турбот», «Через золото сльози ллються», «Гроші гарний служба, однак поганий господар», «Без хазяїна гроші – черепки», «Ми не настільки багаті, щоб купувати дешеві речі», «На гроші розума не купиш», «Добра людина ніколи не збідніє», «Грошки, що голуби: і де обживуться, там і поведуться» тощо.

Увагу учасників звертають на те, що слід не надто довго задумуватись над вибором, оскільки немає вірних або не вірних варіантів. Після малювання, на яке відводиться не більше 10 хвилин, пропонується дати відповідь на низку питань, пов'язаних із обраним варіантом прислів'я та його безпосереднім зображенням.

При опрацюванні емоційного насичення грошової тематики та їх занурення у стрижень особистості передбачено використання арт-техніки «Я і Гроші». Для її проведення учасникам майстер-класу пропонується на аркуші паперу намалювати малюнок «Я і Гроші», який може бути виконаний в будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній, оскільки більшого значення має ступінь щирості, бажання зобразити власні думки, почуття і образи, які першими «прийшли в голову» після отримання інструкції.

На малювання відводиться не більше 10 хвилин, а потім пропонується відповісти на низку питань, після кожного з яких надається можливість протягом від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

У результаті передбачається, що учасники досягнуть поставленої мети – ознайомлення із сутністю грошей у психологічному контексті, їх «душею» та джерелами формування конструктивного ставлення до них, за яким стверджується їх життєдайна сила.

«Я І СТРЕС». ІНТЕГРАТИВНИЙ ПОШУК РЕСУРСІВ

Нікітіна Оксана,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,
Українська інженерно-педагогічна академія (Харків)*

Обухова Ніна,

*аспірантка Харківського національного педагогічного університету
ім. Г.С. Сковороди, асистент кафедри практичної психології
Української інженерно-педагогічної академії (Харків)*

Наше повсякденне життя наповнене та пронизане стресом у своєму різноманітті. Щодня людина стикається з різними стресовими ситуаціями, які впливають на її психічне та фізичне здоров'я. «Як саме ми реагуємо на стрес? Як ми розуміємо стрес? Як ми поведимось під час стресу?» – це основні питання психології стресу. Але головне питання, яке ми ставимо це – «Чи необхідно боротися зі стресом та стресовими ситуаціями?».

Відстоюючи позицію інтегративної психології в розумінні опануючої поведінки, ми використовуємо поняття стрессерфінг, тобто відповідаючи на питання: «Чи необхідно боротись?», – необхідно розуміти, що боротьба сама по собі виснажує та стомлює, при цьому не вирішуючи проблемні ситуації. Тому ефективною та раціональною поведінкою в даному випадку буде опанування, як би варіювання в стресовій ситуації, не піддаючись стресу та пошук ресурсної можливості для розвитку. На майстер-класі наглядно буде показано, яким чином стрес може впливати на фізичний стан людини та як надавати ресурс для розвитку.

Одним із напрямків роботи з формування розуміння та усвідомлення ставлення особистості до стресу є арт-техніки. На майстер-класі буде застосовано вправу «Я і стрес», яка допоможе учасникам в усві-

домленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначення свого відношення до цього феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, що переживають членами групи зараз, і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

Учасникам буде запропоновано намалювати певний малюнок він може бути виконаний у будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має міра щирості, тобто бажання зображувати свої думки, почуття, образи, які прийшли в голову відразу після того, як буде почута тема. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який упродовж усього тренінгу допомагатиме учасникам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. Учасники мають повне право не показувати малюнок в групі, якщо вони цього не забажають.

Учасники малюють впродовж 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не записуючи відповіді на папері, не вимовляючи їх вголос. Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок. У процесі вправи дається поясненням основним аспектам, які будуть виявлені в ході виконання вправи, даватимуться рекомендації та відповіді на виникненні питання. Після завершення вправи кожен учасник може побачити та усвідомити власні реакції на стрес, внутрішні ресурси та обставини, що допомагають опанувати стрес.

Також під час майстер-класу використовуватимуться техніки, які застосовуються в інтегративній психології: медитація для релаксації, налаштування, дихання та малювання. Спочатку учасникам групи пропонується виконати вправу «Дерево життя» (учасники приймають звичне для медитації положення). І потім заплюшують очі і вирівнюють дихання, після цього проводиться налаштування, під час якого учасникам пропонується виконати техніку дихання «21 дихання серця» під музичний супровід. Після завершення техніки дихання учасникам дається наступне налаштування, не виходячи з цього стану, стосовно дерева власного життя.

Після завершення вправи учасника пропонується намалювати те дерево життя, яке вони уявили. У процесі малювання називаються основні аспекти, на які необхідно звернути увагу. Вправа дозволяє розслабитися, звернути увагу на проблемні та ресурсні місця в родинних,

професійних і соціальних зв'язках; осмислити життєвий досвід, найважливіші якості, особистісні властивості.

На завершення роботи майстер-класу пропонується виконати медитацію «Обійми своє серце», де учасники зустрічаються та розмовляють зі своїм серцем, висловлюють побажання.

ГАРМОНІЗУЮЧЕ КОЛО АРТПРОСТОРУ

Нурєєва Олена,

*провідний психолог Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
Київського району м.Харкова, голова секції системної сімейної
психотерапії УСП, голова ГО «Центр «Ресурс-професіонал» (Харків)*

Мета: демонстрація використання круглої пісочниці як інструменту гармонізації внутрішнього стану клієнта.

Пісочниця в формі кола вносить в процес піскової терапії особливий символічний зміст. Коло – стародавній символ, який використовується здавна в різних культурах для визначення таких понять, як космос, час, життя. Лінія кола не має ані початку, ані кінця, в неї відсутні кути, вона сприймається як простір, де панує гармонія, жодна конфронтація не може встояти перед всеобіймаючим, вирівнювальним та гармонізуючим колом. Рух по колу символізує повернення, кожного разу торкання конфліктного стану або об'єкту, поступового «розсмоктування», розгладжування гостроти сприйняття.

У контексті піскової терапії це рух людини до самої себе, розуміння та сприйняття себе, оточуючого світу, природності свого стану, об'єднання минулого і теперішнього для гармонізації майбутнього. Всі учасники групи опиняються в цьому символічному колі, що надає можливість максимальної відкритості, сприяє формуванню особливого простору співпраці на благо кожного і групи в цілому.

Торкаючись пісочного світу, людина в своєму відчутті, думках переноситься до найкомфортнішого періоду свого життя, її наповнює спокій, відступає тривога, зникають симптоми хронічного стресу, підвищується настрій і впевненість у собі. Пісочне коло сприяє внутрішній релаксації та активізації творчого потенціалу.

Учасники майстер-класу матимуть можливість винести на обговорення свою особисту зону дискомфорту, представивши її в символічному вигляді, дослідити її витоки, вплив на власний емоційний стан та динамічно відпрацювати різні способи гармонізації свого простору.

Участь групи надає можливість отримати зворотній зв'язок, що в свою чергу сприяє екологічності знайденого рішення.

Досвід, отриманий учасниками майстер-класу, може бути використаний під час проведення групових занять як з дітьми, так і з дорослими щодо гармонізації стосунків у родині, у колективі та особистого сприйняття світу і самосприйняття.

На майстер-класі використовуватимуться кругла пісочниця з піском, іграшки, папір, кольорові олівці.

СТАБИЛІЗАЦІЯ УРОВНЯ ПИКОВОГО ЕМОЦІОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕННЯ КЛІЄНТА: ТЕХНІКА РАБОТИ С КІНЕТИЧЕСКИМ ПЕСКОМ

Олейник Алена,

психолог, арт-терапевт, семейный коуч,

Майстерня Щасливої Родини, Медицинский центр «Особливі»,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Сильный эмоциональный всплеск у клиента, вызванный воздействием внешних факторов, проявляется в теле в спазмах, сильном мышечном напряжении. И если такое состояние имеет систематический характер, а навык высвобождения невыгодных эмоций у клиента не сформирован – они накапливаются в теле. Последствиями хронического напряжения являются соматические проявления: нервные тики, панические атаки, повышенная тревожность, гипертония и другие заболевания.

Основная задача в работе с сильным эмоциональным напряжением – это дыхание и «заземление». Перевести внимание с внутреннего, часто неосознаваемого напряжения в контакт с реальностью. «Заземляясь», ощущая свое тело, опору, связь с миром настоящим, согласно О. Лоуэну, человек идентифицирует себя в реальном мире, ощущает контакт с тем, что происходит сейчас в данный момент. Это помогает повысить и почувствовать состояние безопасности и перевести человека из иллюзорного мира в действительность, восстановить связь физических, телесных и эмоциональных ощущений.

Одним из «сильнопомогающих» творческих материалов в работе с пиковыми эмоциональными состояниями является **кинети́ческий песок**. Игровая песочная терапия, «sand-play» (Д. Калфф) широко используется в работе с детьми и взрослыми в реабилитационных программах при ПТСР, людей с особенными потребностями, в работе с

травмой и т.д. как длительная терапия. Так же, песок, кинетический песок, является сильным ресурсом в экстренных ситуациях, когда необходимо быстро снять сильный эмоциональный всплеск и сбалансировать клиента.

Кинетический песок, или как его еще называю «живой песок», в отличие от обычного песка или других сыпучих материалов имеет немало другие свойства и функции. Он имеет более вязкую и пластичную структуру. Гибкость и жесткость, стабильность и подвижность – одновременно. Во взаимодействии, контакте с кинетическим песком процесс, как будто замедляется, но при этом продолжается движение. Этот материал имеет свойства «впитывать», как губка, негативные состояния. И именно поэтому, он является «палочкой выручалочкой» в экстренной помощи или самопомощи клиенту.

Взаимодействуя с кинетическим песком, человек через сенсорно – тактильный контакт мгновенно ощущает реальность здесь и сейчас.

Выполняя простые, незамысловатые движения руками (или ступнями, в индивидуальной терапии), человек погружается в медитативный поток собственных ощущений, чувств, физических состояний и высвобождает излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

Задача мастер-класса: познакомить участников с уникальными особенностями этого материала, предоставить практическую возможность соприкоснуться и прочувствовать на себе целительную силу кинетического песка. Узнать экспресс-метод помощи и самопомощи клиентам в экстренных ситуациях сильного эмоционального напряжения, авторские «секретки» в работе с клиентами с психосоматическими расстройствами.

НЕЙРОГРАФИКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Ортынская Владислава,

арт-терапевт, преподаватель Школы нейрографики Института Аналитического Коучинга, преподаватель ОХК им. М.Б. Грекова, член ВОО «Всеукраинская арт-терапевтическая ассоциация» (Одеса)

Участникам творческой лаборатории представлена презентация программы «Специалист нейрографики по работе с детьми» и апробированный алгоритм, применяемый в групповой работе с подростками.

В ходе проведения лаборатории участники ознакомятся с содержанием разделов программы, получат представление и апробиру-

ют методику проведения занятия для подростков, пройдут все этапы занятия, выполнят нейрографический алгоритм, представленный для апробации.

Слушателями трехуровневой программы «Специалист нейрографики по работе с детьми» могут быть специалисты, желающие повышения профессиональной подготовки, которые заинтересованы в изучении и популяризации метода нейрографики в работе с детьми, и имеющие приверженность к использованию данного метода в своей практике. В связи с этим является важным формирование профессиональной культуры специалиста, которая заключается в этическом отношении к своей практике, основанной на принципах уважения к клиенту и его истории, самоуважения, соблюдение норм конфиденциальности, экологичности работы, основанной на требованиях уместности той или иной методики для клиента, прозрачности отношений и соблюдения контракта как со стороны специалиста, так и со стороны клиента.

Во время прохождения курса слушателям желательно совершенствоваться и закреплять на практике полученные знания и навыки. Это может осуществляться в теоретических (вне курса), терапевтических, интервизионных (как в роли специалиста, так и в роли клиента) и супервизионных группах, а также в личной консультативной практике.

В ходе проведения занятий с детьми с применением программы курса «Специалист нейрографики по работе с детьми» ожидаются следующие результаты для детей:

- стать эмоционально сильными и здоровыми;
- быть игривыми и счастливыми;
- чувствовать уверенность в себе и своих силах и способностях;
- принимать правильные и безопасные решения;
- стать более социализированными;
- научиться доверять другим и не чувствовать дискомфорта во время выражения чувств;
- обращаться за помощью к сверстникам и взрослым;
- лучше справляться с ежедневными трудностями;
- отстаивать свое мнение в конфликтных ситуациях без применения насилия.

Требования к компетенциям специалиста по работе с детьми:

- тщательным образом готовится к каждому занятию;
- доверяет и верит в способности детей;

- слушает, чтобы понять, а не оценить или обжаловать сказанное;
- руководит групповыми процессами;
- берет на себя ответственность за коммуникацию между детьми;
- чувствительный к невысказанным эмоциям;
- защищает точку зрения меньшинства;
- ограничивает собственное вмешательство, чтобы дать участникам больше времени для высказываний;
- избегает оценки или суждений об идеях детей;
- не принимает решения за детей, но позволяет им сделать это самостоятельно;
- проявляет эмпатию к детям;
- внимательно слушает, не перебивая;
- умеет подбирать слова, следит за своими позами, жестами и выражением лица;
- готовый участвовать во всех заданиях, если нужно;
- владеет гибкостью и быстрой реакцией, адаптирует задание в случае потребности;
- получает удовольствие от работы с детьми.

Цели и ожидания:

На творческой лаборатории представлено полностью одно занятие по нейрографике, разработанное для групповой работы с подростками. Очень важно, чтобы участники понимали, какая цель этих занятий, и получили возможность поделиться своими ожиданиями от участия в них. Они также имеют возможность задавать любые вопросы, которые у них возникли.

Так же, как и для дошкольников и младших школьников, программа групповых занятий для подростков должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья, с другой стороны, обеспечить выполнение возрастных задач развития.

Задача группы социально-психологического тренинга с применением нейрографики – помочь подростку выразить себя, а для этого сначала ему нужно научиться воспринимать и понимать себя.

Работа с подростками в группах предпочтительнее одной лишь индивидуальной работы с ними.

Все занятия содержат такие **этапы**:

- вступительные задания для адаптации. чтобы дети почувствовали себя уютно и расслабились;

- основные задания, ориентированные на задачи конкретной целевой детской группы;
- подвижные задания (в игровой форме -активаторы);
- заключительное задание, которое означает конец темы;
- проведение оценки занятия, которое дает детям возможность высказаться и предоставить обратную связь специалисту, ведущему занятие.

Алгоритмы упражнений предлагаемой программы, направлены на установление доверительной и комфортной среды, в которой дети чувствуют себя защищено и безопасно, чтобы поделиться чувствами и вместе работать над задачами, с которыми они сталкиваются.

Эти алгоритмы упражнений имеют общую направленность и могут использоваться в любой ситуации, без привязки к детям, которые сталкиваются с конкретными проблемами.

Ход занятия

Расскажите участникам, сколько занятий вы планируете провести. Каждое занятие проводится в похожем формате с разнообразными заданиями:

- веселые игры, которые помогут детям расслабиться и почувствовать себя свободнее в группе;
- задания, направленные на различные проблемы, связанные с неприятными переживаниями детей и их реакцией на такие переживания.

Задания помогают детям:

- поиграть и почувствовать себя счастливыми;
- заняться физической активностью и позаботиться о своем здоровье;
- работать сообща, учиться помогать друг другу, проявлять доброту и уважение друг к другу;
- доверять другим и чувствовать себя уверенно, делясь своими чувствами;
- учиться справляться с тяжелыми эмоциями;
- решать проблемы без насилия и агрессии;
- осознавать опасности и ситуации, сопряженные с риском и вредом для них, учиться, как оставаться в безопасности;
- делать безопасный выбор;
- быть более социализированными;
- искать помощи у других людей;

- зафиксировать свои переживания, успехи, сомнения в виде нейрографического рисунка.

Вводная часть каждого занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия специалисту важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Примеры упражнений для разминки.

«Ассоциации с встречами»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей.

Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

«Настроение»

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

«Букет»

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях членов группы. Участники выбирают себе название одного цветка из трех предложенных водящим или самими участниками, например, роза, ландыш и пион. Если в группе 1-2 человек, то в ней будет по 4 «цветка» каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники.

Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим водящим.

«Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко друг к другу, и держатся за руки за спиной друг у друга. Один из участников, легко сжимая руку соседа, посылает сигнал в виде последовательности «точек» и «тире». Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору, который проверяет, не исказился ли его сигнал по дороге. Для усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

«Пробейся сквозь ряд»

Участники становятся в две шеренги, спинами друг другу. Водящий должен пробиться сквозь эти шеренги.

«Пожелания»

«Встаньте в круг. Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

Алгоритм «Центры жизни»

1. *Цель:* Определить конструктивные и деструктивные привычки подростков. Научить приемлемым формам самоанализа.

2. *Оборудование:* листы бумаги формата А4, маркеры, текстовые выделители.

Последовательность рисования:

1. Предложите детям высказать утверждения, которые с их точки зрения им кажутся ценными. Отберите из этих утверждений, похожие на:

- напрасный труд;
- в моей семье нет академиков;
- быть ботаником стыдно;
- учителя ко мне придираются;
- тоже мне красавица;
- у моих родителей вечно нет денег.

2. Введите понятие парадигмы и дайте объяснения в чем ее различия от принципов.

3. Предложите детям составить графический список парадигм, которые применяют к ним окружающие.

4. На другом листе бумаги предложите детям составить графический список их парадигм, относительно других.

5. На третьем листе бумаги предложите детям составить графический список парадигм относительно жизни.

6. На новом листе бумаги предложите в центре нарисовать круг в котором они поместят для себя что-то важное. Обычно дети размещают друзей, приятелей (парня или девушку), школу, родителей, спорт, хобби и т.п

7. Объясните, что здоровой и продуктивной ситуацией является такая, когда в центре находятся принципы: честность, служение, упорный труд, благодарность, уважение, порядочность, верность, ответственность.

8. Предложите детям вокруг принципа расположить объекты, обозначающие конструктивные парадигмы.

9. Следуя последовательности выбранного алгоритма нейрографики, завершите рисунок, направляясь от центра, насыщая линиями все объекты.

10. Предложите выполнить округления пресечений, фиксацию и объединение цветом.

11. Предложите поделиться впечатлениями от рисования.

ПРОФІЛАКТИКА СОЦІАЛЬНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Плетка Ольга,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Запорізькій області (Київ)*

Поняття «здоров'я» має широкий спектр розумінь та визначень. Так, в медицині ідеться про фізичний стан людини, який не потребує уваги фахівців. У соціальних науках поняття «здоров'я» сумісне з поняттям «соціальне благополуччя», у психології це поняття має низку зон уваги: це і емоційне здоров'я, і психологічний клімат (якщо ми говоримо про групи), і настроїв, і самопочуття, і багато інших складо-

вих психологічного здоров'я. Говорячи про соціальне та психологічне здоров'я, часто ми маємо на увазі профілактику емоційного виснаження чи професійного вигорання, яке властиво фахівцям, що працюють з людьми.

Вважаємо, що психологи, педагоги, соціальні та медичні працівники потребують безпосередньої уваги до психологічного благополуччя. Поняття вигорання ввів Х. Фреденбергер, який писав: вигорання – це виснаження енергії у професіоналів в сфері соціальної допомоги внаслідок перевантаженості проблемами інших людей [1]. Емоційне перевантаження, стреси потребують уваги до власної стресостійкості, вміння тримати баланс між подіями та їхніми емоційними переживаннями, турботи про власне здоров'я.

На майстер-класі учасники матимуть можливість попрацювати за методикою «Віяло здоров'я». Засвоєння методів профілактики психологічного та соціального здоров'я надасть можливість більш дбайливо ставитися до власних потреб.

Подолання наслідків вигорання – це тривалий і складний процес, його профілактика із використанням різних підходів до самопомоги створить можливість зберегти здоров'я і довголіття в професії. Турбота про свій емоційний стан є невід'ємною частиною професійного розвитку кожного фахівця і сприяє більш ефективній і продуктивній діяльності [2, с. 50].

На майстер-класі ми визначимо, що належить до соціального та психологічного здоров'я, які профілактичні методи при цьому можуть застосовуватися і які арт-терапевтичні дії стануть у нагоді.

Методика «Віяло здоров'я» створена О. Плеткою та Ю. Чаплинською для роботи з підтримки базового стану здоров'я та профілактики його порушень. Методика може бути застосована як в індивідуальній, так і в груповій видах роботи. Ми зможемо протанцювати Ваше здоров'я або промалювати його. Але основним етапом роботи буде малювання «Сонечок здоров'я». Ці сонечка учасники будуть заповнювати самі, а потім доповнювати їх, слухаючи інших. Етап рефлексії дасть можливість запозичити у досвід інших щодо профілактики здоров'я.

Питання здоров'я хвилює багатьох людей, тому застосування цієї методики стане у нагоді фахівцям – психологам. Методика має 7 основних елементів – сонечок: фізичне, емоційне, психологічне, психіатричне, соціальне, професійне здоров'я, а також інтегративний етап.

Після опрацювання кожного елемента бажано перейти до рефлексії та обговорення власних інсайтів у групі.

Закінчується заняття загальним шерингом. Така етапність дозволяє виокремити різні види здоров'я, віднайти стратегії для його підтримки.

Методика буде корисною також у роботі з наслідками психологічного травмування. Учасники попередніх груп зазначали, що методика дозволяє осягнути своє ставлення до здоров'я, виробити нові для себе стратегії профілактики та сприяє відновленню. Поєднання арт-терапевтичних та наративних технік дозволяє фахівцю повною мірою досягти певного результату від інсайтів та відкриттів, налагодити зв'язок між уявленнями та реальними діями. Також учасникам буде цікаво почути історії інших, запозичити у них важливе для себе, інтегрувати у власний життєвий досвід ці надбання.

Література:

1. *Freundenberger H. J. Staffburnout [text] / H. J. Freundenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–166.*
2. *Плетка О. Т. Как позаботиться о себе: экологичность в работе специалистов социальной сферы: методическое пособие / О. Т. Плетка, Ю. С. Чаплинская. – К.: Університет «Україна», 2016. – 114 с.*

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА «ЛИСТ-ЛИСТІВКА СОБІ»

Подкоритова Лариса,

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

Як давно ви писали звичайного паперового листа? А як давно отримували? Чи хотіли би написати? Отримати?

У цьому майстер-класі у вас є можливість поєднати приємне з приємним та написати, а згодом і отримати листа.

Ви писатимете і відправлятимете (так через Укрпошту) листа найближчій для себе людині – собі.

Мета: створення позитивно-проникливого настрою та поглиблення контакту з собою.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, ручки для писання, клей ПВА-К (краще з пензликом), пензлики, фарби (будь-які), кольорові олівці, ножиці, журнали і книги для вирізання картинок, наклей-

ки, блискітки, кольорові стрічки, кружева, природні матеріали, зокрема красиве листя та квіти, кава мелена і в зернах, інші прикрашальні матеріали; поштові конверти А5 і А4 формату, поштові марки.

Хід заняття:

I етап. Підготовка. Кожному учаснику пропонується аркуш паперу і ручка для писання. Окремо, в доступному для всіх місці, ставляться решта матеріалів.

II етап. Творча робота. Інструкція: «Напишіть лист собі. Напишіть щось хороше. Це може бути подяка, побажання, освічення в любові – будь-що, але позитивного змісту». Оскільки це не просто лист, а лист-листівка, ви можете прикрасити його так, як вам заманеться: ви можете малювати клеїти – робити листівку для себе. Після того, як листівка буде зроблена, ви підписуєте на конверті свою поштову адресу, клеїте марку і вкладаєте у конверт листівку. Після завершення майстер-класу відправте лист поштою».

III етап. Обговорення. Після завершення роботи і повернення учасників у коло ведучий пропонує до обговорення наступні запитання: «Чи легко було писати собі листа?», «Які ваші почуття і відчуття?», «Про що загалом був ваш лист до себе?».

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, усвідомлення власного ставлення щодо себе.

КОЛО ЯК БАЛАНС ЖІНОЧОЇ СИЛИ

Пугачова Валерія,

практичний психолог КЗ «Спеціальна загальноосвітня школа-інтернат

I-II ступенів №55 ХОР», член УСП,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

Використання методів арт-терапії сприяє задоволенню потреб особистості у спілкуванні, обміні досвідом та відчутті належності до групи; творчому й осмисленому проведенні часу; саморозумінні і позитивному сприйнятті самого себе; емоційній підтримці і самовдосконаленні; подоланні відчуття самотності; самодостатності; вираженні неприйнятних відчуттів і думок в атмосфері терпимості; опануванні нових моделей поведінки, а також у співвідношенні своїх відчуттів і думок з реальністю; визнанні і розумінні іншими. Навчає бути самим собою.

Арт-терапія дозволяє розвивати цінні соціальні навички; пов'язана з наданням взаємної підтримки членами групи і дозволяє вирішу-

вати загальні проблеми; дає можливість спостерігати результати своїх дій та їхній вплив на інших; дозволяє освоювати нові ролі і проявляти латентні якості особистості, також спостерігати, як модифікація ролевої поведінки впливає на взаємини з іншими; підвищує самооцінку і зумовлює зміцнення особистої ідентичності; розвиває навички ухвалення рішень.

Мета: пізнання та гармонізація своєї жіночої сутності, як інструмента роботи з образом «Я», особистісного зростання та самоусвідомлення засобами арт-терапії.

Завдання: Допомогти учасникам набути зрілості і глибинного знання себе, усвідомити свої сильні і слабкі сторони, гармонізувати їх, вийти на новий рівень усвідомлення себе та своєї жіночої частини особистості. Сприяти пошуку і створенню Я-ресурсу та балансу між зовнішнім і внутрішнім, ритмом і спокоєм, духовним та фізичним, мілливистію і стабільністю, чоловічим та жіночим.

У ході роботи учасники отримують:

- зняття напруження, емоційну розрядку;
- проявлення індивідуальних потреб та переживань;
- зняття захисних механізмів особистості;
- пізнання себе, своїх власних потреб на «тут і зараз»;
- відновлення внутрішнього зв'язку зі своєю жіночністю;
- гармонізацію особистості;
- відчуття та усвідомлення жіночої частини своєї особистості;
- внутрішній ресурс;
- зростання самооцінки.

СПОГЛЯДАННЯ МАНДАЛИ – КОМУНІКАЦІЯ З ВНУТРІШНІМ Я

*Рибачук (Лубенець) Наталя,
психолог, доктор філософії (Харків)*

«Мандала – малюнок душі та шлях до життєстійкості»

Концептуально майстер-клас базується на теорії мандал як універсальному полікультурному символі, яке має значення малого та великого космосу. Найпоширеніші зображення – це тибетські буддиські мандали «світів» Будд чи Бодхісатв, «чисті країни», енергетичні кола простору їхньої сили. Але зображення, які вписані в коло (спроше-

на дефініція мандал), можна спостерігати майже у кожній культурі та релігії – майя, інки, Індії, Тибеті, християнстві.

Використання мандал у психотерапевтичній практиці почалося з робіт Карла Густава Юнга, який вбачав в мандалах відображення архетипу самості, трансперсонального центру людини. Але особливий внесок був зроблений американською психологінею, Джоан Келлог, яка розробила діагностичні критерії аналізу мандали у форматі проєктивних методів та їхнього використання в психології та психотерапії. Келлог створила методику «Велике коло мандал», яка діагностує тринадцять стадій розвитку Его, залежно від форм персональних мандал, які аналізанти створює власноруч.

На сьогодні мандалатерапія – це оригінальний засіб діагностики внутрішнього стану людини, його гармонізації, пошуку власного центру, набуття сил. Стрімкий розвиток в останні десятиліття психологічної науки та методів психотерапії стосувався і мандалатерапії.

Ми маємо цікаві методики роботи з мандалами, до яких належить і «Споглядання сакральних мандальних зображень». Саме ця методика стала основою створення майстер-класу «Споглядання мандал – комунікація з внутрішнім світом».

Я опираюся на твердження, що мандала – це зображення внутрішнього світу людини. Але ми пропонуємо спостерігати готові зображення, тож ідея майстер-класу збагачена теорією про осмислення сприйняття людини та проєктивні здібності свідомості.

Майстер-клас проходитиме як медитація на готові зображення мандал, які будуть надані учасникам на вибір (один з 21 плакатів), у відповідній атмосфері занурення у свій внутрішній світ як момент ідентифікації із зображенням. Потім учасникам запропонують написати автобіографію від імені самої мандали. Тож майстер-клас є поєднанням рефлексивного спостерігання та наративної терапії. Учасники можуть поділитися з групою тим, що вони написали та вислухати зворотній зв'язок.

Для учасників майстер-класу – це можливість прислухатися до себе, отримати відповіді на актуальні питання, зануритися в атмосферу спокою та гармонії, що можливе при зупинці внутрішнього діалогу, пережити незвичайні відчуття та творчій настрій.

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З АКТУАЛЬНИМ ЖИТТЄВИМ ЗАПИТОМ. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «ZOOM»

Рудоманова Тетяна,

медичний психолог, арт-терапевт, керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Житомирській області (Новоград-Волинський)

Мета застосування методики – глибинна рефлексія та самоусвідомлення через фокусування уваги на власних тілесних відчуттях та емоційному переживанні у процесі роботи із актуальним життєвим запитом. Усвідомлення своїх психологічних ресурсів тут і зараз.

Завдання методики:

- самопізнання через тілесне та емоційне проживання запиту в процесі роботи;
- знаходження та усвідомлення своїх психологічних ресурсів;
- рефлексія та усвідомлення себе «тут і зараз».

Обладнання і матеріали: пластичний матеріал (пластилін), аркуші паперу А4, шаблон кола, олівці.

Інструкція:

Етап I. Сядьте зручно. Розслабтесь. Заплющіть очі. Визначте типову або актуальну на зараз ситуацію, в якій вам бракує певності та рішучості. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Виділіть від трьох до п'яти головних елементів, які присутні в ситуації.

Етап II. На аркуші паперу А4 намалюйте олівцем коло (від руки або використовуючи шаблон). Зобразіть в колі виділені елементи ситуації. Використовуючи пластичний матеріал (пластилін), «розфарбуйте», «створіть» малюнок в колі.

Етап III. Визначтесь, де на вашому «малюнку» ситуації знаходяться «вхід» і «вихід». Позначте ці місця невеликими дугами («вушками»). Не використовуючи допоміжних інструментів, відділіть (вирвіть) вручну малюнок у колі з А4, пам'ятаючи при цьому про «вхід» і «вихід».

Візьміть малюнок в руки і повільно повертайте його, використовуючи різні варіанти напрямку руху, кута нахилу, дистанції відносно очей, просторового розташування малюнка відносно тіла, і, тіла відносно малюнка. Спробуйте різні темпи руху. Покладіть малюнок на підлогу і розгляньте його з цього ракурсу.

На кожному етапі прислухайтеся до свого тіла, що б хотілося зробити?

Спробуйте переміститися разом із малюнком в просторі. Подивитися на малюнок з максимально можливо далекої і максимально можливо воблизької дистанції.

Знайдіть можливість завершити процес і перейти до обговорення.

Етап IV. Обговорення.

Питання для обговорення після творчої діяльності:

- Як почували себе під час роботи в цілому і на кожному етапі?
- Який етап роботи був найважчим, а який – найлегшим? Як ви думаєте, чому?
- Які виникали ускладнення?
- Що відбувалося з вами під час виконання роботи? Які виникали думки і почуття?
- Чи вдалося зосередитися на тілесних та емоційних переживаннях під час виконання роботи?
- Як зараз ви себе відчуваєте фізично і психологічно? Чи відбулися якісь зміни після роботи?

Передбачуваний результат: усвідомлення свого фізичного та психологічного потенціалу, можливості його розвитку; визначення клієнтом подальших перспектив у роботі над актуальною ситуацією.

КАРТА ЦІЛЕЙ КОНСУЛЬТАНТА

Рябініна Ольга,

психолог, арт-педагог, художник, керівник авторської студії креативної психології м. Харків, член Харківської філії УСП (Харків)

«... Люди, які зуміли знайти своє місце під сонцем,
це люди, які не лінуються шукати відповідні для себе обставини,
а якщо таких немає, вони створюють їх самі»

Джордж Бернард Шоу

Реалії сучасного світу висувають високі вимоги до підготовки консультантів, їхнього професійного та особистісного рівня розвитку.

У контексті даного майстер-класу «консультантом» виможуть бути всі фахівці допоміжних професій – психологи, коучі, педагоги, соціальні працівники.

Якщо запитати кількох людей, які асоціації у них виникають до слова «життя», ми почуємо найрізноманітніші варіанти відповідей.

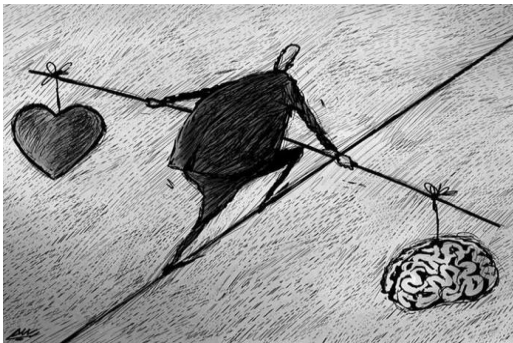
Для когось – це страждання, для іншого – радість або гра, для багатьох – ближче слово боротьба...

А що для вас означає «життя» ?

Для мене життя – це шлях, рух. Я вірю, що у кожної людини він свій і метою цього шляху є досягнення того, для чого людина народилась – своєї реалізації. Де ж той компас, який вкаже кожному із нас вірний напрямок руху? Відповідь проста і складна одночасно – він всередині нас.

Хоча на сьогодні не бракує в навчальних посібниках з мистецтва досягнення цілей, кожен з нас є найкращим автором свого життя. Але є дуже важлива річ для всіх орієнтованих на зростання і самореалізацію людей – турбота про свою внутрішню рівновагу на шляху до своїх цілей. Як приклад – людина крокує по канату з жердиною в руках – так і ми, тільки зберігаючи баланс в діях, в думках і в своїх почуттях можемо досягти бажаного.

Яку б мету на своєму шляху не ставила перед собою людина, все що їй на початку потрібно для обрання вірного напрямку, – це зазирнути собі в душу і зрозуміти три речі: чого я хочу, що я думаю з цього приводу та які дії потрібно виконати, щоб рухатися до своєї мети, зберігаючи рівновагу й необхідний баланс.



Майстер-клас «Карта цілей консультанта» пропонує учаснику дослідити, що кожен думає та відчуває на початку шляху до мети, у процесі руху, у момент досягнення мети, що може заважати, а що може сприяти його кращій самореалізації як особистості, як професіонала, коли ви працюєте консультантом. Результати досліджень можуть

статі вказівкою для напрямку особистісного зростання при допомозі коуча або психолога.

Мета майстер-класу: підвищення усвідомленого ставлення до пошуку внутрішнього балансу на шляху досягнення особистісних та професійних цілей, сприяння розвитку навичок саморефлексії та активізації творчих ресурсів особистості.

У ході майстер-класу учасники обводять олівцем свою долоню та виконують у середині малюнок кольоровими олівцями на обрану тему, застосовуючи асоціативні образи.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнєцов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
2. *Подкоритова Л.О.* Рефлексія самопізнання, психологічна допомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : [Навч.-метод. посібн.] / Л.О. Подкоритова. – Хмельницький: Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. – 128 с.
3. *Тарарина Е.* Практикум по арт-терапії. Шкатулка мастера / Е. Тарарина. – К. : «ФЛП Тарарина», 2016. – 320 с.

ЗОЛОТА ТІНЬ

Самусенко Вікторія,

*практичний психолог КЗ «ЦДЮТ № 4 ХМР», спеціаліст вищої категорії,
психолог-методист, арт-терапевт, коуч ICF ACC,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)*

Цікаво, чого ми не бачимо в собі? У кожної людини є свій образ Я, який забезпечує людині єдність та тотожність самої себе у різних життєвих ситуаціях. Цей образ Я складається з багатьох уявлень про себе. Чим більше соціальних ролей має людина, чим більше соціальних груп, до яких вона належить, тим складніше скласти самій людині уявлення про себе.

Звісно, образ Я має складну структуру, але даний майстер-клас має прикладний характер і спрямований на знайомство із собою, сильними, ресурсними якостями, а також зі своєю Тінню. К.Юнг розглядав Тінь як поєднання таких складових: наші очікування, відсутність любові до самих себе, абстрактні ідеали, заперечення свого Я, частин, яких ми не бажаємо чомусь в собі помічати. Методика «Золота тінь» –

це ще один спосіб помітити та усвідомити власну багатогранність, вивільнити заблоковану життєву енергію, яку людина може спрямувати на досягнення важливих цілей

Мета майстер-класу: ознайомлення з методикою «Золота тінь» щодо пізнання себе, своєї багатогранності, ресурсних якостей, розуміння, як можна використовувати свої сильні сторони для досягнення бажаного, вивільнення та інтеграція з неусвідомленим потенціалом особистості.

Арт-методика «Золота тінь» – це модифікація коучингової вправи, спрямована на пізнання себе у поєднанні з арт-терапевтичним підходом, в якій коучинг і арт-терапія виконують свої функції.

I етап: вивчення власних ресурсних сторін та потенціалу, який ще не відкрито у собі та виявити найкоротший шлях до нього;

II етап: образотворча терапія – зображення зустрічі зі своєю «золотою тінню», інтеграція їх у собі на символічному рівні;

III етап: встановлення діалогу зі своєю тінню в образі певного символу, що дасть визнання наявності тих якостей, які ми чомусь приховуємо самі від себе.

Очікуваний результат: знайомство з собою, усвідомлення своїх витіснених якостей, інтеграція цих частин в єдине ціле і розуміння найкращого шляху до себе і своїх бажань.

Цільова категорія: від 16 років.

Методи: коучингова вправа, образотворча терапія, нарративна психологія.

СТАБІЛЬНІСТЬ ЧИ РУХЛИВІСТЬ? або РЕСУРСИ ВАШОГО ВЗУТТЯ

Скнар Оксана,

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

Наше сьогодні, насичене невизначеністю і нестабільністю, несподіванками і екстремальними ситуаціями, непередбачуваністю і кризами, щодня «кидає» виклики кожному з нас. Більшість же людей західної культури (на відміну від східної, згідно ідеї, висловленої С. Хелером на семінарі з особливостей життя у VUCA²-світі) прагнуть

² VUCA – це акронім англійських слів volatility (нестабільність), uncertainty (невизначеність), complexity (складність) і ambiguity (неоднозначність).

стабільності, однозначності, визначеності, передбачуваності, які на загал дають відчуття контролюваності життя і безпеки. Тож невідповідність між бажаним (очікуваним, омріяним тощо) і «реальним» «станом речей» й породжує внутрішню напругу, внутрішньоособистісні конфлікти, відчай і може призвести до втрати інтересу до життя чи навіть його сенсу. Перед нашими сучасниками повсякчас постають запитання про те, як жити у світі, що «зійшов з глузду», де, по суті, панує хаос, неможливо ні «прорахувати» повсякдення, ні спрогнозувати навіть найближче майбутнє, ні планувати свої дії, ні навіть зрозуміти, досягнути буденність? Як не загубити себе? Як знайти своє місце? Як відшукати баланс? Як бути стійким і водночас гнучким? На що можна спиратися? Де знайти точки, сфери опори і стабільності?

Цікаву ідею висловив С.Хеллер, який запропонував розглядати поняття «стабільність – нестабільність (мінливість)» в їх крайніх проявах, кожне з яких має свої «+» і «-». Так, приміром, надмірна стабільність веде до ригідності, застою, життя «у болоті», загнивання, відсутності росту, зростання, будь-якого прогресу, неможливості пустити нове у життя, тощо. А надмірна нестабільність, мінливість – до життя, схожого на низку не пов'язаних між собою «вибухів», де повністю відсутня (або ж губиться) мета, неможливий будь-який цілеспрямований рух, а дії безсистемно «розсіюються» у різні сторони, – така собі вкрай хаотична траєкторія життя від вибуху до вибуху без будь-якого результату. Тоді як «золота середина» для кожної людини – у ПОШУКУ і віднайденні свого власного БАЛАНСУ між представленими полярностями. І, перефразовуючи слушний вислів С. Хеллера про те, що незмінним протягом усього життя людини є тільки мінливий ритм життя, ще раз зауважимо: *єдиним, що є стабільним, незмінним у житті людини – це мінливість*. І визнання факту мінливості життя, на нашу думку, додає людині, яка рухається своїм життєвим шляхом, легкості, свободи, радості, інтересу і дозволяє наблизитись до усвідомлення Життя як захопливої й цікавої пригоди.

Для мене особисто вирішення «завдання» *віднайдення балансу між стабільністю і мінливістю*, звучить так: «Як у нестабільному, мінливому, невизначеному, неоднозначному світі почуватися комфортно і внутрішньо стабільно?». Для дослідження цієї теми пропонується використати *метафору взуття та інструментарій арт-терапії*.

Як ми виявили раніше, взуття для людини символічно відбиває те, на що вона спирається в житті. Так, К.П.Естесс слушно зазначає: «Символ взуття можна розуміти як психологічну метафору: воно захищає й оберігає те, на чому ми стоїмо, – наші ноги» [7]. Ноги людини, як відомо, є не тільки опорою людини, що дають їй відчуття заземлення, стабільності, впевненості, енергетичного зв'язку з землею (саме тому таким корисним є досвід ходіння босоніж), а й «засобом пересування» – завдяки ним ми маємо можливість рухатись по життю. Й людина часто рухається так, таким чином і настільки, наскільки їй це «дозволяє» її взуття – можна говорити про *зручність*, практичність, *комфортність* руху; про прудкість ходіння, а, отже, й про швидкість пересування; про якість рухання (приміром, легко чи, навпаки, важко) тощо. Згідно К.П.Естесс, ноги в архетиповій символіці уособлюють, втілюють не тільки рухливість, а й свободу. І в цьому сенсі мати взуття для захисту ніг – означає бути впевненим в своїх переконаннях і мати можливість діяти, виходячи з них [7]. Таким чином, взуття, окрім усього іншого [3–5], може символічно відображати спосіб пересування особистості своїм життєвим шляхом, міру рухливості, а також – ступінь стійкості, стабільності, заземлення, впевненості людини, тощо [3–5; 7].

У своїй роботі ми спираємося на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр), та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О.Лоуен, Л.Марчер, Е.Янсен, Д.Шапіро, Г.Тимошенко і О.Леоненко та інші); а також, звісно, на основні принципи арт-терапії [1 – 2; 6].

Кожного учасника майстер-класу чекає незабутня і дивовижна подорож-знайомство із власними, передусім, тілесними ресурсами стабільності й опори, які, на нашу думку, дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, невизначеному, неоднозначному, непередбачуваному світі. Активація, інтеграція та використання ресурсів власного тіла та свого внутрішнього світу дає сили людині, намагає на віру в себе, надихає на творчі експерименти, привносить радість у життя, відкриває потенційні можливості щасливо, розслаблено, ***вільно і легко рухатися у Потоці мінливого Життя.***

І все це – з допомогою чарівних інструментів арт-терапії!!!!

Література:

1. *Баєр У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баєр [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.

2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесенська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнецов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.
3. *Мова Л.В. Скнар О.М.* Таємниці взуттєвої шафи, або В пошуках нових можливостей / Мова Людмила, Скнар Оксана // Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матер. VII Міжнар. Міждисциплінарн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-13 березня 2010 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова та ін. – К.: Міленіум, 2010. – С. 73-75.
4. О чем говорит наша обувь. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/_article/ochem-govorit-nasha-obuv/
5. *Скнар О.Н.* Опыт работы с рисуночной методикой «Я как обувь», или Волшебный мир обуви / Скнар Оксана // Простір арт-терапії: витоки натхнення : Мат. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. з міжнар. уч. (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М.Скнар. – К.: Золоті ворота, 2011. – С. 65-69.
6. *Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.
7. *Эстес К. П.* Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Кларисса Пинкола Эстес ; [Пер. Т. Науменко]. – К.: София; М.: ИД «Гелиос», 2002. – 656 с.

ВИЗУАЛІЗАЦІЯ І ГАРМОНІЗАЦІЯ ЧОЛОВІЧОГО ТА ЖІНОЧОГО

Терещенко Надія,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного
консультування і психотерапії факультету психології*

Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (Харків)

Статеворольові якості є важливими чинниками соціально-психологічного благополуччя особистості. Психокорекція порушення статево-рольової ідентичності передбачає застосування ефективних методів впливу на різні рівні організації статево-рольової сфери. Робота із візуальними репрезентаціями чоловічого і жіночого дозволяє обійти соціально бажані усвідомлювані настанови щодо статево-рольової Я-концепції клієнта та здійснити психокорекційний вплив на глибинні психологічні структури. У наших дослідженнях було показано, що візуальні репрезентації відображають поведінковий рівень та рівень Я-концепції симптомокомплексу маскулітності/фемінітності, рівневі та структурні його характеристики.

Майстер-клас передбачає застосування методу спрямованої уваги із подальшим малюванням уявлених образів та обговоренням в психокорекційній групі.

Мета майстер-класу: усвідомлення та гармонізація власної статево-рольової Я-концепції, що дозволяє краще розуміти свої гендерні поведінкові патерни, сбалансувати самооцінку та стосунки із своєю та протилежною статтю.

Завдання:

- сформувати образ власної фемінінності та маскуліності;
- дослідити характер стосунків між «чоловічим» та «жіночим»;
- виявити особливості прояву статево-рольової ідентичності в сфері міжстатевих взаємин.

МАСКОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З АРХЕТИПОМ ПЕРСОНИ

Тіунова Олена,

*кандидат психологічних наук, ГО ПДП «Знайди себе», психолог,
регіональний представник ЕЕАТА, член УСП (Тернопіль)*

Персона – архетип маски, того зовнішнього відображення нашої особистості, яке демонструє соціально прийнятні характеристики, визначені культурою норми, адекватну до середовища поведінку. Персона прагне до відображення ідеального образу нашого Я і намагається приховати його Тіньові сторони. Персона є зручною у спілкуванні, оскільки допомагає прилаштуватися до комунікативного кола. Вона буває яскравою, цікавою, оригінальною, харизматичною як сама маска. Основне її завдання – сподобатися, задовольнити потребу її господаря у визнанні.

Персона, як і Тінь формується з раннього дитинства під впливом значущого оточення, – через підтримування, схвалення одних характеристик, поведінкових проявів і осуд, заборону, неприйняття інших. Так ніби створюється два різних, абсолютно протилежних образи Я, – світлий (Персона) і темний (Тінь). В аналітичній психології К.Г. Юнга шлях індивідуації, тобто більш цілісного і глибинного пізнання себе починається з інтегрування саме Тіні, тієї несвідомої структури психічної реальності, яка є соціально непринятною і заперечується самою особистістю. Тому, працюючи з архетипом Персона, неможливо його розглядати не в контексті взаємодії з власною Тінню.

Проблема виникає, коли людина повністю себе ідентифікує з Персоною, втрачаючи зв'язок зі своїм Істинним Я, Самістю. Вона пе-

рестає визнавати і проявляти справжні емоції та почуття, якщо вони суперечать образу Персони, перестає бути чутливою до себе, ігнорує природні потреби. Такі люди не визнають власних Тіньових сторін, вдаються до механізмів захисту. «Зберегти обличчя» будь-якою ціною вимагає неабияких сил і енергетичних затрат. Таке «підтримування» Персони зберігає імідж, проте може призвести до емоційного вигорання, професійних деформацій, втрати інтересу, апатії, нагромадження страхів викриття Персони.

Ця тема є актуальною для людей публічних професій, де потрібно тривалий час «бути у ролі», у роботі з молоддю, оскільки модна тенденція самореалізації, лідерства, успіху, у постійній гонитві за престижем виключає можливість залишатися самим собою, слухати себе, свої справжні потреби, бути аутентичним. Страх виявитися слабким, чесним, невідповідним, самотнім спонукає все більше людей щоразу одягати занадто тісну, проте яскраву, привабливу Маску.

Порушеннями Персони є не тільки її ригідність і повне ототожнення з нею, але й її втрата. Адже саме адаптивність до соціального середовища і являється ресурсною стороною. Тому практика примірювання архетипових масок і взаємодія з ними допомагає подивитися на себе збоку, спробувати нові більш ефективні моделі поведінки.

Маскотерапія сьогодні є одним із найпрогресивніших арт-підходів в напрямку самодослідження, пізнання різних аспектів Я. Чому маскотерапія є дієвою у роботі з архетипом Персони? Виявляється, зміст поняття *persona* – це і є маска, котру у давнину в театрі носив актор, вона відображала роль, що ним виконувалася. Тож за допомогою архетипових масок відбувається знайомство з різними сторонами Персони, можливість її проявити незвичним способом, дослідити не тільки її ресурсні, але й небезпечні зони. Маска відображає символ, завдяки чому ми можемо розгледіти в образі різноманіття граней, що, звичайно, розширює сценарний репертуар.

Як ми взаємодіємо з маскою і водночас досліджуємо власну Персону:

- через гру,
- самопрезентацію,
- взаємодію з іншими персонажами,
- діалог масок,
- перформанс,
- монолог маски,

- взаємодію з власною Маскою,
- створення маски Персона і Тіні.

Психологічна робота з допомогою архетипових масок сприятиме виявленню внутрішніх резервів щодо покращення якості життя, усвідомленню сильних і слабких сторін Я, подоланню стереотипних і неконструктивних моделей поведінки.

Література:

1. *Дженнінгс С.* Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / С. Дженнінгс, А. Мине. – [Пер. с англ. И. Динерштейн]. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 384 с.
2. *Калина Н.Ф.* Юнгианский анализ личного мифа / Журнал практикующего психолога / Н.Ф. Калина. – Киев, 1997. – Вып. № 3. – С. 104-120.
3. *Леви-Строс К.* Путь масок / К. Леви-Строс; [пер. с фр.]. – М.: Республика, 2000. – 399 с.
4. *Назлюян Г.М.* Маскотерапия. Методика и техника. / Г.М. Назлюян. – Москва: НП Центр психотерапии (Маскотерапия), 2005. – 298 с.
5. *Никитин В.Н., Цанев П.* Образ и сознание в арт-терапии. И-во: Болгарская национальная художественная академия, София, 2017. – 246 с.
6. *Юнг К. Г.* Архетипы и символы / Карл Густав Юнг. – М.: Ренессанс, 1991. – 292 с.

КОЛЕСО РОКУ

Топорова Тетяна,

фізіолог, психолог, психотерапевт, сертифікований фахівець в методах танцювально-рухової, тілесно-орієнтованої терапії, системно-сімейних розстановок, кататимно-імагінативному підході, імагінативної психотерапії тіла (ImKP) (Харків)

Поняття архетипу, вперше запроваджене К. Г. Юнгом, на даний час широко застосовується у різних сферах, найперше, у різних видах психотерапії. Архетипи – це певні образи універсальних психічних процесів, які відбуваються в душі кожної людини. Це фундаментальний механізм, базова матриця, «первинний зразок», який проявляє себе незмінним протягом історії людства. Знайомлячись з архетипом, ми відкриваємо завісу несвідомого, дізнаємося себе і світ навколо. Ці праїдеї виражаються в символах, які викликають схожі почуття у всіх людей. Архетипи живуть глибоко в несвідомому. Але вони щомиті впливають на наше життя. Усвідомлюючи цей вплив, ми беремо його під контроль.

Цикл сезонності – унікальна по своїй універсальності і прикладному значенню концепція, розроблена в 80-х роках минулого століття американським психотерапевтом Джоном Равеном Мошером. Коло сезонності ґрунтується на самому архаїчному уявленні про структуру часу як циклу. Найбільш виразним циклом є зміна пір року. Відповідно, коло сезонності ділиться на 4 квадранта – весну, літо, осінь та зиму. Чотири пори року – одна з найбільш фундаментальних і зрозумілих будь-якій людині метафор процесу розвитку не тільки в природі, але й у суспільстві, групі, всередині особистості. У них зашифровані базові ідеї розвитку, основні уроки, життєві цінності. 4 сезони це ще й метафора психологічного розвитку: народження – дитина – молодість – зрілість – в’янення – вмирання. На рівні несвідомого – позначення початку і кінця життєвих циклів. На тій же моделі зародження – розквіту – в’янення та загибелі формуються і уявлення про міфологічні епохи. Будь-який процес, у тому числі процес розвитку особистості, що відбувається в рамках психотерапії або поза нею, може бути описаний як перехід з однієї пори року до іншої. Краса Колеса в тому, що всі ці аспекти, образи і стани присутні в кожному. І кожен аспект важливий, цінний і доречний у свій час. Дотримання руху Колеса дає можливість побачити яких якостей не вистачає і виростити, дослідити, освоїти ці архетипові сили в собі; більш повно усвідомити, що відбувається на даний момент життя і побачити перспективи на майбутнє.

Танець і рух, уважне ставлення до досвіду тіла не нові для глибинної психології. Карл Густав Юнг писав: «Тіло претендує на рівне визнання; воно зачаровує так само, як і душа». Воно повертає свої права завдяки новому досвіду тілесних практик, і створює умови для формування нових концептуальних поглядів на перехідні або кризові періоди, фізичне і душевне здоров’я.

Майстер-клас «Колесо Року» ґрунтується на двох традиціях: глибинної психології і танцювальної терапії та присвячений роботі з архетиповими ритмами, якостями і образами 4 сезонів. Метафору Колеса Року ми будемо розглядати як Мандалу з різних кольорів, якостей, станів, завдань і дарів, яку можна прожити тілом і почуттями. Кожен із сезонів в цьому випадку є специфічним набором базових якостей, десь загальних, десь індивідуальних. Це практика, в основі якої лежить ідея про те, що Всесвіт, світ і ми, як частина цього світу, складаємося з енергій, які рухаються хвилеподібно і ритмічно.

Послідовність цих ритмів спирається на ідею американської танцівниці, міський шаманки, психолога Габрієлли Рот про 5 ритмів, які пронизують всю людську діяльність: Потік, Стакатто, Хаос, Лірика, Спокій. Вони органічно змінюють один одного і разом створюють завершений цикл.

Знайомлячись із кожним ритмом, проживаючи його суть через спонтанний рух, ми можемо наблизитися до більшого розуміння себе і світу, прийти до стану внутрішньої стійкості, цілісності та балансу.

І так як мандали перетворюють сили архетипу підсвідомого в форми, які можна зрозуміти за допомогою свідомого «Я», то в завершенні майстер-класу учасники намалюють свою мандалу року, як символ шляху до Самості.

Мета майстер-класу: знайомство з методом танцювально-рухової терапії і способами його інтеграції з глибинною психологією і арт-терапією.

Завдання:

- познайомити учасників із архетипами сезонності і способами роботи в інтеграційних практиках;
- визначити (дослідити) своїх стратегій поведінки в кожному з циклів сезонності.
- відновити природу простого руху;
- розширити уявлення про себе;
- отримати нові можливості прояву себе через танець і малюнок;
- навчитися виражати свої емоції і думки через танець;
- проаналізувати свій досвід, спробувати змінити і застосувати нові життєві стратегії;
- знайти ресурси в собі для виконання своїх бажань.

МІНЛИВІСТЬ І СТАБІЛЬНІСТЬ ГЛИНИ: ПОШУК БАЛАНСУ МІЖ ВІДЧУТТЯМИ ТА ПОЧУТТЯМИ

Цумарева Наталія,

старший викладач Кропивницького інституту ПВНЗ «Університет сучасних знань», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Глинотерапія – це метод психологічної та психотерапевтичної роботи із застосуванням природної глини. Глина є ідеальним пластичним та неструктурованим матеріалом для передачі емоцій і переживань.

Хайнц Дойзер (німецький психолог, професор) вивчив та розвинув метод глинотерапії. Подальші дослідження в цій галузі належать К. Елбрехт, Ш.Макніфту, А.І.Копитіну та ін.

Цей метод не такий розповсюджений, як інші різновиди арт-терапії, проте в останній час викликає великий інтерес у психотерапевтів та клієнтів. Це пов'язано з тим, що багато дорослих клієнтів не готові відразу взаємодіяти з глиною, бояться забруднитися, зробити щось не так чи відчутти її на дотик. Проте з дитячою аудиторією справа інакша – вони із задоволенням вступають в контакт із глиною. Та, з іншого боку, з глиною кожен легко може стати майстром, вона легко знімає психологічні бар'єри та затиски. Адже глинотерапія, як і інші техніки арт-терапії, заснована на роботі з вільним самовираженням і не спрямована на результат, який має художню цінність.

Як матеріал для терапевтичної роботи глина має відразу кілька особливостей: вона пластична, їй можна надавати різноманітні форми; її можна розділяти на частини та об'єднувати знов; її можна зробити більш м'якою при додаванні води і вона стає стабільною при висиханні. Тобто глина містить в собі одразу два терапевтичні ефекти – мінливість та стабільність. Глина є своєрідним містком, який допомагає віднайти баланс між відчуттями та почуттями. Вона допомагає розкрити те, що приховано у підсвідомості і тим, що ми усвідомлюємо.

Під час роботи з глиною є можливість «проліпити» як особистісні переживання, які нещодавно з'явилися, так і «пропрацювати» ті проблеми, які давно хвилюють клієнтів. Цей метод допомагає у відреагуванні та вирішенні різноманітних психологічних проблем. Крім того, за допомогою глини можна стимулювати створення конкретних образів, пов'язаних з тілом та його органами в тривимірній формі, що не можна зробити за допомогою інших методів арт-терапії.

Таким чином, глинотерапію слід вважати досить серйозним та глибоким методом психологічної роботи. Тому клієнтам перед такою глибинною роботою треба надати час, щоб звикнути та підготуватися, відчутти себе в безпеці, встановити довіру до психолога та простору.

Мета майстер-класу: за допомогою активізації сенсорних відчуттів від роботи з глиною допомогти учасникам встановити баланс між відчуттями та почуттями.

Майстер-клас розпочнеться із вправи, завдяки якій учасники активізують власну тілесність, «заземлитися», налаштуватися на роботу.

Завдяки вимішуванню глини учасники матимуть можливість безпечно розрядити руйнівні тенденції, спираючись на здоровий потенціал психіки.

Потім на майстер-класі з глинотерапії учасники матимуть можливість із зав'язаними (заплющеними) очима повністю переключитися на відчуття і зліпити свою статичну скульптуру. Завдяки рухам м'язів, які будуть долати супротив цього податливого матеріалу, забезпечується доступ до глибинних структур психіки і проникнення в них. Так, учасники зможуть «проліпити» свій емоційний стан, дослідити те, що є значущим, актуальним на даний момент. Цей вид діяльності ми проведемо статично, сидячи за столами і слухаючи музику. Таким чином, проявимо статичність глини.

Наступна частина майстер-класу стосується дослідження динамічності глини. Учасники спробують, активізувавши все тіло, ходячи по кімнаті, і не зупиняючись, зліпити динамічну скульптуру. Це дасть можливість запустити нові моделі поведінки, виробити в собі нові навички, змінити те, що хотілося б, додати те, чого не вистачало.

Цікавим буде подальше порівняння, усвідомлення і переосмислення того, що буде результатом статичної та динамічної глиняної скульптури. Це надасть можливість учасникам знайти внутрішні ресурси, шляхи збалансування відчуттів та почуттів.

Завершиться майстер-клас зворотнім зв'язком, на якому учасники матимуть можливість висловитися про досвід, отриманий при роботі з глиною, озвучити власні відчуття та їх зміни під час процесу роботи із глиною, порівняти свої статичні та динамічні скульптури; осмислити власні емоції та переживання.

Окрім того, групова терапевтична робота з глиною дасть можливість кожному учаснику відчути свою приналежність до цілого, свою роль, свою незамінність та унікальність.

Література:

1. Арт-терапия [Текст]: хрестоматия / сост. и общая ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
2. *Елбрехт К.* Исцеление травмы в «поле глины» сенсомоторный подход в арт-терапии / Элбрехт К. – М. : Дипак, 2016. – 376 с.
3. *Макнифф Ш.* Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. – 2002. – Том 5. – № 2. – С. 8-25.

ДОЧКИ - МАТЕРИ

Зинаида Шейнфельд –

*системный семейный терапевт (реестр УСП),
sandplay-терапевт, Арт-терапевт. МАК-терапевт*

Один из наиболее частых запросов на индивидуальной терапии, а также на групповых встречах – вопрос об отношениях уже взрослого ребенка (дочери или сына) со своими родителями, чаще - с мамой.

Этим вопросом задаются, как выросшие дети, так и их родители.

– Как понять? – Как объяснить? – Что предпринять? – спрашивают наши клиенты.

Хочу предложить одну из техник, которую использую в работе с этой проблемой – коллажирование. Коллаж как арт-техника имеет широкую область применения и позволяет решать большой круг задач.

Коллаж – это инструмент, который помогает понять себя, войти в контакт со своим «Я», понять истинные цели и желания, и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и обнаружить свои внутренние затруднения. Создавая коллаж человек, размышляет о жизни, целях которые желает достичь, понимая, что важно для него. Во время работы с коллажем происходит упорядочивание мыслей, релаксация, человек настраивается на лучшее в своей жизни, актуализируются внутренние ресурсы личности.

При использовании коллажа изображение создается посредством наклеивания на основу различных элементов, которые накладываются друг на друга или включаются в состав живописной композиции. Материалы, используемые при составлении коллажа разнообразны: бумага для основы, ножницы, клей, мелки, карандаши, фломастеры, журналы различного содержания, газеты; также можно использовать реальные фотографии с изображением конкретных людей, собственные фотографии и т.д.

Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека в решении поставленной задачи, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат.

Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальные содержания его самосознания, его личностные переживания.

Эту технику можно совмещать с другими методиками и техниками разных видов арт-терапии, что позволяет более продуктивно решить поставленную задачу, в данном случае, найти возможности взаимопонимания в семейной вертикали.

THE INSTINCTUAL TRAUMA RESPONSE METHOD: A THEORY AND PROCESS FOR TREATING TRAUMAS OF ALL TYPES

Gantt Linda³,

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

Natalushko Iryna⁴,

*MA, CTT, is an art therapist (via the George Washington University and the
Fulbright Student program); and a trauma specialist
(George Washington University, Kyiv)*

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);*

³ *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.*

⁴ *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. Last year, Iryna was 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, writing and curriculum.*

Наталушко Ірина,

арт-терапевт зі спеціалізацією в травматерапії, сертифікована за моделлю інстинктивної реакції на травму, стипендіат програми Фулбрайт та магістр арт-терапії, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (George Washington University, Київ)

The Instinctual Trauma Response (ITR) method, developed by Louis Tinnin and Linda Gantt, is based on the architecture of the human brain, evolutionary survival mechanisms, and several decades of clinical observation. It involves a simple process of putting the components of this universal response to life-threatening situations into a story that is told with drawings. People who have been traumatized often cannot tell others what happened because they had difficulty putting words to the experience. The trauma story does not have a linear sequence so the ITR method gives structure and coherence to an overwhelming and confusing experience.

The Instinctual Trauma Response consists of:

- the startle,
- the thwarted intention to fight or flee,
- the freeze,
- an altered state of consciousness,
- automatic obedience, and
- self-repair.

When people see that these aspects of the trauma experience are similar whether the trauma is military combat, a traffic accident, an invasive medical procedure, or sexual abuse they will understand that they are not «crazy».

In this presentation we will introduce the Instinctual Trauma Response and briefly talk about the psychoeducation that is an important part of the ITR method. We will also describe how the ITR method brings the trauma story to an end, thereby promoting healing. Participants will be able to do a graphic narrative which is a series of pictures drawn in a sequence that follows the Instinctual Trauma Response. A «before» picture and an «after» picture serve as bookends for the story.

In addition to the experiential part of the presentation we will give some case vignettes to show how the ITR can be applied to work with a variety of individuals including those on the autistic spectrum.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Алієва Т., Вашкіте І. Каністерапія в системі екотерапії у дітей з особливими потребами	4
Андрейчин С. Досвід викладання авторського спецкурсу «Арт–методи в освітньому просторі: теорія і практика»	5
Вознесенська О. Підготовка майбутніх арт-терапевтів: зарубіжний та вітчизняний досвід	8
Волошин В. Арт-терапія у роботі з моральними і життєвими цінностями учасників бойових дій на прикладі двох авторських технік: «Динаміка змін моральних цінностей в поведінкових проявах», «Реалізація життєвих цінностей»	13
Галіцина Л. Механізм творчості. гра як творчість. арт-терапія і розвиток креативності-творчості особистості	15
Гельбак А. Музикотерапія в практичній діяльності сучасного психолога.	18
Доцюк А. Арт-терапевтична позиція малювання наживо у розвитку візуального сприйняття та при формуванні творчих навичок індивіда	23
Єльчачінова Т. Ресурси арт-терапії в корекції девіантної поведінки підлітків.	25
Кирилова О. Застосування арт-терапії для корекції емоційної сфери дітей в умовах стаціонарного лікування	29
Кривенко І. Психологічні механізми кінотерапії: особливості арт-терапевтичної техніки	31
Красін С. Фільмотерапія, що режисується	35
Лазоренко Б. Театр спонтанності: технології поєднання проблемної особистості зі своїми ресурсами в умовах гібридної війни та миру	37
Луценко О. Застосування елементів арт-терапії для адаптації дітей до умов закладу освіти	41
Львов О. Музикотерапія – психологія, терапія, наука, творчість	46
Молчанова О. Колір як символічне відображення світосприйняття особистості	51
Мова Л. Використання засобів танцювально-рухової терапії в підготовці майбутніх хореографів	56
Плетка О. Арт-терапевтичні методи роботи з особами, що опинилися в складних соціальних ситуаціях.....	58
Подкоритова Л. Проблеми арт-терапевтичної освіти в Україні – суб’єктивний погляд	60
Савіна С. Гармонізація психічного стану через фізичні вправи динамічного стретчингу	65

Самусенко В. Використання технологій арт-терапії і коучингу в освітньому процесі як засіб підвищення ефективності психологічного супроводу у позашкільному закладі	69
Солонінкіна О. Метод дельфінотерапії в соціально-педагогічній діяльності з вагітними	72
Тараненко Р. Розвиток музичної терапії в Україні	73
Терещенко Н. Метод спрямованої уваги «Візуалізація чоловічого та жіночого» як метод психодіагностики статево-рольової ідентичності у жінок	76
Філіпенко О. Метод парсипативного відео в контексті арт-терапії.....	77
Цимбала О. Профілактика професійного вигорання засобами арт-терапії	83
Цумарєва Н. Психотерапевтичні властивості глини як засобу пошуку внутрішнього балансу	86
Шаповалова А., Волосник В., Коростій В. Досвід проведення арт-терапевтичних груп в університетській клініці	90
ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ	
Білоцерківська Ю., Колчигіна А. Техніки з МАК при роботі з цілепокладанням	95
Вашкіте І., Алієва Т. Метафоричні картки у системі сімейної психотерапії	96
Вознесенська О. Партнерські стосунки: дистанція / близькість, міни / стабільність	98
Волошин В. Реалізація життєвих цінностей	99
Галіцина Л. Двері в інше життя	101
Герасимова К. Амігурумі. Історія одного досвіду	102
Гончарова В. Мандорла і рух, пошук балансу між бажаним та потрібним, або «Мандорла як символ руху – лабораторія дослідження бажань»..	104
Грида Т., Шевченко Н. Створення ігрового простору за допомогою технік лікарняної клоунади	106
Доцюк А. «Ангели можуть». Проективний засіб в аналітичному малюнку для результативного конфлікту	108
Ільїнська І. Світ жіночої душі	112
Інжисєвська Л. Малювання палаючою свічкою	112
Жванія Т. Парна арт-терапевтична робота у комунікативному тренінгу..	114
Жабко Н., Львов О. Як звучить моє ім'я	115
Касумова О. Можливості застосування солі в арт-терапевтичних методиках. Використання в корекційних, розвивальних та діагностичних заходах	118

Красін С. Трансформаційна кінотерапія	119
Луценко О. Арт-терапія в роботі з сепарацією	121
Мірошниченко І. Застосування арт-технік у методі позитивної психотерапії в роботі з відновлення сил і внутрішнього ресурсу.....	123
Міщенко М. Ліліт та Єва	124
Мова Л. Робота з контртемою як можливість виходу за межі стереотипних дій	125
Молчанова О. Кольорові вимережки	129
Науменко О. Казка дня народження. Креативна арт-терапія	130
Нікітіна О. Енергія грошей = енергія стосунків?	131
Нікітіна О., Обухова Н. «Я і стрес». Інтегративний пошук ресурсів	133
Нурсєва О. Гармонізуюче коло артпростору	135
Олейник А. Стабілізація рівня пікової емоційної напруги клієнта: техніка роботи з кінетичним піском	136
Оргинська В. Нейрографіка в роботі з дітьми	137
Плетка О. Профілактика соціального і психологічного здоров'я засобами арт-терапії	143
Подкоритова Л. Арт-терапевтична вправа «Лист-листітка собі»	145
Пугачова В. Коло як баланс жіночої сили	146
Рибачук (Лубенець) Н. Споглядання мандали – комунікація з внутрішнім Я	147
Рудоманова Т. Арт-терапія в роботі з актуальним життєвим запитом. Авторська методика «Zoom»	149
Рябініна О. Карта цілей консультанта	150
Самусенко В. Золота тінь	152
Скнар О. Стабільність чи рухливість?, або Ресурси вашого взуття	153
Терещенко Н. Візуалізація і гармонізація чоловічого та жіночого	156
Тіунова О. Маскотерапія у роботі з архетипом Персона	157
Топорова Т. Колесо року	159
Цумарєва Н. Мінливість і стабільність глини: пошук балансу між відчуттями та почуттями	161
Шейнфельд З. Дочки – матери.....	164
Gantt L., Natalushko I. The instinctual trauma response method.	165
Гантт Л., Наталушко І. Інстинктивна реакція на травму	

Курс підвищення кваліфікації **«Теорія і практика арт-терапії: розмаїття підходів»**

Курс спрямований на оволодіння практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, умінню по-творчому 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.

Основна мета: оволодіти теорією та практичними навиками роботи методами арт-терапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвід практичного застосування арт-терапії в групі.
- Оволодіти вміннями інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, спираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти арт-діяльності.
- Розвинути емпатію, саморефлексію, сформувані професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована більш ніж на 360 годин

Студенти **обирають для вивчення** один з напрямів спеціалізації: *арт-терапія в соціальній сфері, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арт-терапія в роботі із сім'єю, арт-терапія в роботі з трамою.*

Команда провідних арт-терапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арт-терапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів **О.А. Бреусенко-Кузнецов**, доц., к. психол. н.; **О.Л. Вознесенська**, ст. н. с., к. психол. н.; **Мова Л.В.**, доц., к. психол. н., **О.М. Скнар**, ст. н. с., к. психол. н., **М.Ю. Сидоркіна**, к. психол. н., **Л.В. Галіцина**, **Ю.Д. Гундєртайло**, **В.В. Рубан**, **Ю.М. Скибицька** та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво НАПН України з підвищення кваліфікації та сертифікат ВГО “Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 12 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервійзійних занять, особистої терапії учасників.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
мінливість і стабільність – пошуки балансу»**

**XVI Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Харків, 15-17 лютого 2019 р.)

Верстка – О.М. Скар

Літературна редакція, коректура – О.М. Скар, Л.В. Галицина

*Дизайн обкладинки О.С. Касумова, Г.К. Нурєєва,
фото Молчановой О.М.*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 6.02.2019 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 8.7. Наклад 300 пр.
Свідоцтво про державну реєстрацію В00 № 941249 від 28.01.2003 р.
Надруковано СПД ФО Степанов В. В.,
м. Харків, вул. Ак. Павлова, 311
