

The background of the cover features a close-up photograph of several paper roses. One prominent rose is bright yellow, while another is a vibrant blue. They are surrounded by lush green leaves with prominent veins. The overall aesthetic is clean and artistic, suggesting a connection to nature and creativity.

ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:

***МІСЦЕ ОСОБИСТОСТІ
В ЧАСИ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ***

Матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної
науково-практичної конференції
17-18 червня, лютий 2022 року

Київ 2022

**ВГО «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ»
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Національної академії педагогічних наук України**

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості
в часи суспільних трансформацій»**

**XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, 17-18 червня, лютий 2022**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

Київ – 2022

УДК 159.98
ББК 84.5

Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. Київ, 2022. – 203 с.

Редакторська група – О.Л. Вознесенська
О.М. Скар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «**Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій**» (м. Київ, 17 – 18 червня 2022 р.). Перша частина присвячена осмисленню досвіду застосування засобів арттерапії у воєнний час. Друга – відображає сучасний стан теорії та практики арттерапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання, і була підготовлена у лютому 2022 р., до початку повномасштабного військового вторгнення росії в Україну.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтво-знавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості в часи суспільних трансформацій»**

**XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, 17-18 червня 2022**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ДОПОМІЖНІ ІНСТРУМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ. «ПУПОВИНА ЯК РЕГРЕС-ПРОГРЕС ПСИХІКИ»

Віткалова Вікторія,

*аналітично орієнтована психологиня,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
дивізіон дитячої та підліткової психології (Київ)*

«Якщо б нас життя готувало до війни,
ми все одно не були б готові»

Сьогодні професійне психологічне товариство продовжує активно надавати психологічну допомогу та розробляти допоміжні методи справляння та відновлення після травм війни. Не зважаючи на складні умови, психологи продовжують працювати та допомагати всім верствам населення, які стикаються з військовими діями в Україні. Арт-терапія як психотерапевтичний метод з'явилася в часи, коли світом йшла Друга Світова війна. Вперше визначення «арт-терапія» було використане Адріаном Хіллом у 1942 році. В 1945 році була опублікована його книга «Мистецтво проти хвороб». Це важливий момент, тому що на сьогоднішній момент триває активна фаза російсько-української війни, яка за обсягом руйнувань та залученням кількості світових держав, нагадує Другу Світову війну. І ми можемо спостерігати, що арт-терапія як вид терапевтичної допомоги посідає ключове місце поряд з когнітивно-поведінковою та іншими видами психотерапії.

Арт-терапія зараз домінуючий метод корекції психо-емоційних станів. Вона допомагає фахівцям забезпечити як первинне кризове втручання в період гострої реакції, так і в подальшому супроводжувати клієнтів для полегшення страждань та/або уникнення глибокої травматизації та ПТСР, незалежно від віку клієнта.

З початку війни і дотепер багато людей стискаються з непереносним обсягом емоцій, вони начебто затоплюють їх, заважають нормально функціонувати, забезпечувати себе і своїх близьких необхідними умовами для виживання. Це посилюється впливом колективної травматизації та довгостроковим терміном стану війни, яка відбувається в Україні.

Описуючи методiku та модель її застосування хотілося б зупинитися на кількох моментах. По-перше, багато людей відмічають певний психологічний регрес в поведінці, емоційних станах та так званих інфантильних проявів. Спостерігається повернення до примітивних механізмів захисту, таких, як розщеплення, проективна ідентифікація, заперечення та інші.

Спостерігається регресивна поведінка незалежно від віку, статусу та рівня освіти. Людина в стані гострого стресу, який спричинюють військові дії, наче відкочується на десятки років назад. В зверненнях звучить: «хочу на ручки»

Варто зазначити, що однією з найпоширеніших реакцій на переживання травматичної події в людини є регресія. Поняття регресії було введено З. Фройдом в книзі «Тлумачення сновидінь» (1900). В рамках часової регресії З. Фройд розрізняє: а) регресію відносно об'єкта, б) регресію відносно лібідінальної стадії та в) регресію відносно еволюції Я.

Регресія – це захисний механізм, форма психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які здаються їй такими, що гарантують захист і безпеку.

На думку В. Назаревич, регрес в кризових станах є найресурсніший процес, який був в досвіді людини (*повернення в довербальний стан, з'єднання з «внутрішньою дитиною», прим. автора*). Коли немає уявлення про майбутнє (а в ситуації війни), іншого шляху немає. Той регрес в травматичних умовах, які відбуваються з людиною зараз – допомагає сформувати нові стратегії виживання. І як наслідок, побудова нових опорних споруд психіки, які сформовані в регресивних стратегіях.

По-друге, часті запити, які виникають після першого місяця війни, коли людина знаходиться у відносній безпеці та не потребує кризових втручань: де брати сили? Що зі мною? Як відновитися, щоб допомагати? Де я в цих подіях?

Багатьом нібито не вистачає ресурсів для опрацювання, не вистачає сил з'єднатися з минулим досвідом, щоб психіка мала можливість перепрацювати та рухатися далі. Людині ніби бракує «палива для життя», нібито ситуація з реальною паливною кризою України поглинає кожного українця.

У лекції, яку провів Генрі Абрамович «Проведення терапії та аналізу під час війни та терору: юнґіанський підхід», висловив думку, що під час терору (а події в Україні, Г. Абрамович називає терором, спрямованим на знищення нації) – індивід поглинається колективною ідентичністю, Персона розсіюється, стає невидимою, як для особистості, так і для суспільства в цілому, «Я» замінюється на «Ми».

Тому в якості допомоги була розроблена ця арттерапевтична вправа «Пуповина», з метою аналізу та усвідомлення «регресії Я» та дослідження за допомогою арттерапевтичних методів способів пошуку

індивідуальних способів повернення до прийняттого функціонування людини в умовах подій війни. Ідея «пуповина як спосіб зв'язку з важливим, насичувальним, підсилювальним». Наша психіка, тіло умовно зараз дуже потребує приєднання/ресурсу/. Інтуїтивно, приєднуємося до людей, до волонтерських проєктів, психологи приєднуються до навчальних проєктів, хтось до сайтів з мемами. Все це є нашою потребою наповнити себе, щоб вижити та опанувати нові смисли та цінності. Приєднання – дає людині сили та можливості рухатися далі.

Дана вправа допоможе вести людині діалог з собою, міркувати, в тому числі, щодо усвідомлення, до яких умовних «пуповин» вона зараз символічно «приєднана»? Ставити собі допоміжні питання, щоб зрозуміти: які приєднання? до чого? чим? – допомогли та/або допомагають пережити найстрашніші часи? Що саме мене насичує, дає змогу бути життєздатним, відновлюватися?

Також, ця артправа запускає механізми резильєнтності психіки. Віднайти здатність «гнутиися, але не ламатися», що є важливим для збереження людиною ментального здоров'я в умовах війни.

Література:

1. Фрейд З. Тлумачення сновидінь. К.: Фоліо, 2019. 608 с.
2. Абрамович Генрі, лекція «Проведення терапії та аналізу під час війни та терору: юнґіанський підхід», режим доступу :<https://www.youtube.com/watch?v=3p-YLfgaB10>

МЕМОТВОРЧІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Українське суспільство зараз зазнає колективної травми. Війна завжди зачіпає велику кількість людей: у кожного загиблого на цій війні десятки родичів, друзів і знайомих, у яких вже сотні і тисячі друзів і знайомих. І кожен з нас переживає горе, смерть кожного українця стосується тисяч людей. І кожен з нас завдяки інформаційним технологіям є свідком і отримує «травму очевидця» та «травму того, хто вижив». При масових психічних травмах увесь соціум є «пошкодженим», а особливо страждає та частина суспільства, що ближча до травмованої, тобто ті, хто належать до тієї ж групи, хто має родичів чи друзів в окупованих чи зруйнованих районах.

Суспільство, що зазнало колективної травми, відчуває різні зміни в сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці. Люди втрачають звичну впевненість у власній безпеці, довіру до політичних лідерів, державних інституцій. Під дією колективної травми відбувається охоплення почуттями паніки, гніву, тривоги. Війна – це подія, яка не може бути просто відкинута і забута, вона укорінюється в колективну свідомість. «Наслідки національної травми настільки руйнівні, що дестабілізують всю соціальну систему та торкаються усіх громадян та субгруп. Травма є настільки великим шоком для суспільства, що воно більше не може ефективно існувати... Частково, це відчуття є результатом втрати смислу та ідентичності, що відбувається коли стирається межа між добром і злом, порядком і хаосом, священним і профанним» (Огієнко, 2011, с. 156). І, як зауважив Й. Рюзен, «рани історичної ідентичності не перестають кривавити» (Рюзен Й., 2010, с. 202).

Одна з найважливіших особливостей колективної травми – людям складно розповісти про ці події, про те, як вони поводитися в складних обставинах, оцінити, хто поведився краще, а хто – гірше, навіть самим собі. І колективна травма породжує відкладені ефекти «постпам'яті», що призводить до неврозів, які передаються від батьків до дітей протягом кількох поколінь.

В умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентації, поширюється через ЗМІ, за допомогою обговорення в інформаційному просторі соціальних мереж, промов публічних осіб. Відбувається вторинна травматизація.

Згідно *стратегії опанування колективної травми*, перше – це *легітимізація травматичних переживань*: «Я, як й інші, маю право відчувати біль», «Я, як й інші, маю право відчувати...». Нам важливо знайти час оплакати загиблих та визнати біль втрати тих, хто відвернувся від нас у тяжкі часи. Потрібно пройти все це, адже через пригніченість переживання колективної травми позначаться на долі нашої нації згодом. Відновлення колективного психічного здоров'я досягається через звільнення емоцій та горя за допомогою актів вшанування пам'яті, мистецтва. Шляхом подолання наслідків колективної травми є створення артоб'єктів, що пов'язані з травмивними подіями – пам'ятників, фотоальбомів, літературних творів, виставок, музеїв, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. Також відреагування цих переживань можливо через спільне переживання та спільну творчість. Згодом

для остаточного подолання наслідків колективної травми важливо усвідомлення, побудова нових сенсів, прогрес, поява в суспільстві нових можливостей для змін і інновацій.

Ми вважаємо, що в інформаційному суспільстві саме медіа-арттерапія може прокласти шлях до *опанування колективної кумулятивної травми*, спричиненої чи підсиленої медіа. *Медіа-арттерапія* – це поєднання терапії, мистецтва та новітніх інформаційних технологій. Ефективною стратегією є можливість самовираження через *медіаторність*. Медіатори є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів у групі та суспільстві взагалі і породжують співтворчість. Ідеться не лише про створення, а й про творче сприймання спільно створеного продукту.

У цьому повідомленні ми пропонуємо розглянути роль інтернет-«мемів» у подоланні наслідків воєнної травматизації.

Ми всі знаємо, що таке мем, але все ж таки коротко зупинимося на визначенні поняття для подальшого розуміння процесу мемотворчості. *Мем* (англ. *тете* від гр. *μνημα* – спогад) – це одиниця культурної інформації, за Ю.В. Щуріною (*Щурина*, 2012). За Н.О. Зінов'євою, мем є есенцією культурного досвіду, що виражена в короткій формі (*Зинов'єва*, 2014). Термін «мем» ввів британський біолог Р. Докінз для позначення одиниці передачі культурної спадщини, по аналогії із геном – одиницею біологічної спадщини (*Докінз*, 1993). Інтернет-мем завжди є результатом спільної творчості інтернет-користувачів: тому, що розміщене в інтернеті авторське зображення стає мемом лише за умови його вірусного поширення. Інтернет-мем являє собою розповсюджений засіб комунікації: головне значення має популярність та комунікативна експансія.

У постмодерністському суспільстві в умовах поширення *кліпового мислення* та сприйняття (сприйняття світу як миготіння розрізнених емоційно насичених образів), примітивізації запитів масової аудиторії, запереченні системності та структурної впорядкованості соціуму, розумових конструкцій, спрощення у презентації соціокультурних явищ, ситуацій, процесів, реалізації «горизонтальної комунікації» замість звичних ЗМІ та принципу «вірусності» в поширенні інформації мем стає не просто одиницею інформації чи культури. Мем стає унікальним знаком, який дозволяє у вигляді простого зображення з коротким текстом донести свою думку, свої складні почуття до адресата, це – нова форма «економії сприйняття». Можна розглядати меми як «слова» метамови. І в мемах реалізовані такі принципи поширення інформації як масовість, стереотипність,

тиражування культурних артефактів. Будучи створені на основі вже існуючого, меми визначають умови для самостійного творення змісту, для нового прочитання, що є характерним для культури постмодерну (*Вознесенська, 2013*). Вони виявляють глибинні способи мислення та впливають на поведінку та вибір людей. В умовах інформаційного суспільства та ускладнення соціальних процесів меми стали інструментом «економії мислення», стиснення та утрирування інформації, стереотипом як спрощеною схематизованою моделлю реальності, способом відображення навколишнього світу, його оцінки та орієнтації в ньому, як показав ще У. Ліппман (*Липпман, 2004*).

Серед ознак Інтернет-мемів – невідповідність, надмірність, навмисне спотворення, абсурдна модель мовної картини, установка на мовну гру при виборі лінгвістичних засобів, відображення соціокультурної спільності комунікантів (*Марченко, 2013, с. 17*). Але найважливіше, що визначає мем – це відтворюваність, єдність компонентів, їхня неподільність і цілісність.

Ю. В. Щуріна поділяє інтернет-меми, що функціонують в сучасному інформаційному просторі на: текстові; меми-зображення; відеомеми; креолізовані меми, що складаються з текстової і візуальної частини (*Щуріна, 2012*). О.І. Чернікова типологізує меми таким чином: вербальні; невербальні; комплексні (*Чернікова, 2015*). З лінгвістичної позиції, меми поділяють на: меми-слова («Fасerаlт»); меми-словосполучення («зелені чоловічки»); фразові (коли мем становить цілу фразу, речення («Ми з України»). Меми відображають тенденцію до карнавалізації спілкування, до мовної гри, властивої для інтернет-опосередкованого спілкування (*Марченко, 2013*). Емоційна забарвленість мемів є чинником бажання їх тиражувати: якщо зображення не викликає почуттів, в людини не виникає потреби його поширити. Крім того, меми є індикатором «свій/чужий» (згадаємо Азірівські «бімба», «кровосісі» або «паляниця», «залізниця» тощо). Меми є лаконічними висловлюваннями, що відсилають до загальнозрозумілих ідей з усіма нюансами та інтерпретаціями. Їх спрощена і тому ефективна у процесі комунікації форма несе великий обсяг значимої та зрозумілої всім учасникам інформації. Саме тому мемотворчість стає засобом подолання наслідків колективної травматизації.

І в умовах війни, в умовах перенавантаження негативними новинами, важкими почуттями, що зараз переживає кожен в нашій країні, застосування мемів набуває нових функцій. Інтернет-меми становлять інтерес як засоби впливу на свідомість людей і з точки

зору їх сприймання, і з точки зору їх створення, тобто мемомтворчості. Мемі проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри (Фролов, 2013), дозволяють відреагувати затиснуті почуття, побудувати нові сенси. Вони застосовуються для швидкої реакції на нескінченний потік подій, у вирі якого можна загубитися, структурують їх, ранжують, створюючи нову картину реальності. Водночас мемі підходять для передачі повідомлень тим способом, яким людина під час травмування і зниження когнітивних функцій може сприймати інформацію. Інтернет-мемі легко сприймаються мозаїчно сформованою свідомістю, так як вони самі є частиною цієї мозаїки. Інтернет-мемі допомагають вижити в потоці інформації, привертають вагу до окремих подій, виокремлюючи їх з потоку іншої інформації (Пода, 2017).

Ми вивчали мемі, що створювалися та поширювалися в українському інформаційному просторі впродовж перших трьох місяців війни. Тут ми наводимо лише деякі результати проведеного аналізу, зокрема, креолізованих мемів, що містили картинку та текст. Загалом було проаналізовано близько 3 000 мемів.

Нами було визначено *функції воєнних мемів*:

- відреагування важких почуттів, подолання страхів;
- надання собі впевненості у своїх силах;
- зниження невизначеності та прогнозування майбутнього;
- повернення собі контролю над власним життям через творчість.

• Аналіз дозволив визначити *почуття*, які мемі допомагають відреагувати:

- гнів;
- відраза;
- страх.

Засобами для створення воєнних мемів в українському інформаційному просторі (під засобами мається на увазі первинне зображення, на основі якого створюється мем):

- зображення тварин;
- зображення персонажів старих радянських фільмів та мультфільмів (що легко упізнаються);
- зображення персонажів закордонних фільмів та мультфільмів масової культури;
- зображення сучасних медіагероїв та історичних особистостей (політиків, акторів, спортсменів, філософів, письменників тощо);
- зображення міфологічних героїв.

Теми мемовтворчості під час російсько-української війни:

- емоційні стани українців (гнів, страх, гордість, патріотизм тощо);
- приниження ворогів та важливих для ворогів символів;
- піднесення армії, соціальних інституцій, від яких залежить майбутнє України;
- відмежування від ворогів (наприклад, за допомогою мови);
- окремі знакові події, які впливають на життя багатьох, чи на хід бойових дій (арешт Медведчука, Чернобаївка 18:0 тощо).

Отже, застосування дещо спрощених зображень з короткими текстами – мемів – дозволяє людині виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни, що сприяє подоланню наслідків колективної травматизації, покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. В цій публікації залишилася поза увагою власне медіаторність тих, хто створює зображення, які через поширення стають мемами. Також малий обсяг тез не дозволяє більш детально описати результати контент-аналізу мемів, що створювалися впродовж трьох місяців війни. Перспективним нам уявляється аналіз зображень з точки зору їх композиції, кольорової гами. І, звісно, окремої уваги потребує вплив гумористичного характеру частини мемів на емоційний стан реципієнтів.

Література:

- Вознесенська, О. Л. (2013). Арттерапевтичний простір постмодерністського часу. *Простір арттерапії : зб. наук. ст.*, вип. 1(13), (с. 26-37). Київ: Золоті ворота.
- Докинз Р. (1993). *Эгоистичный ген*. Москва: Мир. 318 с.
- Зиновьева Н. А. Создание мема как социокоммуникативная технология в медиапространстве. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Серия 12: Социология. 2014. No 4. С. 177-184.
- Липпман У. (2004). *Общественное мнение*. Москва, Институт фонда «Общественное мнение». 375 с.
- Марченко Н. Г. (2013). *Социальная сеть «ВКонтакте»: лингвопрагматический аспект*. Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филол. наук: спец. 10.02.19 «Теория языка». Ростов-на-Дону. 20 с.
- Огієнко В. І. (2011). Культурна травма у сучасній зарубіжній історіографії: концепт та метод. *Національна та історична пам'ять*. Вип. 1. С. 148-160.
- Пода Т.А. (2017). Інтернет-меми як феномен інформаційного суспільства. *Вісник НАУ*. Серія: Філософія. Культурологія. No 1.(25). Режим доступу: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPK/article/view/12640>
- Рюзен Й. Нові шляхи історичного мислення / Й. Рюзен ; [пер. з нім. В. Кам'янець]. – Л.:Літопис, 2010. – 353 с.
- Фролов Д.А.. Меметика: к вопросу о культурных генах. *Орагев online*. Электронное периодическое издание для студентов и аспирантов. Режим доступу : <http://journal.mrsu.ru/wp-content/uploads/2013/11/Frolov.pdf>

Чернікова О. І. (2015). Вербальний, невербальний та комплексний меми: класифікація за способом подання та сприйняття інформації в Інтернет-середовищі (на матеріалі англомовних кіномемів). *Вісник Київського національного лінгвістичного університету*. Серія Філологія. Т. 18, No 1. С. 151-156)

Щурина Ю.В. (2012). Інтернет-меми как феномен интернет-коммуникации. *Научный диалог*. No 3. С. 161-173.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ «RESILIENCE: ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН В УМОВАХ ВІЙНИ»

Канівець Інна,

*практична психологиня, магістерка,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

Знаходити в собі сили діяти і утримувати фокус у нинішній ситуації тривалого стресу – не просте завдання.

Проте ми здатні у цій реальності – повернути собі контроль. Відновлюватися. І ставати стійкішим.

Міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких – кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра одне до одного.

Під час війни, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на людських стосунках, зокрема й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування.

Ми розберемо:

- Підходи до роботи з хронічним стресом в умовах воєнних дій.
- Профілактичні заходи що дозволяють зберегти працездатність та концентрацію.
- Способи розвивати психічну стійкість та самоконтроль у стосунках.
- Опануємо базові техніки та інструменти для відновлення емоційного стану.

А також знайдемо відповіді на наступні питання:

1. Як впоратись із ситуаціями гострого стресу?
2. Як, за необхідності, надавати психологічну підтримку?
3. Як зберегти ментальне здоров'я, ясність розуму та можливість діяти в умовах війни?
4. Як працювати із тривогою?

5. Які емоції та почуття ми переживаємо цей місяць, та як перейти з режиму спринт «на вижвання» у режим марафон «до перемоги».

Означимо інструменти, які надає сучасна психологія та нейропсихологія для стійкості.

АРТ ЯК ЖИТТЯ, ЖИТТЯ ЯК АРТ: АКТИВНІ ГРУПОВІ ФОРМИ РОБОТИ ХАРКІВСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ЖИТТЄВОГО НАВЧАННЯ

Касумова Ольга,

практична психологиня ХЗОШ № 52,

*членкиня правління та керівниця «ART-Kharkiv» відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Харківській обл. (Харків)*

Групова робота – спектр діяльності, що включає метод соціального втручання, за допомогою якого окремі індивіди та групи можуть розвинути навички вирішення проблем для подолання власних труднощів.

До 24 лютого команда «ART-Kharkiv» ще й припустити не могла, яка групова робота чекає на нас. Сьогодні розповідь не про те, як було моторошно і жахливо. Майже всі ми виїхали з міста, повторюю, майже всі. І на сьогодні наш осередок – це група людей, які пережили травмівні події та потребують психологічної підтримки.

Травмівні події – це активні бойові дії в нашому місті, які пошматували наші життєві плани. Виникає «стан розірваності», що викликав тривогу, страх, який забрав віру в майбутнє. Саме арттерапія має високий потенціал «штопання», поєднання фрагментів за рахунок своїх особливостей (тріадийність, метафоричність, ресурсність).

Арттерапевти здатні гнучко реагувати на будь-які зміни в соціальному середовищі за рахунок високого рівня свободи у роботі і, в першу чергу, в роботі з собою. Чи потребували ми психологічної підтримки? Ні, ми не потребували, ми її брали один в одного, від колег, які, в прямому сенсі, простягали руки – руки допомоги, коли ми виривалися з пекла. Виникає символ перелітної зграї, коли сильні птахи підтримують ослаблених.

І ми не лише вижили, ми живемо, ще й працюємо, простягаючи свої крила іншим. Ми залишилися командою, групою однодумців. Сьогодні наш статус: Всесвітній Харківський осередок ВГО «Арт терапевтична асоціація». Члени нашого відділення допоможуть вам стабілізуватися і в Харківському метро, і на Львівському вокзалі, і в бібліотеці. Зустрінуть вас у таборі для переселенців

у Польщі, Італії, Угорщини та Чехії, навчать вас плести мандалу щастя у Німеччині. І обов'язково вимовлять з гордістю: «Доброго дня, я – арттерапевт/ка з Харкова!»

ТЕХНОЛОГІЇ ТЕАТРУ СПОНТАННОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УБД, ВОЛОНТЕРІВ, ВПО ТА ІНШИХ ГРОМАДЯН В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Лазоренко Борис,

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

Українська держава і суспільство перебуває у стані продовження і посилення жорстокості та геноцидного характеру повномасштабної війни з боку Росії і виснажливої невизначеності щодо її закінчення. Наслідками такого стану є поширення серед певної частини громадян негативних психоемоційних і психосоматичних станів та реакцій, таких як ненависть, жага помсти, панічні атаки, агресія, розпач, апатія, депресія, зневіра, загальне виснаження і втома, суїцидальні думки і наміри та інші.

У зв'язку із цим актуальним завданням психологічної допомоги перш за все УБД, волонтерам, ВПО, а також іншим українським громадянам щодо збереження в таких умовах психологічного здоров'я є застосування технологій опанування власних негативних станів, набуття позитивних, відновлення психологічної цілісності та утримання себе ній.

Метою тезового повідомлення є визначення розроблених в рамках функціонування Театру спонтанності психотехнологій як засобів опанування власних негативних станів, набуття позитивних, відновлення психологічної цілісності та утримання себе ній.

В умовах продовження війни зростає потреба у технологіях опрацювання негативних станів та зумовлених ними психоемоційних і психосоматичних реакцій. В рамках розробленої нами арттерапевтичної методики Театру спонтанності були опрацьовано психотехнології групової взаємодії щодо трансформації набутих в результаті психотравматизації особистістю негативних станів та реакцій у позитивні. Внаслідок ковідних обмежень і зміни умов проведення групових занять, необхідності проводити їх у новому онлайн форматі та індивідуально, такі технології були адаптовані до застосування онлайн індивідуально. Подальше розгортання воєнних дій, вимушене переселення значної кількості українських громадян у різ-

ні європейські країни простимулювало процес вдосконалення методики застосування цих технологій стосовно забезпечення належної ефективності результатів у онлайн форматі.

В цілому вона спирається на методику парадоксальної інтенції В.Франкла. Оскільки основним клієнтським запитом стосовно негативних станів і реакцій є звернення про допомогу їх позбутись, то спілкування із клієнтом починається з короткого ознайомлення його із специфікою методики. В ній негативні стани не тільки нормалізуються, як «нормальні реакції на ненормальні ситуації», а сприймаються як ресурсний відгук організму на загрозливі для життя і здоров'я людини зовнішні чинники, тобто як адекватну і оптимальну стосовно цих чинників психоемоційну і психосоматичну його відповідь. Таке сприйняття особистістю цієї відповіді запускає механізм парадоксальної реакції, яка забезпечує ефективність даної методики.

Алгоритм надання психологічної допомоги складається з наступних кроків. З початку спілкування ознайомлюємо клієнта із зазначеною вище специфікою методики, з необхідністю обернути його намір з «позбутись» негативного стану на «прийняти і засвоїти його як свій ресурс». За його згодою, допомагаємо йому сформуванню парадоксальну інтенцію. Також звертаємо увагу клієнта на необхідність таким же чином сприймати і свій власний спротив, як могутній оберіг і свого надійного внутрішнього захисника.

Наступним кроком є застосування метафори «взяти себе в руки». Клієнту під час спілкування пропонується користуватися навушниками з тим, щоб він мав вільні руки. Інтуїтивно він має розташувати свої руки на тілі в тих місцях, де він відчуває свої негативні стани. При цьому психолог пропонує і заохочує клієнта до доброзичливого спілкування зі своїм станом, як «великою» значущою фігурою з миром, повагою і вдячністю.

Важливим кроком алгоритму є усвідомлене залучення дихання як важливого чинника актуалізації внутрішньої саморегуляції. Ми спонукаємо клієнта дихати і роздихувати свої стани, сприяти збільшенню їх інтенсивності і поширення у тілі, внаслідок чого відбуваються зміни станів.

Надалі психолог допомагає клієнту супроводжувати спонтанний перебіг зміни його станів до досягнення позитивних результатів, як правило таких станів, як заспокоєння, полегкість, розслаблення, сонливість та інші. У перебігу станів психолог звертає увагу на зміну положення рук клієнта на його тілі. Як правило, вони переміщуються у відповідності до зміни станів. Важливо зафіксувати увагу

клієнта на положенні рук відповідно до фінальних позитивних станів. Цей зв'язок рекомендується до використання клієнтом для відтворення і утримання себе у позитивних станах у подальших вправах із саморегуляції відтворення своїх позитивних станів. Таким чином він набуває своєрідних навичок «тримати себе в руках». Така психологічна сесія в залежності від особливостей клієнта і його проблеми може тривати близько години.

В подальшому клієнт потребує певного супроводу щодо засвоєння даної методики як засобу опанування і саморегуляції своїх станів. Також він має перебувати у зоні уваги фахівців щодо соціально – психологічного супроводу відновлення і збереження його психологічного здоров'я. Наразі важливою складовою забезпечення кінцевої ефективності цих процесів є опанування клієнтами стратегій здорового способу життя, набуття ними психологічного благополуччя та забезпечення на цій основі благополуччя своїх близьких.

Оскільки сталість психологічного благополуччя комплексно забезпечується способом життя людини та її близького оточення, необхідним є досягнення таких змін в ньому, які б унеможливили практикування немедичного вживання лікарських засобів, наркотичних речовин, зловживання алкоголем, тютюнопалінням, та дію інших чинників, які зумовлюють різного роду залежності.

Література:

Франкл В. Парадоксальная интенция // Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. – Новосибирск : Сиб. универс. изд-во, 2011. – С. 49–57.

Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд (кр.стіл ІСПП НАПН України,07.04.2022), ч.1. Лазоренко Б. П. Виступ: «Особливості застосування парадоксальної інтенції В. Франкла в опануванні негативних психоемоційних і психосоматичних станів в умовах воєнних дій» <https://www.facebook.com/ispp.org.ua/posts/351426700353902>

АРТТЕРАПІЯ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ. ЗАСТОСУВАННЯ ОБРАЗУ РУКИ

Луценко Олена,
*практична психологиня-методистка, арттерапевтка,
методистка Київського міського будинку учителя,
членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
членкиня ГО «Національна психологічна асоціація»*

Війна є найстрашнішою трагедією, що впливає на всі сфери життя людини, більшою чи меншою мірою руйнуючи його. Найбільше

від війни страждають діти і підлітки, оскільки рівень їх психофізіологічного та емоційного розвитку ще не дає можливості їм долати всі труднощі війни самостійно.

Задача батьків (осіб, що поруч) – буквально тримати дитину за руку, супроводжувати її та навчити керувати собою в умовах невизначеності. Важливо пам'ятати, діти – дзеркало емоційних реакцій дорослих. Тому батькам потрібно завжди починати зі стабілізації себе, а вже потім стабілізувати дитину.

Під час війни втрачається відчуття контролю за своїм життям у великому небезпечному світі та виникає відчуття безпорадності. Але внутрішній світ та простір власного тіла завжди є близькими. Варто їх зберегти, краще познайомитися, зрозуміти та навчитися «користуватися» ними, як найдоступнішими інструментами для виживання в світі зовнішньому.

Будь-який творчий прояв – є відображенням внутрішнього світу. Тому саме через нього найпростіше вивчати особистість. Творчість – єдиний вид діяльності, що дозволяє своїми руками створити унікальний власний світ та керувати ним.

Ми вважаємо доцільним для психологічного супроводу дітей та підлітків під час війни застосовувати саме арттерапію як систему психологічної допомоги, засновану на творчості.

Рука – засіб вираження почуттів, важливий елемент невербального спілкування, знак дії та причетності до спільноти. В багатьох релігіях світу рука є символом сили, контролю, влади та захисту. В різних мовах існують вислови «тримати себе в руках», «взяти себе в руки».

З метою повернення відчуття контролю та віри в свої сили ми пропонуємо в роботі з дітьми та підлітками використовувати образ руки.

Основна тематика роботи: повернення відчуття безпеки, контрольований прояв емоції, підтримка адекватної самооцінки, розвиток та цілепокладання, пошук та відновлення ресурсів, побудова взаємодії.

Для запобігання виникненню порушень емоційної стабільності дітей та підлітків рекомендуємо під час заняття уникати пошуку образів за вільною тематикою. Натомість пропонуємо:

- створювати контурні зображення руки відповідно до *заданого образу* (сонце, квітка, пташка, медуза тощо),
- розфарбовувати образи *в межах контуру*,
- при проведенні групових занять обов'язково складати спільну творчу роботу з акцентом на *об'єднанні зусиль, підтримці та взаємодопомозі*.

Крім того, за можливістю організувати заняття для дорослих та дітей, створюючи спільні творчі роботи на основі контурних зображень руки всіх членів родини.

На нашу думку, в умовах війни саме таке спільне творче заняття може бути найбільш ефективним, оскільки сприятиме формуванню в учасників конструктивної звички виявляти та переживати емоції в безпечній формі, отримуючи підтримку найближчих людей.

ВИМІРИ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ РЕАБІЛІТАЦІЮ У ЦЕНТРІ «ФЕНІКС»

Мрака Наталія,

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології управління Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Центру реабілітації ветеранів «Фенікс», членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Українське сьогодні, починаючи з 24 лютого 2022 змінилося безповоротно. Те, що війна вплинула і продовжує впливати на психіку як дітей, так і дорослих, те, яким чином відбуваються зміни у системі навичок стресостійкості, парадигмі цінностей – це все тільки починає осягатися. Априорі, військовий досвід зовсім не новий для багатьох військових в Україні та для психологів, які працювали з учасниками бойових дій в доказових методах і формах психологічного супроводу та арттерапії.

Одним із таких Центрів реабілітації для УБД був і залишається «Фенікс» у місті Львові.

Коротко про те, з чого все розпочалося і як трансформувалася робота у центрі тепер.

2014 рік ознаменувався початком надання соціальної допомоги ветеранам АТО на базі вільного приміщення клубу Львівської обласної психіатричної лікарні. Допомога ліками, одягом, організовано щоденні комплексні обіди на протязі 14 місяців пацієнтам-ветеранам лікарні; створений тренажерний зал, організоване обстеження і лікування захворювань хребта і суглобів – безкоштовна програма «Здорова спина бійця». У

2017 році – створення на базі волонтерського центру відділення психологічної реабілітації львівської обласної психіатричної лікарні.

2019 р. Створення ВЕТЕРАН-ХАБу. Суть проекту – створення безпечного простору для спілкування та проведення вільного часу ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей, на базі приміщення РЦ «Фенікс».

Квітень 2020 р. – підпал Центру «Фенікс» та початок карантинних обмежень.

Вересень 2020 р. – Відновлення роботи РЦ «Фенікс» на базі Львівського міського центру надання послуг УБД, як відділення психологічної допомоги.

І до початку повномасштабної війни, і тепер проводиться психологічна індивідуальна та групова терапія, фізична реабілітація, організація відпочинку на природі, організація поїздок на концерти, спортивні змагання та інші події, організація святкування пам'ятних дат для ветеранів та членів їх сімей, арттерапевтичні групи для дітей, які втратили батьків на війні.

У центр «Фенікс» звертаються як самі ветерани, так і члени їхніх родин. В арттерапевтичні групи потрапляють ті, хто пройшов первинні індивідуальні консультації.

На основі первинного анкетування було простежено основну симптоматику (дані зібрані ще до 2022 року, що дає змогу спрогнозувати можливі наслідки тепер)

В ході аналізу карток психологічного супроводу було отримано та проаналізовано дані 128 анкет з емоційних, поведінкових, тілесних і когнітивних проявів. Найбільш типовим проявами виявилися – зміна поведінки, лабільність емоційного стану та когнітивні порушення.

З 24 лютого у центрі «Фенікс» відбулася частково зміна пріоритетів роботи у зв'язку з потребами підтримки життєдіяльності ВПО, а також зі збільшенням об'єму волонтерської допомоги з-за кордону.

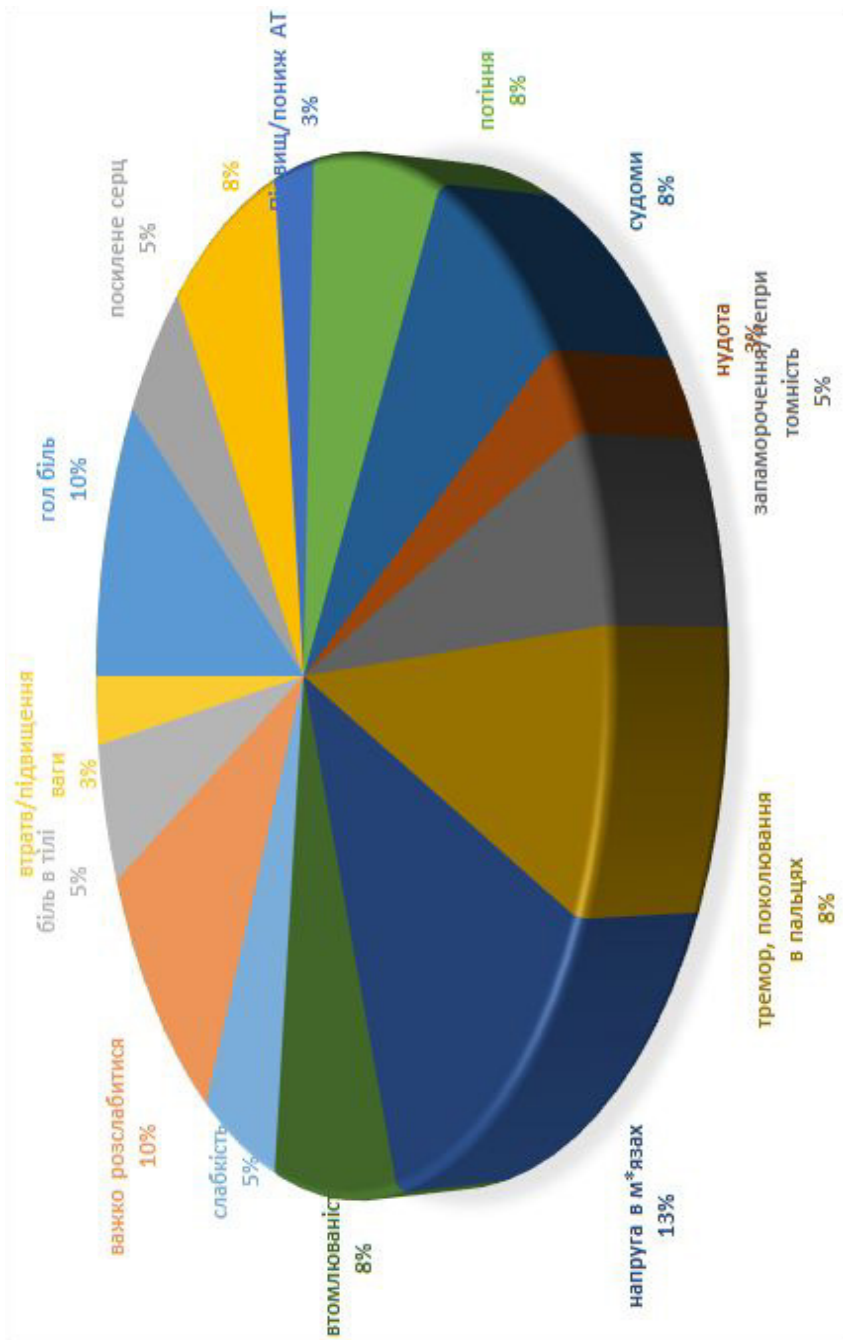
Проте психологічний супровід не припинявся, а розширився спектр завдань і цільової аудиторії – дружини і матері загиблих, військові, які перебувають на ротачії та лікуванні в шпиталях Львова.

Арттерапевтична робота впродовж лютого/червня 2022 року була спрямована на нормалізацію та стабілізацію в межах надання першої психологічної допомоги. Також вправи на заземлення, і відновлення (відносного) безпечного місця проводилися з використанням таких матеріалів як пластилін, олівці, фарби, папір, фольга та інші.

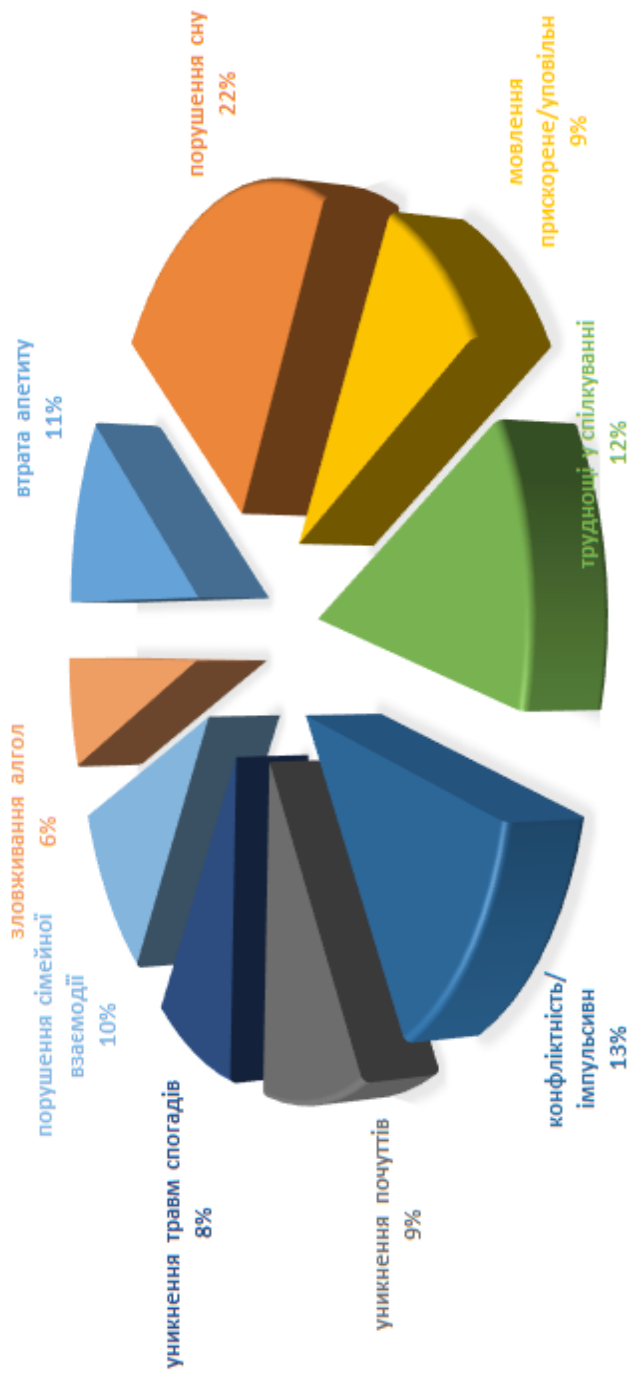
Пропонуємо одну з методик, як приклад:

Методика «Від чорно-білого до кольорового» може бути використана як у груповій, так і в індивідуальній роботі з різновіковою аудиторією. Вона об'єднує такі види роботи, як інсталяція, рефлексія, а також бібліотерапія.

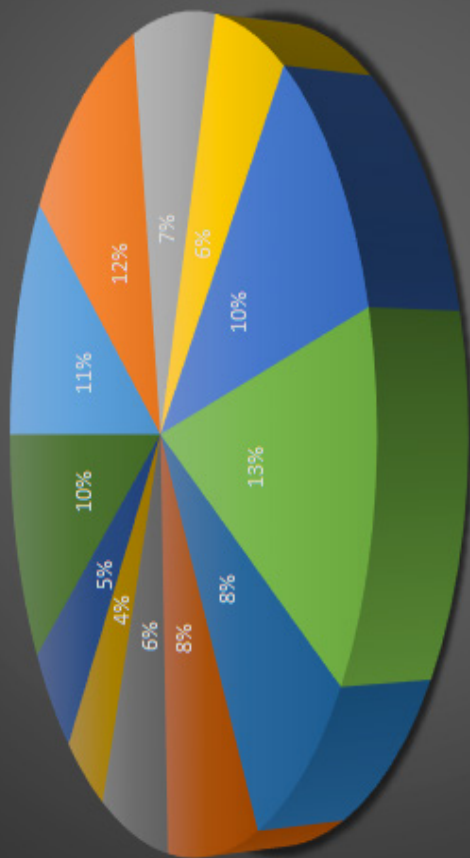
Мета даної методики – нормалізація та стабілізація емоційного стану, заземлення, інтеграція травматичного досвіду у загальну картину життя, робота над тілесним образом «Я».



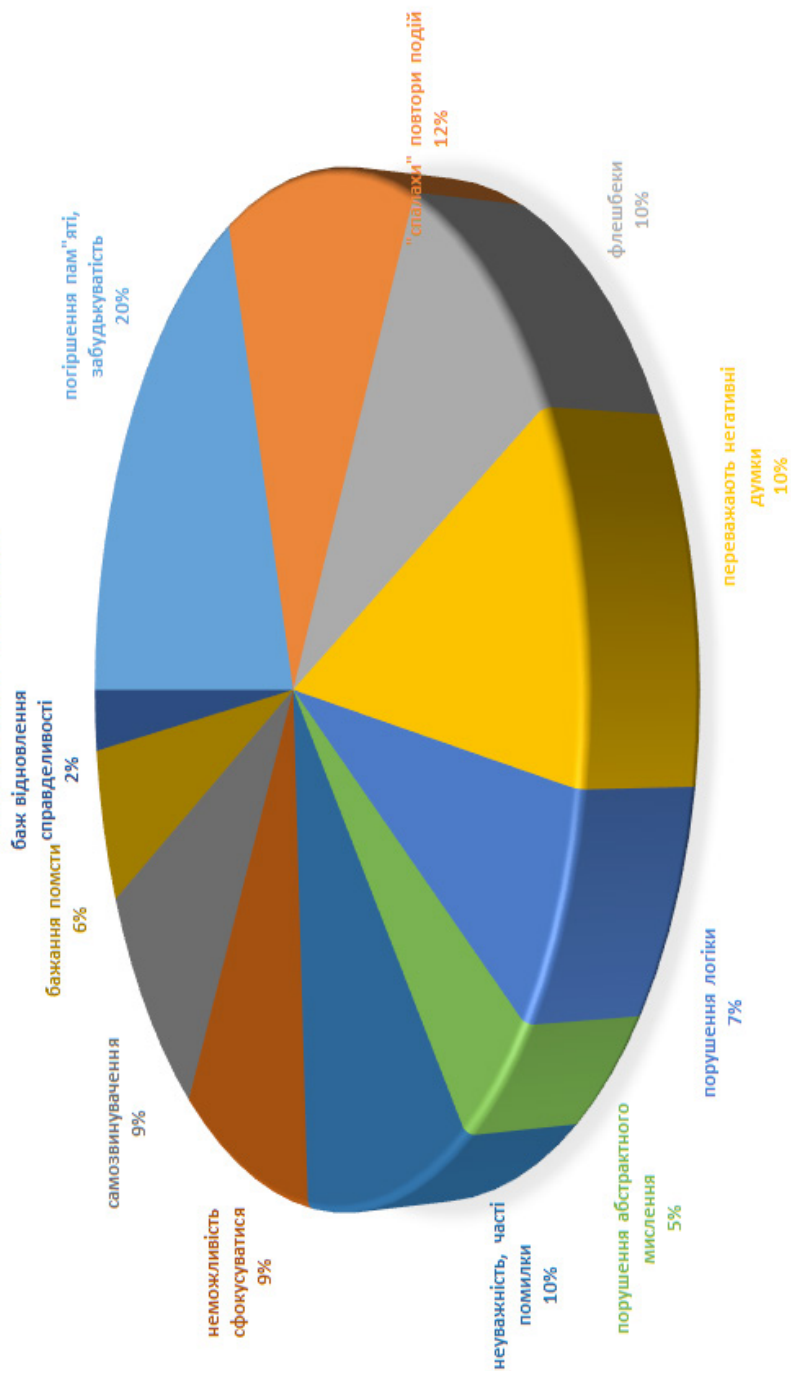
ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ



Емоційні стани



КОГНІТИВНІ ПРОЯВИ



Завдання:

1. Усвідомлення своїх тілесних меж.
2. Встановлення контакту з образом «Я».
3. Підвищення рефлексивності – робота з емоційним станом.
4. Адаптація до іншого середовища.

Матеріали: метафоричні карти «450», «DIXIT», «COPE», для записів – аркуші А4 формату, кольорові олівці, крейди, скляні кульки, пластилін...

Хід роботи передбачає такі етапи:

I етап. Створення безпечного простору. Ознайомлюваний етап, який полягає у знайомстві з групою, обговоренням стану «тут і тепер».

Знайомство відбувається за допомогою асоціативних карт «DIXIT», «450», де учасник групи знаходить своє метафоричне «Я», розповідає про свій актуальний емоційний стан.

Інструкція: «Знайдіть серед карток ту, яка відображає ваш стан, і дослухайтеся до себе. Подивіться своїм внутрішнім зором на себе, ніби зі сторони. Дослухайтеся до свого актуального стану тепер. Намалюйте себе».

Клієнт малює свій образ «Я» на аркуші паперу формату А4. Психотерапевт спостерігає за процесом, звертаючи увагу на динаміку тіла, слідкуючи за позами, мімікою та диханням клієнта.

Потім учасник групи розповідає свою роботу, вербалізуючи це. Якщо потрібно, то учасник групи додає до малюнка скляні кульки (можуть бути приємні на дотик предмети – вовняні кульки, чи пластилінові фігури) і метафорично вибудовує середовище, в якому він перебуває зараз.

Таким чином, ассамбляж дозволяє бачити нову реальність і заземляє учасника групи.

Як висновок, пропонується обговорення актуальних емоцій та вимірювання їх візуально шкалою від 0 до 10.

Наостанок пропонується обговорення улюбленої книги, із обговоренням емоцій та якостей персонажів.

Таким чином, в умовах війни арттерапевтичні методи мають завдання – стабілізації, врівноваження та відреагування пережитого з подальшою вербалізацією методом бібліотерапії. Одним із важливих почуттів, які часто постають в процесі роботи і в групах, є загострене почуття несправедливості, неспроможність досягнути все пережите одразу. Часто на цьому етапі виникають дискусії та гострі питання, які не мають негайного вирішення. Тому важливо вчасно реагувати на таку динаміку і повертати у той простір і час, в якому учасники

є присутніми. Пропонується робота із кольором, який би символічно позначав справедливість, рівновагу та стабільність – суцільна заливка на папері або вибір контрастних кольорів, які б позначали добро і зло, мир і війну, безпеку та небезпеку та інше.

ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ ІНТЕГРАТИВНОЇ АРТТЕРАПІЇ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ

Назаревич Вікторія,

*кандидатка психологічних наук,
доцентка Рівненського державного гуманітарного університету,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

Починаючи з кінця 1940-х років, арттерапія стала галуззю, яка швидко розвивається, її застосування поширюється на усі розгалуження державних та приватних установ, на додаток до багатьох індивідуальних практик. Типовий сеанс арттерапії, як правило, включатиме або підхід мистецтва як терапії, в якому акт продукт служить засобом вивільнення емоцій, або підхід артпсихотерапії, в якому закінчене мистецтво аналізується терапевтом і клієнтом для розвитку розуміння власних емоцій (Coleman, Farris-Dufrene, 1996).

Інтегративна модель арттерапії має на меті включити творчий процес створення мистецтва через базові механізми взаємодії індивіда зі світом. На сьогоднішній день у цій галузі було зроблено багато, і практикуючі інтегративні арттерапевти вважають, що цей метод принесе велику користь особам постраждалим від війни, які беруть участь у терапії, а також стане успішним активом у сфері психотерапії в майбутньому (Rappaport, 2009). Хоча необхідні додаткові дослідження, щоб точно визначити, наскільки ефективна така модель психологічного супроводу.

Модель інтегративної арттерапії передбачає використання творчих процесів як засобу сприяння власному самопочуттю, дозволяє особистості самовиражатися за допомогою творчих засобів. Часто процес створення мистецтва є ядром процесу інтегративної арттерапії: завдяки творчому процесу, об'єкти психологічної допомоги можуть відчувати себе уповноваженими, цінними, здатними досягти та впоратися з психологічними стресорами, які на них впливають у період сьогодення.

Важливою перевагою цього методу, як і будь якого напряму арттерапевтичної діяльності, є статус кінцевого продукту: такі поняття, як майстерність, контроль і комерційна цінність, або не важливі, або набагато менш важливі, ніж самовираження та саморегуляція.

Концепція інтегративної арттерапії стала активно застосовуватись у період воєнного часу та була зосереджена на роботі з тілом,

усвідомленні своїх емоцій, відчуттів і свідомості (Smalley, Winston, 2010). Сьогодні практику інтегративного арттерапевтичного супроводу продовжують вивчати як «здатність до рефлексії» (Smalley, Winston, 2010), але вона розгалужується від своїх коренів як окремих напрямів творчості, щоб інтегруватися в психологію як засіб подолання негативних психоемоційних станів, включаючи тривогу, розлади харчової поведінки, зловживання психоактивними речовинами та інші психічні, емоційні та фізичні проблеми (Smalley, Winston, 2010).

Нами було представлений наступний механізм супроводу особистості, у ситуації стресу, застосовуючи інтегративну модель арттерапії:

- **Тілесний етап:** робота з тілесними затисками, емоційною холодністю, тремором, панічними проявами. Така робота передбачає можливість індивіда, пропрацювати травматичні події, через методи тілесної арттерапії, дає змогу безпечно відреагувати внутрішні психологічні реакції на стрес і кризові події.

- **Зняття стресу:** боротьба з тривогою, депресією або емоційною травмою. Створення творчого продукту можна використовувати задля зняття стресу і розслаблення власного тіла;

- **Емоційний етап:** враховує роботу з психоемоційними станами осіб, які зазнали стресу, передбачає використання технік, що впливають на підсвідомість клієнта та не потребують когнітивного втручання й інтерпретацій технік. Емоційний етап спрямований на вивільнення та проживання горя, страху, депресії, афективних реакцій індивіда за допомогою арттерапевтичних матеріалів.

Емоційне розслаблення: найбільша перевага арттерапії полягає в наданні надати індивіду здорового виходу для вираження та відпущення всіх своїх почуттів і страхів. Вивільнення складних емоцій, таких, як смуток або гнів;

Ефективне пропрацювання етапів, зазначених вище, забезпечує безпеку проходження наступних складових роботи та мінімізує ризик потрапляння індивіда в повторну травматизацію.

- **Когнітивно-функціональний етап** відрізняється використанням у роботі технік, спрямованих на фантазійні аспекти, метафоричний супровід, можливості використання образного мислення клієнтом.

Самооцінка: процес, який дасть особі відчуття самоодосагнення, яке може бути дуже цінним для покращення самооцінки та впевненості;

- **Сенсоутворювальний етап** характеризується роботою над побудовою нових стратегій існування і життєдіяльності, певною мірою спрямований на ресурсування індивіда, який зазнав травматичного досвіду.

Самопізнання: створення мистецтва може допомогти вам визнати і розпізнати почуття, які ховалися у вашій підсвідомості.

Така послідовність етапів супроводу особистості, забезпечує лояльне проходження етапів травматизації, дає можливість вивільнення негативних психоемоційних станів і лише тоді формування нових структур, а іноді і особистості в цілому.

Інтегративна модель поєднує усі етапи проходження травматичного досвіду: фактори, які впливають на добробут індивіда, та застосування мистецьких технік для покращення добробуту, зосереджених на арттерапії. Інтегративний підхід як модель супроводу у кризі набуває все більшої популярності, тому надзвичайно важливо правильно описати етапи роботи арттерапевтів.

Література:

Coleman, V. D. And Farris-Dufrene, P. M. (1996). *Arttherapy and psychotherapy: Blending two therapeutic approaches*. Washington, DC: The Taylorand Francis Group.

Rappaport, L. (2015). *Focusing-oriented expressive arts therapy and mindfulness with children and adolescents experiencing trauma*. In C. A. Malchiodi, C. A. Malchiodi (Eds.), *Creative interventions with traumatized children*. NewYork, NY, US: GuilfordPress. P. 301-323.

Smalley, S. L.,Winston, D. (2010). *Fullypresent: Thescience, art, and practice of mindfulness*. United States of America: DeCapoPress.

ТЕРИТОРІАЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК МІЖГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА В ГРУПАХ ПІДТРИМКИ

Плетка Ольга,

*кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня Ради правління НС «Національна психологічна асоціація»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Запорізькій обл. (Київ)*

Виклики сьогодення формують інший погляд на власну ідентичність, на відчуття себе. Якщо у довоєнні часи тривали дебати щодо толерантності до інших поглядів на національну ідентичність, формування територіальної ідентичності відбувалося з урахуванням анексованих територій. То зараз, під час повномасштабного вторгнення з'явилась чітка позиція щодо цих питань. Відповіді на ці питання стали для більшості населення достатньо однозначними. Так, у 2021

році на питання: як Ви ставитесь до сусідів – більшість відповідала, що мирно та дружно. У квітні 2022 року на це питання переважають відповіді: дружно, якщо не порушують кордони і готовий (-ва) захищатися, якщо не дотримуються правил взаємодії.

Ми можемо спостерігати за тим, що національна свідомість формує позицію охорони власних кордонів, збереження інтересів країни та чіткі територіальні наративи, які транслюються в світ як основні індикатори ідентичності українців. Спостереження за групами підтримки показало, що війна знизила толерантність до ворожих заяв, спонукала мати чітку позицію щодо власної територіальності. Вираз: моя хата скраю, який пояснювався тим, що людині все одно, що відбувається у інших, вернувся до первинних смислів: моя хата з краю – першим ворога зустрічаю. Такі наративи стали повсякденними у житті громад.

Також цікавими для дослідження стали наративи, які стосуються відчуття територіальності у взаємодії всередині груп. Делегування прав та пасивне сприймання перетворень у групі змінилося на більш активну позицію зацікавленості у внутрішньо-групових процесах та бажанню самому долучатися до роботи з перетворення громад.

Дослідження показало, що територіальність є одним із базових показників належності людини до певного соціального кола, яке формує позицію ставлення до інших територіальних груп та демонструє інтереси власної групи. Бажання йти на компроміси присутнє лише тоді, коли не утискуються інтереси своєї референтної групи. У разі якихось несправедливих обмежень члени групи готові відстоювати власні права.

Також цікавими виявилися результати опитування щодо прояву власної територіальної ідентичності. Так, у 2021 році респонденти відмічали м'яку позицію власної територіальності, а у 2022 році з'явилися відповіді, які демонструють певний страх мати будь-яку позицію. Тобто відповіді розподілені по крайніх позиціях шкали: або чітка однозначна позиція відстоювання інтересів або уникнення будь-яких спірних питань. Такий розбір відповідей можна інтерпретувати, як прояв особливостей міжгрупової взаємодії з позиції сила – слабкість (до війни позицію можна було назвати: друзі – інші).

Арттерапевтична робота в групах підтримки також продемонструвала цікаві результати. Якщо до війни учасники груп малювали улюблені місця, символічно показуючи власну територіальну ідентичність, то наразі більшість малюнків складають національні символи, контури меж країни. Довоєнні малюнки наповненні кольором, займають майже всю площу аркуша, а зараз це чіткі символи, майже без кольору, іноді з рамками навколо малюнка. Більшість поверхні

листа – не замальовані. Також спостерігається використання олівців, фломастерів замість гуаші та акварельних фарб.

Також хочу наголосити, що арттерапевтична робота в умовах воєнного часу відрізняється від звичайної. Частина часу займає стабілізація станів та розмови про пережитий досвід. Така можливість дає можливість учасникам груп відчувати себе в безпечному місці, розкриватися назустріч власним творчим бажанням та сприяє відрегуванню воєнного досвіду. Територіальна ідентичність проявляється у такому випадку переважно у глобальному національному аспекті. Тобто учасники груп спочатку ідентифікують себе як представника країни, а потім вже як члена певних соціальних груп. Такий акцент на національному питанні пояснюється тривогою та реальними побоюваннями втрати цієї ідентичності.

Отже, дослідження показало, що в умовах війни суттєво змінюється відчуття територіальності, яке впливає на якість міжгрупової взаємодії. Також спостерігається символізація територіальної ідентичності за рахунок національної символіки. Арттерапевтичні практики допомагають підкреслити власну територіальну ідентичність та відновити свою здатність до її відстоювання.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РЕСУРСНОГО ТРЕНІНГУ «КРИЛА БЕЗ МЕЖ» ПІД ЧАС ВІЙНИ

Подкоритова Лариса,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри практичної психології і педагогіки

Хмельницького національного університету, керівниця

відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

в Хмельницькій обл. (Хмельницький)

Фримерштейн Вікторія,

викладачка Хмельницького фахового політехнічного коледжу

Національного університету «Львівська політехніка»,

психотерапевтка УСП, секція символдрами (Хмельницький)

Під час війни гостро постає питання психічних ресурсів як для фахівців допомагаючих професій (психологів, соціальних працівників, медиків тощо), так і для інших людей (під **психічним ресурсом** у цій публікації ми розуміємо запас психічної енергії людини, яку вона витрачає на власне функціонування). Відповідно, доцільними є розробка і проведення психологічних заходів, спрямованих на підтримку і розвиток психічної енергії особистості. Серед таких заходів – психологічні тренінги з використанням методів арттерапії, яка є одним з найбільш ресурсних

напрямів психотерапії. Потужний ресурс дає і низка символдраматичних мотивів, зокрема «Джерело сили», «Оазис», «Древній храм, де відбувається зцілення», «Цілюще джерело», «Квітка, в якій є все для росту і розвитку» та ін. Таким чином, поєднання символдрами й арттерапії може бути використано для розвитку і збагачення ресурсу людини.

Арттерапія і символдрама є методами, що чудово поєднуються, оскільки важливою частиною роботи в символдрамі є створення малюнку образу, що уявився клієнтові, і подальше його обговорення та інтерпретація з мінімальним втручанням терапевта, за принципом «йти за клієнтом». Подібно в арттерапії під час обговорення творчого продукту і творчого процесу арттерапевт «рухається» у полі досвіду клієнта, орієнтуючись на його особисту символізацію створеного продукту. В обох методах психотерапевт постає як провідник-помічник, а не як гуру-інтерпретатор.

За ініціативи психотерапевтки за методом символдрами Вікторії Фрімерштейн нами спільно із нею був розроблений і проведений ресурсний тренінг «Крила без меж» під час війни в Україні. Цей тренінг можна проводити і під час війни, і під час миру. При роботі у воєнний час варто дотримуватися деяких рекомендацій, про які йтиметься нижче. Тренінг був проведений у змішаній формі: частина учасниць працювала офлайн, частина – онлайн.

Мета тренінгу «Крила без меж» – розвиток психічного ресурсу людини. **Тривалість:** 4 години. **Необхідні матеріали:** папір форматів А4, А3, А2, прості і кольорові олівці, стирачки, м'яка та олійна пастель, ножиці, клей, швацькі і природні матеріали, зокрема пір'я.

Нижче пропонуємо *короткий опис змісту тренінгу*.

1. Знайомство. Окрім називання імені та очікувань, учасникам пропонується дати відповідь на запитання «Що для Вас означають крила?».

2. Зачитування фрагменту твору Л. Подкоритової «Крила без меж», де описані різні варіанти крил. Короткий зворотній зв'язок від бажаючих.

3. Авторський символдраматичний мотив В. Фрімерштейн «Крила» і його подальше обговорення.

Перерва

4. Творча робота «Створіть свої крила». Учасникам пропонують створити свої крила з тих матеріалів, які їм подобаються, і в той спосіб, який бажається. Це може бути малювання, колажування, інсталяція, вирізання з паперу тощо. Після завершення творчого процесу відбувається обговорення творчого продукту. Тут можливі такі питання:

Розкажіть про свої крила. На скільки вони відповідають тому образу, що ви побачили під час імагінації? Що подобається у цих крилах? Чи є бажання щось покращити у них?

5. Зворотній зв'язок від учасників тренінгу. Тут доцільні такі запитання: З якими емоціями ви йдете? Чи справились ваші очікування від тренінгу?

Рекомендації щодо проведення тренінгу «Крила без меж» під час війни.

1. Тренінг «Крила без меж» можна використовувати лише в умовах відносно безпечної і стабільної ситуації і жодним чином, на фазі гострої кризи.

2. На початку роботи групи з'ясувати, чи немає в когось із учасників актуальної травматичної ситуації, зокрема нещодавньої втрати, загрози життю, насильства тощо.

3. Проводити тренінг разом з котренером (навіть під час ресурсного заходу у когось з учасників може спрацювати той чи інший тригер хворобливих, травматичних переживань; тоді один з тренерів має працювати з групою, інший – за необхідності – працює на стабілізацію учасника/ці).

4. Під час обговорення творчого продукту робити акцент потрібно саме на позитивні, ресурсні сторони творчого продукту. Доцільно уникати глибинного аналізу й акцентування на потенційно складних в емоційному плані моментах, які можуть бути спостережені арттерапевтом, щоб не зашкодити учаснику/ці і не ретравматизувати його/її.

5. Перед проведенням символдраматичного мотиву з метою забезпечення максимальної екологічності роботи доцільно дізнатись про досвід учасників в методі кататимно-імагігативної психотерапії, докладно пояснити майбутній хід роботи (релаксація, імагінація, обговорення), а також про відчуття та стани, які можуть виникати в процесі імагінації, проговорити правила безпеки у випадку виникнення неприємних відчуттів – відкрити очі, активно порухатись, пройтись по кімнаті, продихатись, максимально активізувати тіло.

Висновки. Тренінг «Крила без меж» є авторською розробкою В. Фримерштейн і Л. Подкоритової, містить елементи символдрами та арттерапії, що утворюють завершені логічні блоки програми тренінгу. Вище описаний захід спрямований на розвиток і поповнення психічного ресурсу особистості, зокрема під час війни. При проведенні тренінгу в умовах війни, важливо дотримуватися низки рекомендацій для забезпечення максимальної екологічності роботи та уникнення ретравматизації учасників заходу.

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДИК В АРТТЕРАПІЇ ПТСР

Позигун Вікторія,

психологиня, арттерапевтка, кінезіологиня, інструкторка міжнародних освітніх програм Touch for Health Нейроенергетичної Кінезіології, Eddкінезіології, керівниця центра кінезіології «Рівновага», членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)

Кінезіологія (від лат. «kinesio» – рух, «logos» – учення) – наука про рух. Вона використовує новітні дослідження у галузі нейробіології, нейропсихології, остеопатії, педагогіки, інших природознавчих наук та основи традиційної китайської та тибетської медицини. Прикладну кінезіологію було засновано Джорджем Гудхардом (США) у 60 роках минулого сторіччя. Він запровадив у практику мануальних терапевтів мануальне м'язове тестування, як засіб зворотного біологічного зв'язку з клієнтом та відкрив унікальне співвідношення між порушеннями ходу енергії у меридіанах внаслідок стресів з інгібуванням відповідних м'язів. Також Гудхард винайшов різноманітні способи коректування цих м'язів за допомогою нескладних рухів, вправ та рефлексних точок.

Джон Ті у 1972 році розробив Touch for Health – спрощену версію Прикладної Кінезіології для усіх, хто бажає покращити здоров'я та якість життя. Метью Ті створив дуже ефективний курс «Метафори Touch for Health». Він знайшов свою метафору для кожного елемента кола У-Сін, кожного м'яза, пов'язаного з цим елементом та відповідним меридіаном. Корекція складається з дуже простих кроків. Після знаходження пріоритетного для відпрацьовування стресу м'яза, клієнт виконує рухи, що відповідають функціональним можливостям цього м'яза, та повторює метафору, що запропонував Метью, або створену за допомогою терапевта. Ці рухи треба робити до полегшення емоційного стану.

Мені здалося доцільним поєднання методик Touch for Health зі стилізованим китайським живописом У-Сін у техніці Се-і, українською – «швидкий пензель». Це означає, що композиція створюється за 3-4 хвилини, без попереднього малюнка олівцем, без повторення рухів пензлем по одній ділянці більше ніж один раз, тобто малюємо в один мазок. Кожному елементу відповідає свій мазок. Це контрольований процес, який дає можливість вважати цей вид творчості малюванням графічними матеріалами і якнайкраще підходить для відпрацьовування травми. Ця інтегративна методика відпрацьовувалася з початку агресії РФ у 2014му році та завжди дає гарні результати як у тяжких випадках, так і при стресі 5-6 балів. Тобто від покращення стану

на 2-3 одиниці за шкалою стресу 10 балів до повного зникнення стресу. Таким чином, поєднання рухів, метафор Touch for Health та живопису У-Сін є гармонійним інструментом для подолання наслідків ПТСР.

ПРИНЦИПИ ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ АРТТЕРАПЕВТА У ПРОЦЕСІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ

Сергієнко Ірина,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології,
глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного
університету ім. Богдана Хмельницького,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Черкаси)*

Сучасна ситуація в Україні вимагає розробки принципів застосування методів надання швидкої та ефективної психологічної допомоги постраждалим. Такі особи внаслідок довготривалого травмуючого стресу можуть перебувати в різних психологічних та фізичних станах: значного емоційного напруження, пов'язаного із спробами утримувати сильні негативні почуття під контролем; надмірного емоційного виснаження; нечуваної фізичної втоми, ослаблення фізичного ресурсу; емоційної загальмованості, «замороження»; стійкої замкнутості, глибокого занурення у «ракушку»; різкого звуження когнітивного каналу взаємодії зі світом; значного особистісного регресу; психологічної дезорієнтації та дезінтеграції; особистісної дестабілізації, тощо.

Звертаючись до психолога по допомогу, людина може відчувати певні труднощі, відкриваючи «душу», свій внутрішній світ чужій людині. Арттерапія у багатьох країнах світу застосовується у якості ефективного «помічника» у первинній психологічній допомозі постраждалим у надзвичайних ситуаціях. Використання образотворчої діяльності як посередника для вираження особистістю власних почуттів, думок відкриває шлях до зцілення емоційних ран. Творчий художній продукт в арттерапії як засіб невербального та вербального відображення особою свого емоційного стану, внутрішнього психологічного змісту пережитих подій стає «містком» для встановлення зв'язку із власним «Я». Водночас, застосування образотворчої продукції психологами має багато різних варіантів (тестовий, психодинамічний, гуманістичний, експресивний, тощо), які базуються на різних теоретико-методологічних засадах. Кожен з них передбачає специфічну міру заглиблення у внутрішню реальність психіки особистості.

У тестовому підході наголошується на стандартизовану інтерпретацію створених суб'єктом творчих образів. Психодинамічний підхід

скеровує увагу психолога та автора образотворчого продукту на глибинне пізнання індивідуального змісту символів та їх логічних зв'язків. Арттерапевти гуманістичного напрямку підкреслюють терапевтичне значення процесу створення спонтанного художнього виробу, який відкриває можливість вивести витиснені суб'єктом почуття назовні, тим самим зменшивши внутрішнє емоційне напруження. Для терапії експресивними мистецтвами притаманна увага фахівця до встановлення емпатійного зв'язку терапевта з особистістю, а також її самої з власним внутрішнім світом. На нашу думку, для надання арттерапевтичної допомоги постраждалим екологічніше застосовувати гуманістичний підхід (Е. Крамер) та терапію експресивними мистецтвами (Н. Роджерс).

Характерними загальними рисами гуманістичного підходу є: обережне ставлення психолога до емоційної сфери, почуття самоцінності людини; віра в її власні ресурси розвитку і зцілення; слідування за темпом і вибором клієнта; делікатний емпатійний супровід; забезпечення спонтанної творчої експресії в умовах фахової підтримки, тощо.

Н. Роджерс сформулювала базові принципи свого підходу (Natalie Rogers, 1993):

- Усі люди мають природну здатність до творчості.
- Творчий процес зцілює.
- Особистісне зростання та високий рівень стану свідомості досягаються за умови опосередкування самоусвідомленням, самопізнанням та інсайтом.
 - Самоусвідомлення, самопізнання та інсайт досягаються шляхом занурення в емоції.
 - Переживання та емоції є джерелом енергії. Ця енергія може бути каналізована, звільнена та перетворена засобами експресивних мистецтв.
 - Експресивні мистецтва ведуть нас у несвідоме.
 - Різновиди мистецтва взаємопов'язані творчим зв'язком.
 - Існує зв'язок між нашою життєвою силою, внутрішнім ядром, або душею, й сутністю усіх істот.
 - Якщо ми подорожуємо в глибину себе, щоб відкрити власну сутність чи цілісність, ми відкриваємо наш зв'язок із зовнішнім світом.

Враховуючи психологічні та фізіологічні особливості осіб, які пережили емоційні потрясіння внаслідок небезпеки їхньому життю та вимушеного переселення, діалогічна взаємодія фахівця, який надає психологічну допомогу цим людям, має відповідати вимогам гуманістичного підходу. Водночас, потрібно враховувати обмеження, які накладають на діяльність фахівця перебування в небезпечних умовах військових дій або вимушеного переселення.

Арттерапевт, який живе під впливом надмірного стресу та надає психологічну допомогу постраждалим, має пам'ятати про збереження власного психологічного здоров'я, підтримання позитивного (нейтрально-позитивного) емоційного стану та профілактику емоційного вигорання. Спираючись на теоретико-методичні надбання терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс, ми запропонували принципи професійної діалогічної взаємодії арттерапевта з постраждалими особами (Примітка: в квадратних дужках ми вказали принципи збереження психологічного здоров'я фахівця, який надає психологічну допомогу, а також додаткові умови застосування деяких принципів).

- Внутрішнє відчуття рівноцінності особистостей партнерів по спілкуванню; [здатність арттерапевта виявляти простоту поводження зі співрозмовником, уникаючи крайнощів панібратства або демонстративного співчуття];

- психологічна уважність до відтінків емоційних станів співрозмовника та здатність контейнерувати переживання особи; [здатність фахівця до самонейтралізації набутих негативних емоційних станів та переживань];

- теплота, автентичність, відкритість, природність у спілкуванні відповідно до співналаштування на емоційний стан співрозмовника; [здатність до збереження внутрішніх кордонів власної емоційної сфери та відчуття міри співналаштування із важкими негативними переживаннями постраждалого];

- надання вільного психологічного простору для вияву ініціативи та спонтанності співрозмовника у виборі теми, матеріалів, часу створення творчого виробу, тощо; [здатність тактовно контролювати та організувати простір та умови для спонтанного творчого самовираження особи];

- урахування психологічних та фізичних меж особистості [врахування фахівцем явища неприйняття доторків до себе особами, що постраждали від сексуального насильства, а також тих, які деякий час перебували під зруйнованими частинами будівель];

- терапевтичний коректний зворотний зв'язок, орієнтований на виявлення, означення та підтримку ресурсів особистості; [здатність фахівця до діагностики ресурсів особистості, вміння застосовувати непрямі форми донесення інформації до свідомості співрозмовника];

- толерантність, прийняття та підтримка у ставленні до індивідуальної форми самовираження співрозмовником складних емоційних станів; (здатність арттерапевта витримувати агресивні стани особи, спрямувати на нього, та диференціювати їх значення в контексті знань перебігу процесів реагування суб'єкта на травматичну ситуацію);

- творчий підхід та довіра до здатності психіки суб'єкта вибрати свій темп і спосіб самоцілення (вміння фахівця «давати паузу» співрозмовнику для виявлення ним сигналів втоми, переходу до обговорення іншої теми або завершення сеансу, тощо);
- екологічно чистий зворотний зв'язок, вільний від інтерпретацій та оцінних суджень;
- допомога та підтримка особистості у посттравматичному зростанні; (здатність фахівця визначити готовність особи до опрацювання пережитого досвіду в контексті конструктивних висновків та рішень);
- співробітництво арттерапевта з іншими фахівцями та волонтерами;
- забезпечення самозбереження та самовідновлення арттерапевтом власного психологічного здоров'я, підтримання внутрішнього балансу та позитивного погляду на майбутнє.

Таким чином, в арттерапевтичному процесі постраждала особа зважується відкрито виразити в своїх творчих роботах те, що наболіло у душі, лише за умови повної довіри до психолога. Довірливе ставлення може виникнути тоді, коли співрозмовник відчуває від арттерапевта теплоту, турботу, тактовність, автентичність, прийняття, повагу. Справжній, а не штучний характер позитивних почуттів психолога до людини, яка звернулась по допомогу, врівноваженість емоційно-вольової сфери фахівця сприятимуть виникненню у співрозмовника готовності «поділитися власними переживаннями». Водночас, у діалогічній взаємодії терапевту важливо зберігати відчуття міри емоційного навантаження як на особу, з якою здійснюється арттерапія, так і щодо себе. Розуміючи специфіку психологічних та фізичних станів осіб, що перенесли значні емоційні потрясіння, арттерапевт має гнучко і вчасно регулювати процеси фахової діалогічної взаємодії.

В КОЛІ ЖИТТЯ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА В УМОВАХ ВИМУШЕНОГО СПІЛЬНОГО ПРОЖИВАННЯ БІЖЕНЦІВ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС¹

Скібицька Юлія,

*бодинамістка терапевтка-практикиня, супервізорка, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Війна зіштовхнула мирне населення України з загрозою життя та найсильнішим екзистенційним викликом. Необхідність робити болючі вимушені вибори у найскладніших актуальних обставинах

¹ Переклад – Гнедкова Тетяна, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

із метою виживання. Втомлюючі ризиковані переміщення з залишених будинків у бік безпечніших місць та невизначеність щодо можливих варіантів проживання для жінок, дітей, численних членів сімей, домашніх тварин. Велика кількість українців опинилася в непередбачених, несподіваних, найчастіше обмежених умовах розміщення. Перебування у місцях щільного скупчення людей, незвичного побуту, у відчутно стислих і навіть розламаних фізичних і психологічних межах. Все це на тлі переживання подій, що шокують.

Психоемоційна напруга, психомоторне збудження, тілесна нечутливість та оніміння, дисоціації, апатії, регресивна поведінка та багато інших проявів реакцій на кризову ситуацію. Це лише деяка частина процесів, свідками та одночасно безпосередніми учасниками яких стали фахівці професій, що допомагають, психологи, психотерапевти. Люди, які за покликом душі та своїм покликанням звикли надавати професійну допомогу та підтримку, можуть, опинившись нарівні з усіма у надзвичайних ситуаціях, виявляти себе у важких станах, які дуже складно визнавати. У цих умовах найгостріше відчувається переживання безсилля. Безсилля змінити обставини та якимось відчутним чином на них впливати. Все це супроводжується переживанням страху, болю, люті, безвиході, розпачу, сорому. У безсиллі проявляється складна дилема: як одночасно не впасти у своїх очах та в очах інших. Як у стані безсилля зберігати баланс між загрозою власній гідності (фахівцеві, що звик давати підтримку людям, які її потребують) і реалізовувати прагнення змінювати навколишню дійсність на користь інших за очевидних обмежень? Інтегруючою основою у цій ситуації стає визнання права на проживання безсилля. Присвоєння собі цього права стає ресурсною відправною точкою для вибудовування тієї адекватної системи взаємодії з навколишньою дійсністю, яка відповідає ситуації, що склалася. Це стає основою для такого взаємозв'язку з життям, на якому можна відбудувати зруйнований світ з того, що є під руками, під ногами, з того, що є навколо. З урахуванням реальних внутрішніх процесів та особистих можливостей. Можливість вкладати сили в прості життєві процеси і знаходити творчі рішення, фокусуючись на звичайних данностях буття – це те, що стало базовою опорою мого особистого досвіду арттерапевта в умовах війни в ситуації проживання в автономному гірському поселенні, що вмістило й дало притулок близько 40 людей, що втекли від жахів війни. Робота з дітьми та жінками з використанням обмеженої кількості художніх засобів, фотографування, тілесна практика, навколишня природа, творчий підхід у приготуванні їжі – прості речі, навколо яких збирається життєва енергія та збираються сили жити. Пластилін,

олівці, папір, шматочки кольорової крейди, дерев'яні кубики, дощечки, трохи іграшок та ковдри-холобуди, тісто та доступні тілесні практики-все це можна застосовувати та ефективно використовувати для відновлення почуття безпеки, заземленості та цілісності. Спостереження за природою, за зміною доби, сезонів, фіксування змін у фотографіях сильно уповільнює, концентрує увагу. Проплескування, простукування тіла, знаходження тілесної вертикалі та діагоналей, включення активності діафрагми та гнучкість колін, рухлива шия та пружні стопи – необхідні дії, щоб справлятися з тривогою та панікою. Дихання по колу, «намотування кіл навколо будинку», ритмічні регулярні прогулянки по окрузі, печиво у формі кола, тістечка «картопля» у формі кулі і навіть усвідомлене витирання кухонного столу круговими рухами – примітивні на перший погляд дії можуть стати цілющими за своєю суттю. Нерозривність та центрованість. Відчуття кордонів та можливість повертатися до себе, своїх ритмів. Присвоєння свого безсилля перед чимось більшим, ніж я, і відчуття більшої сили в іншого поруч зі мною. Продовження життя попри все.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КЛІЄНТІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Скнар Оксана,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Підступний напад росії на Україну та війна, що стрімко увірвалася в мирне буття українців, не тільки похитнули усталений спосіб їх життя, порушили його підґрунтя, зруйнували основи безпеки, а спричинили необхідність суттєвих, швидких трансформацій у житті, адаптації до нових умов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду. Важко було навіть уявити, а не те щоб допустити, можливість у ХХІ столітті таких варварських, над-агресивних, над-жорстоких, над-цинічних і нелюдських дій. Українці раптово й неочікувано зустрілися зі стресовим досвідом над-потужної інтенсивності, з великою кількістю невизначеностей і шокуючих загроз, з якими раніше не стикалися, не переживали та на загал не мають навичок опанування. Для арттерапевтів, психотерапевтів, психологів і консультантів, ця ситуація стала великим викликом, як на мене – то подвійним: 1) на особистісному рівні (як громадяни України), 2) на фаховому, що на загал актуалізувало низку етичних професійних питань.

Психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз же можемо узагальнити власний досвід роботи з різними верствами населення на початку війни.

Можна виділити такі основні **категорії клієнтів**, які зверталися по допомогу:

- волонтери (що особисто співпрацюють із ЗСУ, чи що є у складі тих чи інших волонтерських організацій);
- психологи, які перебували у зоні ведення бойових дій та / або під постійними обстрілами;
- населення, яке перебувало в зоні ведення бойових дій чи в ситуації загрози їх наближення;
- населення, яке вимушено мігрувало до західних регіонів України або за кордон;
- населення, яке опинилось і перебувало за межами країни на момент початку військових дій росії в Україні;
- військові з ТРО, Нацгвардії та ЗСУ (перенаправляла колегам).

Серед найбільш розповсюджених **запитів** клієнтів на початку війни, та відповідно, **напрямів психологічної роботи**, можна виокремити наступні:

- визнання реальності війни;
- намагання досягнути, осмислити, «освоїти» цю нову реальність;
- вибір, прийняття рішень (їхати – залишатись, тощо);
- сильний стрес, шоківі реакції та опанування своїми реакціями, управління ними; панічні атаки;
- незрозумілі стани, нетипові тілесні реакції й вияви у поведінці; «заторможеність» чи «неприкаяність» та ін..;
- втрата життєвих орієнтирів;
- засоби саморегуляції. Методи регулювання емоційними станами, тілесними реакціями тощо;
- порушення відчуття базової безпеки;
- провина різного роду: за те, що роблю, допомагаю недостатньо / що є за межами ситуації військових дій / що перебуваю за кордоном / що «кинула» свою країну, дім, людей, тощо / що слабка, налякана, недостатньо смілива і т.д.;
- страх: страх смерті (своєї та рідних), страх щодо можливих втрат; страх перед невизначеністю; страх і негативні сценарії майбутнього; страх зубожіння, та ін.

Оскільки, як я відзначила вище, ми стикнулися з новим досвідом потужної інтенсивності з великою кількістю невизначеностей

на «вході», в який ми, до того ж, самі були включені, це, з одного боку, полегшувало роботу (бо давало розуміння «зсередини» цього досвіду), а з іншого – ускладнювало через особисте залучення до ситуації.

Великими штрихами окреслимо ключові питання, що потребували термінового переосмислення і ціннісного «вирішення». Ми шукали і віднаходили відповіді для себе часто інтуїтивно, інколи «навпацки», в самому процесі психологічного супроводу клієнтів, спіраючись на свої попередні напрацювання. Тож хочу поділитися власним досвідом, ідеями, висновками, застереженнями і відкрити простір до спільного обговорення.

Кордони взаємодії у площині терапевт – клієнт.

- Більш гнучкі кордони взаємодії: знаходження балансу між підтриманням дистанції та її зменшенням, мірою емоційної включеності, вияву підтримки і турботи.

- Перерозподіл свого часу, уваги та сил, з огляду на кілька моментів: власний стан (щоденний моніторинг), підтримка певного кола близьких і рідних (щоденна переключка «Як ти?»); створення і підтримування зв'язку зі своїм «кланом» однодумців і підтримки; актуальна ситуація в країні; здатність бути опорою для клієнтів.

- Усвідомлення своїх можливостей і обмежень як фахівця: Що я можу, а що ні? В якому форматі готова працювати? З якою категорією клієнтів? З якими запитамі готова працювати, а з якими – ні? Які форми волонтерського залучення обираю як прийнятні? Баланс між волонтерством і турботою про себе тощо.

- Знайти «своє місце»: де і з ким буду ефективною і максимально корисною, без шкоди собі та іншим.

- Діяти із позиції Дорослого і Фахівця, а не Рятувальника чи Жертви.

Продуктивні ідеї, на які ми спиралися при психологічному супроводі клієнтів під час війни:

- В ситуації гострого стресу бути дбайливим і поблажливим до себе: мінімум інтелектуального, психічного та фізичного навантаження, акцент на виживання; нормалізація.

- Дихання, центрування, заземлення – основні теми роботи та інструменти стабілізації, зв'язку з реальністю, контакту з собою.

- Дихання – починаємо з видиху, особливо в ситуації гострого стресу; або з акцентом на видих (довгий видих, короткий вдих). Надто глибоке, інтенсивне дихання підсилює фізіологічні реакції, тоді як завданням є їх зниження, щоб людина могла з ними впоратись.

- Заземлення, центрування. Найпростіші практики. На мою думку, – краще, якщо при цьому задіяне тіло (особливо для тих клієнтів,

хто вже мав досвід тілесно-орієнтованої роботи). Баланс між тим, щоб залучати тілесні практики і при цьому не заглиблюватись в них занадто глибоко / сильно / довго.

- Стабілізація. Протокол Шапіро «4 стихії» (А. Gershanoff, 2022).
- Ресурс та ресурсні стани. Важливо їх знаходити і відновлювати. Дає сили та опору. При цьому продуктивно говорити мовою основних ресурсних каналів клієнта та шукати серед них. Для цього можна використовувати, наприклад, відому модель Mooli Lahad BASIC PH (ідея А. Gershanoff, 2022).

- Відновлення зв'язку клієнта зі своєю Силою і Голосом як здатністю промовляти, говорити, виявляти, артикулювати, заявляти (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Відповідальний Дорослий замість жертви обставин. Дає можливість перейти із пасивної, об'єктної ролі – в активну, суб'єктну.

- Кордони. Відповідальність – у широкому сенсі: за своє життя, власний вибір, свої рішення, власні емоційні стани та управління ними. Акцент на відповідальності за себе замість оцінки, засудження дій інших. Окремо – відповідальність за те, що транслюю у навколишній соціальний простір (які емоції, настрої, ідеї, прогнози, які тексти продукую чи поширюю, наприклад, у соціальних мережах) та за усвідомлення наслідків своїх дій (прогнозування їх впливу на інших) і взяття відповідальності за них (ідея Н. Хлопоніної). Тобто стабілізую – чи розхитую? Які наслідки це має чи матиме?

- Відновлення неперервностей життя.

Підсумовуючи, можемо зробити висновок про те, що терапія комплексної травми війни на загаль кореспондує, гарно «лягає» на основні принципи роботи з травмою розвитку, за якими основний цілющий ефект досягається за рахунок встановлення цілющих взаємин, відносин між терапевтом і клієнтом з визнанням терапевтом поваги до клієнта і підтвердженням його (її) гідності, через практикування клієнтом контактування із собою, своїм центром, з поступовим передаванням йому відповідальності за своє життя, і поступовим опануванням більш ресурсними станами через тілесні переживання – і до переосмислення, інтеграції минулого досвіду (зроблено після навчального семінару Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

Застереження, або на що варто зважати арттерапевтам, психотерапевтам, психологам чи консультантам при роботі з людьми, які стикнулися з реальністю війни.

- Не варто працювати з методиками на кшталт «Безпечне місце» до тих пір, поки людина реально не опиниться у фізичній безпеці.

Допоки безпеки немає або вона відносна – можна працювати із пошуку форм і можливостей підсилення фізичної безпеки клієнта.

- Поки людина не опиниться у фізичній безпеці, працюємо над стабілізацією і встановленням контакту з нею, поступово вибудовуємо довіри і не опрацьовуємо глибоко власне травматичний досвід (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Дуже обережно працювати (а то й уникати) зі звуком з особами, які мали досвід перебування під обстрілами різного роду та інтенсивності.

- Уникати вправ, методик, метафор, що у тій чи іншій модальності можуть спровокувати у клієнта асоціації з пережитими подіями (війна, військові, обстріли, окупація, втрата дому, літаки, тощо). Особливо обережно – з метафорами.

- Навіть апробовані і перевірені в мирних умовах методики в реаліях війни можуть викликати асоціації, здатні несподівано піднімати травмівний матеріал (поміркуйте, приміром, щодо відомої методики «Людина під дощем» та ін.).

- Терапевт має чітко усвідомлювати свою фахову відповідальність.

WAR AND PEACE: ART THERAPY IN CONFLICTS – INTERIOR AND EXTERIORS

Tezza Roberta,

certified psychodynamically oriented art therapist,

clinical dance therapist, designer, teacher in Lyceum Academy Institute –

Training in Art Therapy (Milano, Italy), specialized art therapist in movement pathologies and neurodegenerative diseases (Fresco Parkinson Institute Italy and

New York University Graduate Art Therapy Program), full professional member of EFAT (European Federation of Art Therapy) (Verona, Italy)

In this presentation I report on my experience of providing individual art therapy sessions to a young boy victim of racial group violence.

In January 2012 he started his path of art therapy that continued for about a year and a half, on a weekly basis.

During our second meeting of art therapy the boy created a pencil drawing that was inspired by a school lesson concerning World War I. The drawing depicted a war scene and it was among the most representative of his lacerations, its inner conflicts and its anxieties (other images were linked to violence and weapons, also to his country's war stories from his father and grandfather).

The whole path of the boy in art therapy was marked by «war» and «peace», inside and around him, in a perennial swing of destruction in the stages of struggle with the world and with himself and attempts to rebuild himself in moments of inner relative peace.

His life path, marked by abandonment, sexual abuse (which emerged during in the path), the use of drugs and the frequenting of street gangs, is characterized by violent intrapsychic conflicts that often took external and tangible shape through violent social conflicts.

I could see his improvements and his relapses. I could see his destructiveness turning into a desire to rebuild.

A reconstruction and a return to hope had begun with great commitment on his part (emotional, scholastic, social; even accepting meetings with the psychiatrist to which I accompanied him personally) and with moderate results.

Nevertheless, later on, his mother's departure to their homeland devastated him again.

We continued for a few more meetings until his self-harm led him to abandon both the path and the school, for the street.

A year later, I got his birthday wishes and then he disappeared again.

He came back to see me, now a man, three months ago, with the desire to resume the meetings.

This particular context and path has once again demonstrated the power of art therapy, which always offers a way to communicate pain and to transform it.

Art therapy interventions, carried out predominantly in nonverbal modalities, allow for the creation of a «*transitional space*» (D. Winnicott 1971), offer a «*play area*» where the person can express internal reality in the form of objects that belong to the real world, such as a drawing.

We must remember, in fact, that not all experiences can be expressed in words, especially painful ones. In addition, the art therapist's «*third hand*» (Kramer 1990), in assisting the client, can provide mirroring, reassurance, comfort and security.

The art therapy and the therapeutic relationship established with me have been a small root for this boy who no longer had other possibilities that kept him rooted to the reality and life.

(The presentation includes some photos of the images he drew, with his permission. I recommend that nobody takes pictures so as to protect his privacy).

ВІЙНА І МИР: АРТТЕРАПІЯ В КОНФЛІКТАХ – ВСЕРЕДИНІ І ЗОВНІ²

Тецца Роберта,

сертифікована психодинамічно орієнтована арттерапевтка, клінічна танцювальна терапевтка, дизайнерка, викладачка тренінгів з арттерапії (Мілан, Італія), арттерапевтка рухових патологій та нейродегенеративних захворювань (в Італійському Інституті Фреско Паркінсона та програми арттерапії Нью-Йоркського університету), повна професійна членкиня EFAT (Європейська федерація арттерапії) (Верона, Італія)

У цій презентації я розповім про свій досвід проведення індивідуальних сесій з арттерапії для молодого хлопця, який став жертвою расового групового насильства.

У січні 2012 року він почав свій курс з арттерапії, який тривав близько півтора року при щотижневих зустрічах.

Під час нашої другої зустрічі з арттерапії хлопець створив малюнок олівцем, надихнувшись шкільним уроком, присвяченим Першій світовій війні. На малюнку він зобразив сцену війни, яка була серед найбільш показних з його ран, внутрішніх конфліктів і тривог (інші образи були пов'язані з насильством та зброєю, а також з військовими історіями його країни від батька та діда).

Весь шлях хлопчика в арттерапії був позначений «війною» і «миром», всередині і навколо нього, у постійному хитанні між руйнуванням на етапах боротьби зі світом і з самим собою та спробами самовідновлення у моменти внутрішнього відносного спокою.

Його життєвий шлях, позначений занедбаністю, сексуальним насильством (що з'ясувалося під час курсу), вживанням наркотиків і відвідуванням вуличних банд, характеризується жорстокими внутрішньопсихічними конфліктами, які часто набували зовнішніх і відчутних форм через насильницькі соціальні конфлікти.

Я бачила його покращення та його рецидиви. Я бачила, як його руйнівність перетворюється на бажання перебувати.

Реконструкція та повернення до надії розпочалися з великих зобов'язань з його боку (емоційних, учнівських, соціальних; навіть прийняття зустрічей з психіатром, до якого я його супроводжувала особисто) і з середніми результатами.

Проте згодом від'їзд матері на батьківщину знову спустошив його.

² Переклад – Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології і педагогіки Хмельницького національного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Хмельницькій обл. (Хмельницький).

Ми продовжили ще кілька зустрічей, поки його самоушкодження не змусило його залишити і курс, і школу для вулиці.

За рік я отримала його вітання до дня народження і потім він знову зник.

Він повернувся до мене, тепер уже чоловік, три місяці тому з бажанням відновити зустрічі.

Ця конкретна ситуація і курс ще раз продемонстрували силу арттерапії, яка завжди пропонує спосіб передати біль і змінити його.

Втручання арттерапії, що здійснюються переважно у невербальний спосіб, дозволяють створити *«перехідний простір»* (D. Winnicott 1971), пропонує *«ігрову зону»*, де людина може виражати внутрішню реальність у вигляді предметів, що належать до реального світу, наприклад, малюнка.

Ми маємо пам'ятати, що насправді, не всі переживання можна передати словами, особливо болісні. Крім того, *«третя рука»* арттерапевта (Kramer 1990), допомагаючи клієнту, може надати віддзеркалення, заспокоєння, комфорт і безпеку.

Арттерапія і терапевтичні стосунки, встановлені зі мною, були невеликим корінням цього хлопця, який більше не мав інших можливостей, які тримали б його вкоріненими в реальності та житті.

(У презентації, з його дозволу, є кілька фотографій зображень, які він намалював. Прошу нікого не фотографувати, щоб захистити його конфіденційність).

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «ДЕРЕВО» В ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Харитоновна Наталія,

практична психологиня вищої категорії, науково-педагогічна працівниця, завідувачка Центру соціально-психологічної підтримки та супроводу PsyLab Державного університету «Житомирська політехніка», керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Житомирській обл. (Житомир)

З початком відкритого воєнного наступу на Україну Російської Федерації, питання психічного здоров'я всього населення нашої держави значно зросло. Задовільний стан психічної сфери особистості, забезпечує адекватну, конструктивну і життєзберігаючу поведінкову реакцію на чинники зовнішнього середовища, які призводять до стресу. Це означає, що на даному етапі розвитку подій вкрай важливо проводити психоедукаційні, психоресурсні і психокорекційні

ні заходи для населення щодо попередження негативного суттєвого впливу на психічне здоров'я та набуття конструктивних копінг-стратегій реадаптації до мирного життя.

Тема позитивних змін особистості унаслідок травми та проживання інших несприятливих ситуацій стала однією із центральних для багатьох учених. До 1996 року для позначення низки позитивних змін після травматичних подій використовувалися такі терміни, як: «сприйнята вигода», «інтерпретована вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання» (Tedeschi&Calhoun, 2004). У 1996 році було опубліковано роботу Р. Тедескі і Л. Калхуна, в якій дослідники представляли інструмент для вимірювання, який, власне, і містив термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth) у своїй назві і який відтоді став загальноживим (Tedeschi&Calhoun, 1996). Найцікавіше, що термін цей вони вводять без будь-якого термінологічного аналізу, узагальнення наявних термінів тощо. Він просто з'являється у них у назві опитувальника і стає успішним. Тема посттравматичного зростання тісно переплітається з явищем «психологічної відновлюваності» [4, с. 22].

Маючи уявлення про відновлюваність та посттравматичне зростання, можна помітити дві спільні ознаки:

- передусім, обидва поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина;
- й обом явищам можна у певний спосіб сприяти, фази літувати їх, але, водночас, їх не можна «стимулювати» або «виховувати».

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза [там само].

Серед напрямів посттравматичного зростання виокремлюють наступні.

1. Цінування життя людиною зростає: процес розвитку, спричинений травматичним досвідом, зумовлює зміну пріоритетів. Важливість малих, повсякденних речей зростає. Матеріальні речі втрачають цінність, натомість особисті стосунки починають цінуватися значно більше.

2. Інтенсифікація особистих стосунків: травматична подія впливає на зміни у стосунках. Певні стосунки припиняються, інші починають цінуватися значно більше. Здатність до співпереживання

зростає. Людина спроможна відчувати більше співчуття до інших, особливо тих, хто цього потребує.

3. Усвідомлення своїх сильних сторін: разом з адекватною оцінкою власної вразливості також зростає почуття внутрішньої сили. Зростає впевненість у тому, що можна опанувати наслідки руйнівних подій.

4. Відкриття нових можливостей у житті: людина знаходить нові цілі та завдання у власному житті. Це може стосуватися зміни професії, зростання соціальної активності тощо.

5. Інтенсифікація духовної свідомості: граничні переживання, викликані травматичною подією, породжують екзистенційні питання. Змінюються погляди на сенс життя, які можуть зумовити більшу духовність і духовні переживання [9, с. 57].

В одному з досліджень виділяються три базові, ключові елементи, які є умовами посттравматичного зростання:

1. З цього досвіду людина приймає те, що життя є невизначеним, і це не має її тривожити.

2. Важливим є свідоме ставлення до власних емоцій, сприймати їх, розуміти та приймати. Це стабілізує самооцінку та сприйняття себе.

3. Необхідним є усвідомлення відповідальності за себе, свої дії та своє життя, рішуче прийняття власної автономії та незалежності. Важливим є також не вважати себе жертвою кризової ситуації [12].

Психологічна травма має подвійну природу: спочатку проявляється руйнівна сила, вона забирає здатність людини жити і радіти життю. Інший бік, парадокс травми – її можливість зцілювати і трансформувати людину. Скільки у людини травм, стільки і ресурсів, за допомогою яких вона бореться з нею.

Одним із ефективних ресурсів на сьогодні є використання проєктивних та арттерапевтичних методів. У психотерапевтичній зарубіжній і українській літературі описується безліч прикладів застосування арттерапії у роботі з психічною травмою, що робить її ефективним засобом їх подолання.

Посттравматичне зростання не є поверненням до минулого рівня функціонування після подолання психічної травми, а є досвідом глибокого самовдосконалення, якісних змін та трансформацією особистості, набуття нових смислів, оптимізму. У результаті посттравматичного зростання відбуваються суттєві зміни в наборі патернів поведінки людини. Посттравматичне зростання відбувається через подолання людиною травматичної події, освоєння нової посттравматичної реальності, і визначається витраченими на це зусиллями [там само]. Отже, з погляду

моделі посттравматичного зростання ми розглядаємо терапевтичне втручання саме як сприяння зростанню, а не лише полегшення страждань, що суттєво відрізняється від традиційного підходу. Увага сфокусована на допомозі людині в розвитку та перебудові когнітивних структур, у які вписуються нові значення та смисли страждань та подій [2].

У своєму бутті людина завжди широко користується усним чи письмовим словом для висловлення сенсу, що він хотів би передати. Наша мова сповнена символів, але ми також користуємося знаками та образами. Людина надає їм нового змісту і значень. У сучасній психотерапії сьогодення символ і метафора використовуються широко. Більшість стародавніх символів пов'язані з практичною діяльністю людини і з довкіллям. Вони позначають предмети та явища, які грають першорядну роль життя людини. Будучи елементами повсякденного життя, вони набувають великого смислового навантаження та емоційного насиченість. При цьому вони стають деяким «зразком», «еталоном» людської культури, перетворюючись на символи. Одним із таких символів є дерево. Кожна людина може сказати, що вона відчуває певну спорідненість з рослинами та деревами і наділяємо їх життям, подібно до того, яким володіємо самі. Вочевидь, так завжди було. Т.В. Чернігівська зазначає, що, по суті, таке ставлення людини до дерева не є анімізмом. На її думку, знаходження рис живого в рослинах – це щось відмінне від пошуку рис живого в інших об'єктах. Це цілком різні види психічної діяльності. Коли йде пошук живого в якихось інших об'єктах, то це раціональний, майже науковий пошук. Коли виявляються риси живого в рослин, дерев, це процедура, яку можна порівняти з архаїчним натхненням предметів.

Ймовірно, що існує якийсь глибинний зв'язок людини з Деревом чи може бути із Древом Життя? А.Н.Афанас'єв детально описує Древо Життя так, як воно представлено в індійському епосі: «Гілки його йдуть вниз, а коріння догори; на ньому спочивають всі світи, з нього побудували боги і небо і землю; з листя дерева капає амрита, а під ним зростають цілющі трави. Пізніші індійські перекази називають це дерево Пра: воно росте в царстві Брами, по той бік потоку, що дарує вічну молодість, і приносить усі плоди, які тільки існують у всесвіті [1,с.144]. Спроба описати Древо Життя була зроблена багатьма вченими. Проективне зображення «Дерева» описували Э. Жюккерт, Ж. Шлибе, П. Бур, Дж. Бак, Карл Кох, Рене Стор, Е.С. Романова и О.Ф. Потьомкіна тощо. Дерева мають індивідуальність, ось чому дерево часто виступає синонімом особистості.

Проективний тест «Дерево» застосовується в практиці психологічної діагностики достатньо давно, ще близько з ХІХ століття. Одним

із перших дослідників, які застосували малюнок дерева для вивчення особливостей людської індивідуальності, був швейцарський профконсультант Е. Жюккерт. Огляд літератури показує, що інструкція та порядок застосування даного тесту «Дерево» можуть бути змінені. Так, у дослідженнях П. Бура застосовувалися 4 завдання: 1. Намалювати дерево; 2. Повторити перше завдання; 3. Намалювати ліс; 4. Ідентифікувати себе з будь-яким деревом (тобто випробуваному пропонується уявити себе деревом і намалювати, як воно при цьому виглядає).

У 1949 році була опублікована робота К. Коха, присвячена малюнку дерева. У ній можна знайти ретельний психологічний аналіз, заснований на зіставленні та комбінуванні ознак малюнка.

Проаналізувавши велику кількість літературного матеріалу в ході практичної діяльності із психологічною травмою вдалося розробити власний варіант тесту «Дерево», який стимулює людину знаходити внутрішні ресурси, змінювати копінг-стратегії в несприятливих ситуаціях, ставати резильєнтним до викликів і вміння відроджуватись після буремних подій. Цей варіант пройшов емпіричну апробацію, і в основу інтерпретації покладено не лише дані емпіричного обстеження (за допомогою даної методики), але матеріал, отриманий у ході бесід, в результаті спостережень та опитувань. Проективну методику «Дерево» можна використовувати як індивідуально, так і в груповій роботі.

Проективна арттерапевтична методика «Дерево».

Мета методики «Дерево»: виявлення індивідуально-типологічних особливостей людини, яка зазнала психологічної травми, пошук внутрішніх ресурсів, формування мотивації до відновлення та пострауматичного зростання.

Матеріали: аркуш паперу А4, зображувальні матеріали.

Інструкція: «Вам пропонується на аркуші паперу виконати малюнок дерева. Ви можете намалювати будь-яке дерево, яке вважаєте за потрібне. Малюнок виконується тими матеріалами, які вам підходять».

Загальна інтерпретація зображення дерева описана у великій кількості літератури [7, 8, 9].

Для досягнення мети застосування даної методики в ході бесіди за малюнком використовуємо ряд запитань, які допоможуть людині більш заглибитись, для того, щоб дістати всі приховані ресурси: як з'явилось це дерево, для чого воно у цій місцевості, це живе дерево, що саме на малюнку підтверджує, що живе дерево, чи немає у дерева якоїсь мертвої частини, якщо є, то яка саме, це дерево самотнє чи поруч є інші, на якій відстані, як можна до цього дерева дістатися, чи є хтось, хто доглядає дерево, що допомагає вистояти дереву, про що змушує

тебе думати це дерево, про що воно нагадує тобі, це сильне дерево, які умови для життя потрібні цьому дереву, чого найбільше потребує це дерево, що хотіло б воно собі зробити / змінити? Перелік питань можна розширювати. Щоразу запитуємо чи є бажання щось домалювати, переробити, зробити малюнок гармонійнішим. Такі запитання допомагають стимулювати нові можливості самостійного подолання наслідків психотравмуючих подій, взяти під контроль свої бажання і можливості, зрозуміти що ситуація підконтрольна саме їй.

Важливо пам'ятати, що людям, які зазнали психотравмивних подій, важко напряду говорити про пережиті травматичні події, а прямі запитання можуть її ретравматизувати. Тому використання проєктивних арттерапевтичних методик полегшують завдання психологу і роблять нетравматичними кризові інтервенції для людини. Більшість пацієнтів зазначають, що розповідаючи про дерево, розкривають насправді багато важливих відомостей про себе, свої переживання, сумніви, проблеми. Уважно роздивившись малюнки, можна відзначити загальну особливість: намальоване дерево розповідає про найпотаємніше – про самотність і переживання, про кохання та бажання любити, про надії на найкраще. Це є достатнім доказом того, що будь-яке переживання людини, залишаючи у його свідомості слід, однак буде позначено через малюнок. Багато авторів малюнка «Дерево» відзначали поліпшення настрою, глибше усвідомлення своїх цілей та можливості змін на краще.

Література:

- Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. Опыт сравнительного изучения славянских преданий и верований в связи с мифическими сказаниями других родственных народов. В 3-х томах. М.: Современный писатель, 1995.
- Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми / О.Л. Вознесенська // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки трав-матичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабі-літаційний центр. – К.: Міленіум, 2015. – С. 98-110. Стаття в авторській редакції. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. :Золоті ворота, 2015. – 148 с.
- Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.
- Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.

Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Изд-во «Лань», 1999. – 256 с.

Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М.: Изд – во МГУ, 1990. – 160 с..

Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики: Методические рекомендации. – СПб, 1992. – 79 с.

Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі, СОЦІАЛЬНА РОБОТА. 1(3)/2018, с. 57-62

Черниговская Т.В. Эволюция языковых и когнитивных функций: физиологические и нейролингвистические аспекты. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук / Рос. Акад. Наук, Ин-т эволюц. физиологии и биохимии им И.М.Сеченова, СПб, 1993. 51 с

Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Автор: Лебедева Л. Д., Никанорова Ю.В., Тараканова В.А., Издательство: Речь, Серия: психология, С.: 336

Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – 15 (1). – 1–18.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ГРА «СЛАВА УКРАЇНИ»

Харченко Ірина,

практична психологиня ЗДО № 170,

членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Під час дії на території України воєнного стану діти та дорослі переживають стурбованість, страх, тривогу, почуття втрати впевненості, порушення психоемоційного та фізіологічного стану. Дитина, перебуваючи у стресовій ситуації, знає, що не може захистити себе. Під час воєнного стану вона почувається ще більш безпорадною. У дітей з'являється стереотипні рухи, ігри, діти хочуть знати, що буде наперед, тому часто рахують, перепитують дорослого, можуть ставити запитання: що буде коли, якщо... Це надає їм впевненості, заспокоює, стабілізує їхній психоемоційний стан.

Щоб допомогти дітям, їхнім батькам та опікунам знизити рівень стресу, впоратися з емоційним навантаженням та піклуватись про здоров'я, безпеку та розвиток дітей під час війни Іриною Харченко було запропоновано настільну гру «Слава Україні», яку авторка створила для стабілізації психоемоційного стану дітей та дорослих під час воєнного стану в Україні. Ця гра з тілесно-орієнтованих практик на стабілізацію власного емоційного стану, відчуття свого тіла, почуття тут і тепер та навідних питань, які допомагають учасникам замислитися про позитивне, подумати, що вони хочуть, що їм треба, що робить їх щасливими. Гра побудована таким чином, що кожен

гравець знає та передбачає стратегію гри, а це, у свою чергу, допомагає внормувати почуття впевненості.

Дану гру використовували у своїй терапевтичній та профілактичній практиці психологи України та українські психологи, які працюють за кордоном (Польща, Німеччина). У цю гру грали дорослі з дітьми під час повітряних тривог онлайн та офлайн в укриттях. В гру «Слава Україні» грали онлайн на зустрічі емоційної підтримки, що організує Всеукраїнська Арт-терапевтична асоціація, а також на методичній зустрічі практичних психологів м. Львів при ЦПРПП онлайн.

Мета гри: зняти розумову і фізичну напругу, дати учасникам відпочинок, викликати позитивні емоції, гарний настрій.

Гра «Слава Україні» має патріотичний характер, виховує успіх, впевненість у завтрашньому дні, вчить бути зібраним, уважним, сміливим. Питання, які є в цій, грі допомагають побачити перспективу, дають можливість на мріяти, думати про майбутнє. Тілесні вправи, використані в цій грі, з метою саморегуляції, спрямовані на відновлення почуття цілісності та впевненості.

Правила гри:

В гру «Слава Україні» можна грати офлайн, онлайн (Zoom, Facebook), на ПК, планшеті, телефоні. Гра має індивідуальний та груповий варіанти. Індивідуальний передбачає, що кожен учасник сам придумує свій маршрут, від міста до міста і рухається ним, і сам виконує запропоновані завдання. Груповий: коли всі учасники грають за одним маршрутом, який вибрала група, і всі разом виконують завдання, запропоновані лідером гри (якого обрала група).

Груповий. Учасники гри ставлять фішки на будь яке місто на карті України. Якщо учасники грають онлайн або офлайн (до ? осіб), тоді один із гравців показує курсивом мишки, куди необхідно рухатися гравцям по ігровому полю, які завдання виконувати. Якщо під час гри учасники знаходяться на червоному кружечку (Місто), тоді учасники виконують завдання – роблять тілесні вправи для заспокоєння. Їх є 24 і учасники обирають одну, яку вони виконуватимуть. Якщо учасники потрапили на чорний кружечок, – дають відповідь на запитання, записане на одній із 24 карток. Якщо учасника стали на жований кружечок, – мають заспівати одну із пісень на вибір: «Гімн України», «Ой у лузі червона калина», Тіни Кароль «Моя Україна», «А сорочка мамина» або інші пісні. Гра починається з обраного міста учасниками і за допомогою фішки чи курсиву мишки гравці «рухаються» по Україні за складеним маршрутом (дорозі, намальованій на карті) і мають повернутися назад до міста, з якого «вийшли». Коли

учасники стають на одне із міст, вони всі мають виконати запропоноване завдання і лише тоді можуть «пересуватися» до наступного міста.

Даний варіант гри можна грати як онлайн, так і офлайн. Ця гра може використовуватися в індивідуальній роботі і з великою кількістю учасників у групі. З досвіду практичних психологів, найбільша група онлайн складалася із 24 учасників і офлайн в дитячій групі 12 дітей дошкільного закладу.

Індивідуальний. Кожен учасник грає сам за себе. Тоді маршрут гри прокладається учасником самостійно так, він пройшов 10 міст. Наприклад: Львів – Запоріжжя, Вінниця – Полтава, Донецьк – Рівне. Цей варіант підходить для офлайн гри. У цьому разі кожен учасник виконує запропоновані на картках завдання самостійно, решта учасників спостерігають, підтримують учасника, допомагають виконати завдання, якщо є у цьому потреба.



Із досвіду використання гри та отримання зворотного зв'язку від фахівців, батьків, дітей, які грали в гру «Слава України», можна дійти висновку, що ця гра допомагає стабілізувати емоційний стан учасників гри, покращити їхній настрій, підвищити психоемоційний стан. Після гри зменшується почуття тривоги, невпевненості, страху. Натомість учасники відчувають задоволення, гордість, радість.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості в часи суспільних трансформацій»**

**XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, 17-18 червня 2022**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

HELPING CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH GRIEF: A TRAUMA INFORMED PRESENTATION

Bradley Wendy,

*MS, ATR-BC, CLAT, board-certified, licensed art therapist,
professor at Quinebaug Valley Community college (USA, Connecticut)*

Helping people who are bereaved is a challenge even for a seasoned counselor. But working with children and teens who are in grief requires a keen understanding of the clinical and developmental needs of this particular population. This presentation will focus on the developmental differences between early childhood, elementary aged children and teens who are bereaved. Using methodologies that are research based and trauma informed, we will explore what children and adolescents go through in grief; the experience of loss that is unique to these age groups; why it's different than adults; and, how best to support them using art therapy techniques. Several directives will be shown to illustrate the use of art therapy when working with children and adolescents, providing a sharper understanding of how to implement art into this healing space.

Wendy Bradley, MS, ATR-BC, CLAT is a board-certified, licensed art therapist with over 25 years experience working with children and families specializing in trauma, loss and bereavement. She has worked in school based settings, psychiatric and medical hospitals, and is currently in private practice in Connecticut. Wendy is also an adjunct professor at Quinebaug Valley Community college, where she has been teaching psychology and early childhood education since 2009.

ДОПОМОГА У ПЕРЕЖИВАННІ ГОРЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТРАВМО-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ³

Бредлі Венді,

*MS, ATR-BC, CLAT, сертифікована ліцензована арттерапевтка,
професорка громадського коледжу Quinebaug Valley (США, Коннектикут)*

Допомога людям, які переживають горе, загалом є викликом навіть для досвідченого консультанта. Але робота з дітьми та підлітками, які переживають горе, вимагає глибокого розуміння клінічних та вікових потреб цієї конкретної групи населення. Ця презентація буде зосереджена на відмінностях розвитку і переживання горя у ранньому та зрілому дитинстві, а також у підлітковому віці.

³ Переклад – Дятел Надія Леонідівна, м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Обговорюючи використання доказових методів, які спираються на поінформованість особистості про травму, ми досліджуватимемо, що переживають діти та підлітки в стані горя; досвід втрати, характерний лише для цих вікових груп; у чому він відрізняється від переживань дорослих і як найкраще надавати підтримку за допомогою технік арттерапії. Буде представлено кілька способів, які ілюструють використання арттерапії при роботі з дітьми і підлітками, що дасть більш чітке розуміння того, як імплементувати мистецтво у організований простір для зцілення.

Венді Бредлі, MS, ATR-BC, CLAT є сертифікованою, ліцензованою арттерапевткою, що понад 25-років працює з дітьми та сім'ями, спеціалізуючись на травмах, втратах та переживанні горя. Працювала в шкільних, психіатричних та медичних закладах лікарень, і зараз займається приватною практикою в Коннектикуті. Венді також є професоркою громадського коледжу Quinebaug Valley, де вона викладає психологію навчання та дошкільної освіти з 2009 року.

TWO HANDS. A KIND STORY IN DISTURBING TIMES ABOUT THE SELF-CARE FOR ART THERAPISTS

Ghearasănescu Anca,

art therapist, affiliated member at European Federation (Romania)

Helping professionals, including art therapist, find meaning in putting their compassion, emotional containing, skills, and energy in supporting their clients to bring their wellbeing to a higher level. However, time comes when the therapist needs to first put the focus inward, more than it was needed in a time of peace. Self-care, self-compassion, self-regulation, and self-awareness now have a different, more real meaning.

When war occurs the outer life, finding and maintaining inner peace becomes an important personal journey. The inner resources and strengths are still there like trustful companions, just waiting to be brought into the consciousness surface once again. It is not about just discovering new personal healing traits but reveal them once again. Helping others comes together with helping ourselves. Like the two hands we have. In our professions, we work at our best when we use both. Our hands are a pair of resources, an extension of our soul.

With both hands we pray, we hug a loved one, we carry our babies, we offer from the heart, and we create art. With our hands we protect ourselves. And we also greet and honor life. Our two hands are a manifestation of the meaning and importance of balance in the universe and in our inner world.

Aristotle said the hand is «the tool of tools». Furthermore, it is a symbol. Our hands, as well as the ability to provide healing to ourselves and others, are not opposite, but balanced and complementary.

We possess instinctively a movement to put our hands where it hurts. And sometimes what hurts is our heart. Our hands heal as well, either physically or emotionally.

Heart and hand are symbolically connected. We allow our hands to be the voice of our souls.

The aim of the workshop is to allow participants to (re)connect with the valuable resources within, being in contact with the body.

In the following, a brief (one hour) activity will be described. It consists of a short, guided meditation and followed by an art therapy exercise.

1. Guided meditation: resourceful hands

The mediation is focused on the hands, to bring consciousness upon the beauty and power our hands. It aims self-awareness and self-compassion.

Duration: 10 minutes

Meditation script:

I invite you to sit in a comfortable position, where you can rest for a few minutes. Shake your hands as if throwing water from your fingertips. You can leave your eyes open, with your eyes resting on a point on the floor. Let yourself feel the support of the chair you are sitting on.

I invite you into a quiet and peaceful space. Pay attention to the breath, without trying to change it in any way. Notice how the air comes in and out. Notice how the exhaled air is warmer than the inspired air.

Let your hands rest on your lap. Take a few moments to focus on the sensations in your hands. Feel the pulse at your fingertips if you can.

Let your attention rest on and around your hands. Feel the air touch your palms, fingers, wrists. Feel the outline of your hands and the space between your fingers.

Feel your hands inside out. If you want, let your muscles relax. Be aware of every finger, palm, back of the palms.

Start tapping your fingers and gently move your hands. Be aware of this moment.

Rotate your wrists. Close and open your fists. Feel your hands, noticing the sensations, the pulsations, the vibrations in them.

See how your hands live.

Look at your hands. There is a lifelong story on those hands. Beauty and strength. Maturity and fullness. Almost all you have learned in life is through your hands. Your hands have done a lot of learning.

Your hands have their own memory. Think of all the places and people who carry your fingerprints. Your handprints are forever heart prints.

Now gently rise one hand and place it over your heart. Rise your other hand and place it over the hand that touches your heart. Feel the warmth between your hands and your heart.

Your hands hold the hands of your loved ones.

Your hands draw and paint.

Your hands write words urging peace.

Your hands wipe tears and heal.

Your hands work the earth and pray.

Your hands hold a baby and feed someone.

Your hands hug the ones who are sad or afraid. Your hands are there to wrap you too.

Your hands are a source of healing.

Your hands are a symbol of embodied love.

Now let your attention stay on your hands for the next few moments. Thank your hands for being strong and resourceful.

This meditation is inspired by «Hand meditation» – «Mindfulness and psychotherapy», Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton

2. Art therapy exercise: two hands – the voice of my inner resources

The aim of this exercise is to practice self-care through the inner creative force that will bring to the consciousness surface six gifts to offer oneself.

Duration: 30-35 minutes

In continuation to the guided meditation, the instructions are the following:

At your own pace, take a paper and draw the shape of each hand. You may put your hands on the paper to draw the shape.

Your right hand is for self-care. Your left hand is for carrying the others.

Now let come into your mind 3 gifts that your right hand has for you and 3 gifts your left hand has for you. What does each hand have to tell you? What does each hand have to offer?

Please write them down, inside the shape of each hand. If you want, you may choose a different color for each gift. Take 5-10 minutes to find these gifts inside you.

[pause 5-10 minutes]

After you write the gifts, let your creativity bloom, and fill the shape with colors, shapes, textures.

Use the following 25 minutes to let your inner creative spring express its potential.

[pause 25 minutes]

After you finished, please place your right hand on its shape on the paper. Connect with it. There are your inner sources of life and safety that will stay with you despite what happens around you. Put your hand to your heart and let it rest there.

Now, place your left hand on its shape on the paper. Connect with it. You are in touch with the amazing gifts you offer to the world. And what you offer to others you offer to yourself too. Now put your hand on your heart, close or above the right hand. You are offering yourself 6 self-care gifts. Feel your body and see which inside movement comes.

I wish you to take care of your traits, treasure them and let your inner precious gifts guide you and light your way.

Materials needed:

- paper (white and/or colored) A3 or A4 and tape;
- colored pencils;

optional:

- markers;
- wax crayons;
- natural materials;
- glue.

ДВІ РУКИ. ДОБРА ІСТОРІЯ В ТРИВОЖНІ ЧАСИ ПРО САМОТУРБОТУ АРТТЕРАПЕВТІВ⁴

Геарасемеску Анка (Ghearasănescu Anca),
*арттерапевта Phronetik®, афілійована членкиня Європейської федерації
арттерапії (EFAT) (Бухарест, Румунія)*

Допомога професіоналам, у тому числі арттерапевтам, часто полягає в тому, щоби знайти сенс у виявленні співчуття, емоційність, навички та енергію у підтримці своїх клієнтів, щоб підвищити рівень їхнього благополуччя. Однак настає час, коли терапевту потрібно спочатку зосередити увагу на собі, – більше, ніж це було потрібно в мирний час. Турбота про себе, само-співчуття, саморегуляція та самосвідомість тепер мають інше, більш реальне значення.

⁴ Переклад – Дятел Надія Леонідівна, м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Коли відбувається війна у зовнішньому світі, пошук і підтримка внутрішнього миру стає важливою мандрівкою особистості. Внутрішні ресурси та сильні сторони все ще існують, як надійні супутники, які просто чекають, щоб їх знову вивести на поверхню свідомості. Йдеться не тільки про те, щоб виявити нові особистісні цілющі риси, але й розкрити їх ще раз. Допомога іншим поєднується з допомогою собі. Як той факт, що у нас дві руки. У своїх професіях ми працюємо якнайкраще, коли використовуємо обидві. Наші руки – це пара ресурсів, продовження нашої душі. Обома руками ми молимося, обіймаємо кохану людину, несемо своїх малюків, пропонуємо від серця, творимо мистецтво. Своїми руками ми захищаємо себе. І також вітаємо і шануємо життя. Наші дві руки є проявом сенсу та важливості рівноваги у Всесвіті та у нашому внутрішньому світі. Аристотель сказав, що рука – це «знаряддя знарядя». Крім того, це символ. Наші руки як і здатність зцілювати себе та інших, не протилежні, а збалансовані та доповнюючі.

Ми інстинктивно робимо відповідний рух, щоб покласти руки туди, де нам боляче. І іноді болить наше серце. Наші руки також зцілюють, як фізично, так і емоційно.

Серце і рука символічно пов'язані. Ми дозволяємо нашим рукам бути голосом нашої душі.

Мета цього воркшопу – дозволити учасникам (воз') з'єднатись з цінними ресурсами всередині, перебуваючи в контакті з тілом.

Далі буде описано коротку діяльність (60 хвилин). Воркшоп складається з короткої медитації під керівництвом та вправ з арттерапії.

1. Керована медитація: ресурсні руки

Медитація зосереджена на руках, щоб привернути увагу свідомості до краси та сили наших рук. Вона спрямована на самоусвідомлення та співчуття до себе.

Тривалість: 10 хвилин

Текст медитації:

Я запрошую вас сісти в зручне положення, де ви зможете відпочити кілька хвилин. Потрясіть руками, ніби виливаєте воду з кінчиків пальців. Можна залишати очі відкритими, якщо сфокусувати зір на точці на підлозі. Дозвольте собі відчути підтримку стільця, на якому ви сидите.

Я запрошую вас у тихий і спокійний простір. Зверніть увагу на своє дихання, не намагаючись ні в якому разі його змінити. Зверніть увагу, як повітря надходить і виходить. Зверніть увагу на те, що повітря, що видихається, тепліше, ніж повітря, що вдихається.

Дозвольте своїм рукам полежати на колінах. Приділіть кілька хвилин, щоб зосередитися на відчуттях у ваших руках. Якщо можете, відчуйте пульс на кінчиках ваших пальців.

Спрямуйте свою увагу на руки і навколо них. Відчуйте, як повітря торкається ваших долонь, пальців, зап'ястя. Відчуйте контури ваших рук і простір між пальцями.

Відчуйте свої руки навиворіт. Якщо хочете, розслабте м'язи. Будьте обізнані про відчуття кожного пальця, долоні, тильної сторони долонь.

Почніть постукувати пальцями і плавно рухати руками. Усвідомте цей момент.

Обертайте зап'ястями. Стисніть і розкрийте кулаки. Відчуйте свої руки, помічаючи відчуття, пульсації, вібрації в них.

Подивіться, як ваші руки живуть.

Подивіться на свої руки. Ці руки містять історію всього життя. Краса і сила. Зрілість і повнота. Майже все, чого ви навчилися в житті, – завдяки вашим рукам. Ваші руки багато чого навчилися.

Ваші руки мають свою пам'ять. Подумайте про всі місця та людей, у яких є ваші відбитки пальців. Відбитки твоїх рук назавжди відбитки серця.

Тепер обережно підніміть одну руку і покладіть її на серце. Підніміть другу руку і покладіть її на руку, яка торкається вашого серця. Відчуйте тепло між своїми руками і своїм серцем.

Ваші руки мають свою пам'ять. Подумайте про всі місця та людей, у яких лишилися ваші відбитки пальців. Відбитки твоїх рук назавжди відбитки серця.

Тепер обережно підніміть одну руку і покладіть її на серце. Підніміть іншу руку і покладіть її на руку, що торкається вашого серця. Відчуйте тепло між своїми руками і своїм серцем.

Ваші руки тримають руки ваших близьких.

Ваші руки малюють і фарбують.

Ваші руки пишуть слова, які закликають до миру.

Ваші руки витирають сльози і лікують.

Ваші руки обробляють землю і моляться.

Ваші руки тримають дитину і годують когось.

Ваші руки обіймають тих, кому сумно чи страшно. Ваші руки також готові обгорнути вас.

Ваші руки – джерело зцілення.

Ваші руки – символ втіленої любові.

Тепер залишить вашу увагу на руках протягом наступних кількох хвилин. Подякуйте своїм рукам за те, що вони сильні та сповнені енергії.

Ця медитація була натхненна «Ручною медитацією» – «Уважність і психотерапія», «Mindfulness and psychotherapy» Крістофер К. Гермер, Рональд Д. Сігел, Пол Р. Фултон.

2. Вправа арттерапії: дві руки – голос моїх внутрішніх ресурсів

Метою цієї вправи є практика самообслуговування через внутрішню творчу силу, яка виведе на поверхню свідомості шість дарів, які можна запропонувати собі.

Тривалість: 30-35 хвилин

У продовження керованої медитації, подальші інструкції такі:

У своєму власному, природному для вас темпі візьміть папір і намалюйте форму кожної руки. Покладіть руки на папір, щоб намалювати фігуру.

Ваша права рука призначена для турботи за собою. Ваша ліва рука призначена для турботи про інших.

Тепер нехай у вашій уяві з'являться 3 подарунки, які має ваша права рука для вас, і 3 подарунки, які має ваша ліва рука для вас. Що вам має сказати кожна рука? Що може запропонувати кожна рука?

Будь ласка, запишіть їх всередині форми кожної руки. Якщо хочете, ви можете вибрати інший колір для кожного подарунка. Проведіть 5-10 хвилин, знаходячи ці подарунки всередині себе.

[пауза 5-10 хвилин]

Після того, як ви напишете подарунки, що кожна рука має для вас, дозвольте своїй творчості розквітнути, і наповніть форму кольорами, формами, фактурами.

Наступні 25 хвилин проведіть, дозволивши своїй внутрішній творчій весні проявити свій потенціал.

[пауза 25 хвилин]

Після того як ви закінчите, покладіть праву руку на її форму на папері. З'єднайтеся з цим. Є ваші внутрішні джерела життя, сил та безпеки, які залишаються з вами, незважаючи на те, що відбувається навколо вас. Прикладіть руку до серця і дайте йому відпочити.

Тепер покладіть ліву руку на її форму на папері. З'єднайтеся з цим. Ви знайомі з дивовижними подарунками, які ви пропонуєте світу. І те, що ви пропонуєте іншим, ви пропонуєте і собі. Тепер покладіть руку на серце, близько до або над правою рукою. Ви пропонуєте собі 6 подарунків для турботи про себе. Відчуйте своє тіло і подивіться, який внутрішній рух відбувається.

Бажаю вам дбати про свої риси, цінувати їх і дозволяти своїм внутрішнім дорогоцінним дарам вести вас і освітлювати ваш шлях.

Необхідні матеріали:

- папір (білий та/або кольоровий) А3 або А4 та скотч
- кольорові олівці

Необов'язково:

- маркери
- воскові олівці
- природні матеріали
- клей

SELF-CARE FOR CARERS IN DIFFICULT TIMES

Giró Marta Callizo,

*Masters in Therapeutic Arts Practise (Research),
Melbourne Institute of Creative and Experiential Arts Therapy,
Teacher in The MIECAT Institute (Melbourne),
member of the Research Committee of the EFAT
(Barcelona, Spain / Melbourne, Australia)*

Assisting others in times of war can feel essential and very challenging work. A main source of stress for front-line workers and helpers is day-to-day job stress. This is particularly prominent during a crisis situation. Field workers dealing with trauma might become overwhelmed and increase their risk of experiencing similar emotions and symptoms as the persons they are helping. As carers who place great value on looking after others, it is not uncommon for front-line workers to experience high levels of stress both personally and professionally, especially when directly affected by the same crisis we are responding to. Stress management and implementing self-care strategies are critical for responders to stay well and to continue to help in the situation.

At this workshop, we will have the opportunity to connect and support each other, placing special focus on coping techniques, practical exercises for emotional regulation and creative activities to promote self-care. The aim is to creatively explore our self-awareness and resources, this, in turn, will contribute to maximising our resilience and help reduce burn-out and traumatic stress. In addition, we will learn tools to help others cope in the current climate of social transformation.

During our time together we will:

- Understand the psychological adversity of the current working conditions and help identify the impact it may be having on us. This will include practical exercises.
- Attend to the domains and tools of self-care at a physiological, professional, psychological and spiritual level

- Attend emotional activation and self-regulation, including placing attention to embodied awareness and felt-sensing.

Participants are invited to bring some drawing materials (coloured pencils, felt markers, or oil pastels), white paper (a few sheets, up to A4 size), and a pen and notepad. You may also want to bring magazines, paper wrappings or other recycled material for collage (optional).

Marta Callizo – a fully qualified and registered Masters-Trained Arts Therapist with a private practice and good experience in teaching and co-facilitating the Master’s programme in Therapeutic Arts Practice. In my private practice, I offer face to face and online sessions as well as group workshops. Last year I also took part in EFAT’s Social Action and I led two online arts therapy groups for those who needed extra support during challenging times. Along with my private practice, I am also a sessional academic member at the Melbourne Institute of Experiential and Creative Arts Therapy (MIECAT), where I currently facilitate 1st and 2n year subjects in the Masters’s programme via online platforms.

Considering my experience in both my practice and in the educational system, I believe I have much to contribute to this position. As part of my teaching experience, the curriculum I have covered includes subjects such as working with emotions and values, working relationally, working multi-modally, embodied awareness and emotional regulation. As an online arts therapist in response to the COVID pandemic, I have experience in facilitating therapeutic groups and creating a place to meet, share and find new ways to self-regulate and support wellbeing.

Aside from my formal training, I completed a short online training course with the Red Pencil and Dr Penny Orr in October 2020. I have also taken part in PD short courses and conferences, including «Create, Destroy, Transform: A task Oriented Approach to Trauma Work», with Denise Wolf and Juliet King; and «Teaching your Community How Art Therapy Heals Trauma following Mass Disaster», with Nicole Porter Davis. Furthermore, I am an active member of EFAT and I am an ongoing attendant at seminars included in their PD programme.

Stemming from my own lived experience, my main interests lay in cultural diversity, inclusion and identity. Working with multicultural groups, and promoting inclusivity and diversity awareness are core to my work in my private practice as well as in my role as an educator.

I’m fluent in English, Spanish and Catalan and I have some notions of French and Italian.

Furthermore, I’m a full member of EFAT and ATe (the Spanish professional association for art therapists). I am also an active member of EFAT’s

Social Art Therapy SIG – a group of registered arts therapists with whom we are fully committed to offering relief in the context of the current European crisis.

САМОТУРБОТА ПРАЦІВНИКІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ У ВАЖКІ ЧАСИ⁵

Гіро Марта Каллізо,

архітекторка, дизайнерка, магістерка практики терапевтичного мистецтва (дослідження), Мельбурнський інститут за фахом «Творча та експериментальна арттерапія», викладач Інституту МІЕСАТ (Мельбурн), членкиня Комітету досліджень Європейської Федерації арттерапії (EFAT) (Барселона, Іспанія / Мельбурн, Австралія)

Допомога іншим у воєнних ситуаціях є важливою і дуже складною роботою. Основне джерело навантаження для робітників і помічників на передовій – це щоденний робочий стрес. Особливо це відчувається у кризових ситуаціях. Польові працівники, які мають справу з травмами, можуть бути перевантажені, і це підвищує ризик переживання подібних емоцій та симптомів, як і у людей, яким вони допомагають.

Як для працівників допомагаючих професій, для яких найвищою цінністю є турбота про інших, так і для працівників на передовій не рідкістю є відчуття високого рівня особистого і професійного стресу, особливо коли вони переживають ту ж кризову подію, наслідки якої допомагають долати іншим. Управління стресом і стратегії самотурботи мають вирішальне значення для збереження їх працездатності.

На нашому воркшопі ми матимемо можливість об'єднатися та підтримати один одного, зосередившись на техніках, що допоможуть справлятися зі складними ситуаціями, практичних вправах для емоційної регуляції та творчій діяльності як елемента самотурботи. Мета полягає у творчому дослідженні нашої самосвідомості й ресурсів, а це, у свою чергу, сприятиме зростанню стійкості та допоможе зменшити вигорання і травматичний стрес. Також ми ознайомимося зі способами, які допомагатимуть іншим упоратися з соціальними трансформаціями в умовах сьогодення.

Під час нашого спільної роботи ми:

- Зрозуміємо проблемні фактори поточних умов роботи та визначимо, який вплив це може мати на нас. Опануємо кілька практичних вправ.
- Отримаємо доступ до інструментів самотурботи на фізіологічному, професійному, психологічному та духовному рівнях.

⁵ Переклад – Дятел Надія Леонідівна, м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

- Сприятимемо емоційній активізації та саморегуляції, формуючи активну увагу до себе, усвідомлення власних станів та відчуттів.

Учасникам пропонується підготувати до воркшопу будь-які матеріали для малювання (кольорові олівці, фломастери або пастель), білий папір (кілька аркушів, розміром до А4), ручку та блокнот. За бажанням можна приносити журнали, паперові обгортки або інші матеріали для колажу (опціонально).

SENSORYGRAPHY: WORDS IN MOVEMENT AS A SENSITIVE MANIFESTATION OF THE HEART AND LUNGS

Diviane Helena,

Master of Arts in Art Therapy at Crawford College, doctoral researcher, degree seeker PhD in arts practice at the Irish World Academy of Music and Dance, University of Limerick, art therapist, psychotherapist and interdisciplinary artist, member of the Psychological Society of Ireland, the Irish Association of Creative Arts Therapists, Dance Ireland, and IMBAS – An Irish Forum for Arts Practice Researchers and Artists (Brazil / Cork, Ireland)

Sensorygraphy: words in movement as a sensitive manifestation of the heart and lungs In times of uncertainty and deep pain, we can feel completely devastated, lonely, vulnerable, hopeless, highly alert, and despaired. All those feelings affect our body, our thoughts, and our everyday life. Traumatic events change the way we perceive the world and interfere with our capacity to love and be loved. The environment became unsafe, the external influences seem unreliable, and our capacity to connect with people and with ourselves is challenged.

I believe that one of the most important things during those painful moments is to embrace what our subjectivity is manifesting. It is essential to attentively listen to ourselves, be open to listening to others, and welcoming all the words that are coming to our bodies and invade our minds.

Sensorygraphy

This work entitled Sensorygraphy (Sensóriografia in Portuguese) is an invitation to allow your body to speak with you through your body movements and words. It is a way to give your words a voice and give those manifestations a destiny.

Sensorygraphy practices intend to generate care, love, and emotional support even when we are in the middle of a hurricane.

Sensorygraphy is an arts practice research that I have been developing since 2017, and in 2021 became my PhD research.

Sensorygraphy investigates how the perception and the senses of the body affect the way we make language (speaking, writing, moving, making sounds) and how we interact with the world.

Sensorygraphy emerged from the concept of the subject as living poetry. A subject capable of being poetry not only in the texts they write but also in the way they move, in the way they speak, in the way they live their own lives.

Sensorygraphy integrates dance, writing practices, and verbal interactions with a focus on sensory awakening (from the senses, feelings, memories, and imagination). The participants are encouraged to open the channels of a sensitive communication, activate emotional honesty, and exchange, while creating, allowing their peculiarity to manifest.

Language experiments are developed during the session, with questions, phrases and invitations to move their own ideas on the path of seeking words that are not usual, bureaucratic or utilitarian.

We are exercising a language that is more imaginary, more playful, more poetic, more embodied. We immerse ourselves in experiments of the six senses (touch, hearing, vision, taste, smell, and movement) in a sensitive, inventive, and relational way, developing our sensory expansion, sensory relaxation, and strategies to refine their capacity to perceive and speak.

We welcome each other's poetics, integrating personal experiences, patterns, and transformations. It is a silent pact of love between all the participants and the uncontrollable reality outside, intending mutual responsibility, trust, and an intimate relationship with space/time/others.

In Sensorygraphy sessions, the participants live bodily experiences of movement, speaking, and writing to generate access to the creative sensitivity seeking to construct new forms of relationship between the subject with themselves, others, and the world.

Sensorygraphy is about language; be it verbal, corporeal, or visual. It is about each embodied word that composes a poem, a text, a choreography, or a speech. It is about what every single word carries in itself and collectively, alone and being part of something else.

The subjectivity is implicated in the spoken words, written letters, sounds, and movements. The word reveals and hides. The word here is an act capable of making a change in the way the subject situates themselves in a situation, how they perceive their reality, how they are in relation to the other. The word interferes in the moment and space and affects who is involved.

Sensorygraphy has led me to a territory where it is possible to feel and relish the moment of being with others in a sensitive encounter, inhabiting the word, and living a notion of an extended time. It is a personal subjective position generated to amplify an experience, to allow the creation of sensitive bonds and more vibrant interaction with the other.

Our Sensorygraphy Practice

In this Sensorygraphy session, I am with you. Everything is an invitation. I invite you to lay on the floor or sit. Start noticing the air around you. You decide if you prefer to keep your eyes open or closed.

It is a moment to embrace gravity, to leave your weight on the ground, to melt more with each exhalation. Only breathing and listening to the micro-movements coming from your breath. Stay there for a while.

I invite you to notice the expansion and contraction of the lungs, your heart supported and beating, and other micro-movements. Amplify the micro-movements slowly, to let them enlarge until they become noticeable externally. Let the movements start from your lungs and heart. Let your heart and lungs take you for a walk.

Gradually approach the paper and pen (or pencil) put the pen or pencil on the paper and let the writing or the traces happen from the movement of the heart and lungs without worrying about what will come. Let the lines or words or lines appear, letting the movement of the pen or pencil happen on the paper from your heart and lungs. Let your words be written in the air. Give yourself time.

If you want to play an instrument, sing, or dance, make the transition to the next action from the lungs and heart.

What would a dance or a sound be like from the movements of your heart and lungs?

What dance or sound arises at that moment?

Feel free to get back on paper at any time and get back to dancing or playing or singing. Keeping the presence of the movement of the heart and lungs alive, even though this is just a starting point that takes you to other places.

Trust your lungs and your heart. Let the music happen, the dancing happens, the writing happens, the lines happen. Trust your heart. Trust your lungs.

Sensitive Manifestation

During Sensorygraphy, the idea is to not have complete control of the verbal material. The words just get away preceding any rationalization. They are alive and embodied by the subject. We can try to find the words, to grab them. Sometimes this works, sometimes not. They cross and fit into speech or writing even before the time of choice. The word often imposes itself. It can arrive before any deliberate decision.

Let your writing, dancing, drawing, singing, playing, happen from your sensations. We are beings of sensation. Accept emotions even if they are uncomfortable. You can visit this place and step in there. Sensitivity can

seem like a fragile place. However, it presents its strength when welcomed and listened to. Give time and space for your sensitivity to happen and blossom. Love your subtlety, your poetry, and your delicacy. They give you the deep emotional support that can overflow and embrace others around you.

СЕНСОРИОГРАФІЯ: СЛОВА В РУСІ ЯК СЕНСИТИВНІ ПРОЯВИ СЕРЦЯ І ЛЕГЕНІВ⁶

Дівіан Хелена,

магістерка мистецтв з арттерапії в Кроуфордському коледжі, докторантка, здобувачка ступеня доктора філософії з практики мистецтв в Ірландській всесвітній академії музики і танцю, Університет Лімерика, арттерапевтка, психотерапевтка та міждисциплінарна художниця, членкиня Психологічного товариства Ірландії, Ірландської асоціації арттерапевтів, танцювальної Ірландії та ІМВАС – Ірландського форуму дослідників і художників-практиків (Бразилія / Корк, Ірландія)

У часи невизначеності та глибокого болю ми можемо відчувати себе повністю спустошено, самотньо, вразливо, безнадійно, вкрай пильно чи зневірено. Всі ці відчуття впливають на наше тіло, наші думки та наше повсякденне життя. Травматичні події змінюють те, як ми сприймаємо світ і заважають нашій здатності любити і бути коханими. Навколишнє середовище стає небезпечним, зовнішні впливи здаються ненадійними, а наша здатність бути в контакті з людьми і з самими собою стає викликом.

Я вірю, що одна з найважливіших речей під час таких болісних моментів – це охопити те, що проявляє наша суб'єктивність. Важливо уважно слухати себе, залишатись відкритими, щоб почути інших, і привітно зустрічати ті слова, які вбирають наші тіла і захоплюють думки.

Сенсоріографія.

Ця робота під назвою «Сенсоріографія» (Sensóriografia португальською) – запрошення дозволити вашому тілу говорити з вами через ваші тілесні рухи і слова. Це спосіб надати своїм словам голос і зробити їх проявом долі. Сенсоріографічні практики спрямовані на створення турботи, любові та емоційної підтримки, навіть коли ми у самому центрі урагану.

Сенсоріографія – дослідження в галузі творчої практики, розвитком якого я займалася з 2017 року, а 2021 року воно стало моєю кандидатською роботою.

⁶ Переклад – Ключанова Олександра Ігорівна, арттерапевтка, виконавча директорка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

Сенсоріографія досліджує, як сприйняття і відчуття тіла впливає на те, як ми формуємо мову (мовлення, письмо, рух, звукотворення), і як ми взаємодіємо зі світом.

Сенсоріографія виникла з ідеї суб'єкта як живої поезії. Суб'єкти можуть проявлятися поезією не лише в текстах, які вони пишуть, але й в тому, як вони рухаються, в тому, як вони говорять, в тому, як вони живуть своє життя.

Сенсоріографія поєднує танцювальні, письмові практики та мовні взаємодії з акцентом на сенсорне пробудження (відчуття, почуття, спогади та уяву). Учасники заохочуються відкрити канали чуттєвого спілкування, активізувати емоційну щирість та взаємообмін, даючи можливість у процесі творчості проявитися власній самотності.

Під час сесії розробляються мовні експерименти із запитаннями, фразами та запрошенням просувати власні ідеї на шляху пошуку слів, які не є звичайними, бюрократичними чи утилітарними. Ми тренуємо мову, яка є більш уявною, більш ігровою, більшою поетичною, більш втіленою.

Ми занурюємося в експерименти з шістьма відчуттями (дотик, слух, зір, смак, нюх і рух) чутливим, винахідливим і реляційним шляхом, розвиваючи наше чуттєве розширення, сенсорне розслаблення та стратегії вдосконалення здатності наших чуттів сприймати і говорити.

Ми вітаємо поетичність один одного, інтегруючи особистий досвід, патерни та трансформації. Це мовчазний пакт любові між усіма учасниками та неконтрольованою реальністю зовні, що спонукає до спільної відповідальності, довіри та близькості у стосунках з простором/часом/іншими.

У сеансах Сенсоріографії учасники проживають тілесно досвід руху, мовлення та письма, що відкриває доступ до творчого чуттєвого пошуку для побудови нових форм стосунків між суб'єктом із собою, іншими та світом.

Сенсоріографія – це про мову, чи-то вербальну, чи тілесну, чи візуальну. Йдеться про кожне втілене слово, що створює вірш, текст, хореографію, чи промову. Це про те, що несе в собі кожне окреме слово саме по собі, або ж як частина чогось іншого.

Суб'єктивність притаманна вимовленим словам, написаним літерам, звукам, рухам. Слово відкриває і ховає. Слово тут є дією, здатною змінити те, як суб'єкт розташовує себе в ситуації, як він сприймає свою реальність, як він співвідноситься з іншими. Слово втручається в момент і простір, і впливає на присутніх.

Сенсоріографія привела мене на територію, де можна відчутти і насолоджуватися моментом перебування з іншими в чуттєвій зустрічі, насичувати слово і проживати поняття розтягнутості часу. Це особиста суб'єктивна позиція, створена для посилення переживання, що дозволяє створити чуттєві зв'язки та більш живу взаємодію з іншими.

Наша практика сенсоріографії.

У цьому сеансі Сенсоріографії – я з вами. Все є запрошенням. Я запрошую вас лягти на підлогу або сісти. Почніть помічати повітря навколо себе. Ви вирішуєте чи тримати очі відкритими, чи заплющити їх.

Настав момент прийняти силу тяжіння, залишити свою вагу на землі, щоб танути більше з кожним видихом. Тільки дихати і слухати мікрорухи, що виходять з вашого дихання. Побудьте в цьому деякий час.

Я запрошую вас помітити, як розширюються і скорочуються ваші легенів, як серце підтримує і б'ється, а також інші мікрорухи.

Повільно посилюйте мікрорухи, щоб вони збільшувалися до тих пір, поки вони не стануть помітними зовні. Нехай рухи починаються з ваших легень і серця. Нехай ваше серце і легені запросять вас на прогулянку. Поступово візьміться до паперу і ручки (або олівця) і не турбуючись про те, що вийде, розмістіть ручку або олівець на аркуші, і дайте з'явитися напису чи сліду, до якого спонукають рухи серця і легень. Нехай з'являються лінії або слова, або рядки, дозвольте руху ручки або олівця від вашого серця і легень відобразитися на папері. Дайте своїм словам з'явитися у повітрі. Дайте собі час.

Якщо ви хочете грати на інструменті, співати чи танцювати, переходьте до цієї дії від руху ваших легень і серця. Що б це був за танець чи звук, схожий на рухи серця й легенів?

Який танець чи звук виникає в цей момент?

Ви вільні повернутися до паперу в будь-який час і повернутися до танцю, гри чи співу. Зберігайте присутність руху серця і легень, хоча це й лише відправна точка, що перенесе вас в інші місця.

Довіряйте своїм легеням і серцю. Дайте статися музиці, танцю, нехай народжується письмо, трапляються рядки. Довіртеся своєму серцю. Довіртеся своїм легеням.

Чуттєвий вияв.

Під час Сенсоріографії ідея полягає в тому, зняти цілковитий контроль над словесним матеріалом. Слова просто йдуть поперед будь-якої раціоналізації. Вони живі і втілені суб'єктом. Ми можемо спробувати знайти слова, схопити їх. Іноді це працює, іноді

ні. Вони перехрещуються і стають мовленням чи письмом ще до моменту вибору. Слова часто нав'язуються самі. Вони можуть приходити раніше будь-якого навмисного рішення.

Нехай ваше письмо, танці, малювання, співи, ігри відбуваються із ваших відчуттів. Ми чуттєві створіння. Приймайте емоції, навіть якщо вони незручні. Ви можете відвідати це місце і зайти сюди. Чутливість може здатися крихким місцем. Однак вона демонструє свою силу, коли її вітають і слухають. Дайте час і простір для власної чутливості відбутися і розквітнути. Полюбіть власну витонченість, вашу поетичність і тендітність. Вони дають вам глибоку емоційну підтримку, що наповнює і обіймає інших навколо вас.

BUILDING RESILIENCY THROUGH EXPRESSIVE WRITING AND ART MAKING

Kim Suzie Eun Mi,

*MA, ATR-BC, LPC, master of Arts Degree in Art Therapy conferred with Honors,
Licensed Professional Counselor, Art Therapist and Psychotherapist
in Women's Emotional Wellness Center (PA, USA)*

Objectives:

1. Name 5 pillars of resiliency according to The Bounce Back Project.
2. Identify how the creative process ameliorates vicarious traumatization and builds resiliency.
3. Practice 2 creative arts techniques that can be used to build resiliency.

Resiliency is defined as the psychological capacity to adapt to stressful circumstances and to bounce back from adverse events. According to The Bounce Back Project, there are 5 pillars of resiliency: self awareness, mindfulness, self care, purpose, and relationships. Strengthening each of these pillars builds a person's resiliency. Mindfulness, one of the pillars, has a natural relationship with the practice of engaging in a creative activity. Both promote the sense of «flow», neuroplasticity, self awareness, and skills for emotional regulation and distress tolerance. These skills are critical in trauma therapy. Creative activity has also been shown to be effective in ameliorating vicarious trauma which according to Pearlman (1999) is, «a process of change resulting from empathic engagement with trauma survivors». In this workshop, participants will be introduced to an expressive writing exercise that uses a psycho drama technique to build resiliency and create a mandala which Jung describes as «Formation, Transformation, Eternal Mind's eternal recreation». Mandala means «circle» in Sanskrit and is artwork created in a circular pattern. Evidence has shown it induces

sense of calm, centeredness, wholeness, personal expression and exploration. Through self reflection and group discussion of the creative process and emerging symbols, participants will also have the opportunity to strengthen the pillars of relationships and purpose to increase resiliency.

References

- Jung, C.G. (1965) *Memories, Dreams, Reflections*. New York: NY. Vintage Books.
- Clark, S.M. (2017) *DBT-Informed Art Therapy: Mindfulness, Cognitive Behavior Therapy and the Creative Process*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Pearlman, L.A. (1999) 'Self Care for Trauma Therapists: Ameliorating Vicarious Traumatization.' In Stamm. B. H, (ed.) *Secondary Traumatic Stress* (2nd ed.). Baltimore, MD. Sidran Press.
- Van der Kolk, B. (2014) *The Body Keeps the Score* New York, NY: Penguin House.
- For more on The Bounce Back Project, see <https://www.feelinggoodmn.org/what-we-do/bounce-back-project/5-pillars-of-resilience/>

РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕКСПРЕСИВНОГО ПИСЬМА ТА ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ⁷

Кім С'юзі Іун Мі,

*магістерка з арттерапії з відзнакою,
ліцензована професійна консультантка, сертифікована арттерапевтка
Центру жіночого емоційного здоров'я (Пенсільванія, США)*

Цілі:

1. Ознайомитися з 5-а основами стійкості згідно з Bounce Back Project.
2. Визначити цілющий вплив творчого процесу під час роботи з травмою різних людей і формування в них стійкості.
3. Відпрацювати 2 творчі техніки, які можна застосовувати для формування стійкості людини.

Стійкість визначається як психологічна здатність особистості адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій. Згідно з The Bounce Back Project, існує 5 основ стійкості: самосвідомість, майндфулнес, турбота про себе, призначення і стосунки. Зміцнення кожної з них підвищує стійкість людини. Майндфулнес, як одна із основ стійкості, має природний зв'язок із практикою творчої діяльності. Обидва процеси сприяють відчуттю «поток», нейропластичності, самосвідомості й навичкам емоційної регуляції та толерантності до дистресу. Ці навички є вирішальними в терапії травми. Творча діяльність виявила

⁷ Переклад – Ключанова Олександра Ігорівна, арттерапевт, виконавчий директор ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

себе ефективною для полегшення вторинної (вікарної) травми, яку Перлман (1999) описує як «процес змін, що є результатом емпатійної взаємодії з постраждалими від травми».

На цьому семінарі учасники ознайомляться з вправою експресивного письма на основі психодраматичної техніки для формування стійкості та створять мандалу, яку Карл Юнг описує як «формування, трансформація, нескінченний відпочинок нескінченного розуму». Мандала на санскриті означає «коло» і є творчим продуктом, створеним у формі круга. Наявно спостерігається, що результатом такого творчого процесу є відчуття спокою, зосередженості, цілісності, особистого самовираження та самоспостереження.

Також учасники матимуть можливість зміцнити стосунки і підвищити стійкість за допомогою саморефлексії та групового обговорення творчого процесу і нових символів.

SPACES RUPTURED – SPACES MENDED

Lever Anita,

*Registered Arts Therapist, AThR, BFA,
Master of Art Therapy (with Distinction),
selected artist, fundraising exhibition (Sydney, Australia)*

February 24, 2022 marks the beginning of the current and ongoing invasion by Russia on the civilian populations in Ukraine. Homelands, communities, families, young and old are now known as trauma populations. Ukraine arts therapists are not separate from this description for they too are experiencing the devastation of this horrific attack. Arts therapists can be identified as trauma workers, experiencing their own trauma, loss and grief, secondary trauma as well as vicarious trauma (Gibson, 2018; Shamai & Ron, 2009).

Where are the safe places for art therapists to retreat? Art therapists in Ukraine are baring witness to primary accounts of war and destruction and can include personal loss and grief in similar circumstances. Together with their own and family accounts of loss and grief, the impact is potentially overwhelming and access to self-care practices are heightened beyond their regular work needs. We must ask, who is shouldering them in the days and weeks and months to come and beyond? Whilst (Ho et al. *Trials* 2019, Huzz, Sarid & Cwikel J. 2010) highlight personal stresses in war zones and for social workers and bereavement care professionals, the same can be said for arts therapists who are in danger of self-harm, increased anxiety and burn out.

In this presentation, my inquiry will focus upon what it is that nourishes the individual arts therapist and what are the support mechanisms that

they can access within themselves and within their environment during these times of change and uncertainty to enable a foundation upon which to build resilience? The individual exists within the collective culture that is simultaneously experiencing grief and loss on a scale that feels, at times, unfathomable. (Gómez-Carlier N, Powell, S. 2019). Time for self-care has never been more urgent, or so it feels. Within this experiential art therapy workshop, I will reference the four-dimensional framework of self-care designed by Malinowski (2014):

- the Psychological,
- the Spiritual,
- the Physical,
- the Social.

Within this four dimensional framework, I aim to locate where self-care can be situated and explored within a safe and nurturing virtual creative space. Malinowski (2014) stresses the need to bring self-awareness as well as the self-monitoring of one's own wellbeing, before we can be useful to others. This workshop aims to bring some of this awareness through the multi-faceted approach to ones wellbeing.

Malinowski Framework

The physical: A short mindful grounding practice together that connects safely to the whole body.

Ask the body, what does it need right now?

The Spiritual: Ask the spiritual self that part of you beyond yourself, your authentic self:

What beliefs do you house that nurtures the true nature within you?

The psychological: Ask yourself, who and what do I reach out too?

What skills, techniques, or professional assistance do I turn too?

The Social: Ask yourself, what or whom can I seek out? People? Activities? Communities?

Art Therapy Invitation and Materials:

Create four 'spaces,' they can be explored on either paper, collage, arrangement of personal objects, art journaling pages or textiles/clay that consider the four elements in this self care experience referencing Malinowski frame: the Psychological, the Spiritual, The Physical and the Social.

Use whatever materials you have available to you. 30 min exercise of camera. Followed by sharing through reflection of the process and insights gained.

Final Invitation:

Ask yourself: How does self-care call you?

In my own space of time and place, I need and will reach out to:

References

- Diana Gibson (2018) A Visual Conversation With Trauma: Visual Journaling in Art Therapy to Combat Vicarious Trauma, *Art Therapy*, 35:2, 99-103, DOI: 10.1080/07421656.2018.1483166
- Gómez-Carlier N, Powell, S. (2019) Art therapy for grief and self-care in medical settings. In: Weber AS, Verjee MA, editors. *Proceedings of the 1st International Conference on Medical Humanities in the Middle East* [Internet]; 2018 Nov 17-18: Doha, Qatar: Innovations in Global Health Professions Education; 2019 March. p. 36-38. (*Innovations in Global Health Professions Education*; vol. 2019, spec.no.: 1). <https://dx.doi.org/10.20421/ighpe2019.01.12>
- Ho, Andy Hau Yan et al. (2019). A Novel Mindful-Compassion Art Therapy (MCAT) for Reducing Burnout and Promoting Resilience for End-of-Life Care Professionals: a Waitlist RCT Protocol. *Trials* 20.1 (2019): 406–406. Web.
- Huss, E., Sarid, O., & Cwikel, J. (2010). Using art as a self-regulating tool in a war situation: A model for social workers. *Health & Social Work*, 35(3), 201-209. Retrieved from <http://ezproxy.uws.edu.au/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/using-art-as-self-regulating-tool-war-situation/docview/755159224/se-2?accountid=36155>
- Malinowski, A. J. (2014). *Self-care for the mental health practitioner : The theory, research, and practice of preventing and addressing the occupational hazards of the profession*. Jessica Kingsley Publishers.
- Shamai, M., & Ron, P. (2009). Helping direct and indirect victims of national terror: Experiences of Israeli social workers. *Qualitative Health Research*, 19, 42–54.

РОЗРИВИ ПРОСТОРІВ – ВІДНОВЛЕННЯ ПРОСТОРІВ⁸

Лівер Аніта,

*ліцензована арттерапевтка, магістерка арттерапії BFA (із відзнакою),
кураторка виставок, художниця (Сідней, Австралія)*

24 лютого 2022 року почалося і триває нинішня війна Росії проти мирного населення в Україні. Уся країна: громади, родини, діти, молодь, літні люди зараз травмовані як нація. Українські арттерапевти також не є виключенням, бо вони теж переживають спустошення через цей жадливий напад. Арттерапевти можуть бути ідентифіковані як травматологи, які теж отримують власні травми, проходять через особисті втрати і горе, отримуючи вторинну, тобто вікарну травму (Gibson, 2018; Shamai&Ron, 2009).

Де є безпечні місця для арттерапевтів для відновлення?

Арттерапевти в Україні є тими, хто доносять свідчення основних розповідей про війну та руйнування, а також можуть мати особисті втрати і горе в подібних обставинах. Разом зі своїми власни-

⁸ Переклад – Кондрашова Анастасія Вадимівна, вчителька англійської мови.

ми і сімейними історіями про втрати та горе, відчувають величезний вплив від історій про втрати і горе інших людей, і тому можливість власної практики щодо «турботи про себе» виходить за межі їхніх звичайних робочих потреб.

Ми маємо запитати: хто їх підтримує щодня, щотижня, щомісяця і хто підтримуватиме їх і надалі? Учені наголошують на особистому стресі в зонах бойових дій соціальних працівників і втрати професіоналів допомагаючих професій. (Hoetal. Trials 2019, Huzz, Sarid&Cwikel J. 2010). Те ж саме можна сказати і про арттерапевтів, яким загрожує небезпека самоушкодження, підвищена тривожність і вигорання.

У цій презентації моє дослідження зосереджуватиметься на тому, що може бути підтримкою саме для арттерапевтів, і які види підтримки вони можуть застосувати стосовно себе та свого оточення в ці часи змін та невизначеності, щоб створити основу, на якій можна будувати стійкість. Індивід існує в просторі колективної культури, що одночасно переживає горе та втрати в масштабах, які можуть здатися незбагненними (Гомес-Карльє Н, Пауелл, С. 2019). Здається, час, приділений турботі про себе, ніколи не був більш необхідною справою, ніж зараз.

У рамках цього семінару з арттерапії я згадаю чотири виміри основи щодо «турботи про себе», розробленої Малиновським (2014):

- психологічний,
- духовний,
- фізичний,
- соціальний виміри.

У цій чотиривимірній структурі я прагну знайти, де міститься «турбота про себе», провести своєрідне дослідження в безпечному та розвивальному віртуальному креативному просторі.

Малиновський (2014) наголошує на необхідності власного самоусвідомлення, а також на самомоніторингу власного благополуччя, перш ніж ми зможемо бути корисними іншим. Цей семінар має на меті створити умови для цього усвідомлення через багатогранний підхід до благополуччя кожного.

«Рамка Малиновського»

Фізичний аспект: коротка усвідомлена практика заземлення разом, безпечна і спрямована на все тіло.

Запитайте організм, що йому зараз потрібно?

Духовний аспект: запитайте духовне «Я» про ту частину вас, яка виходить за межі вас самих, ваше справжнє себе:

Які ви маєте переконання, що виховують/розвивають справжню природу всередині вас?

Психологічний аспект: запитайте себе: «До кого і до чого я звертаюся?».

«До яких навичок, технік чи професійної допомоги я звертаюся?».

Соціальний аспект: запитайте себе: «Що чи кого я можу шукати? Люди? Діяльність? Спільноти?».

Інструкція та матеріали для арттерапії.

Створіть чотири «простори»: їх можна досліджувати на папері, колажі, через упорядкування особистих предметів, за допомогою сторінок художнього журналу або текстилю/глини, які розглядаються через чотири елементи в цьому досвіді турботи про себе, що містить «рамка Малиновського»: психологічний, духовний, фізичний та соціальний.

Використовуйте будь-які матеріали, які у вас є. Вправа 30 хв, зйомка на камеру. Далі варто поділитися через рефлексію процесу та власних усвідомлень.

Завершення.

Запитайте себе: «Як до вас може звертатися ваша «турбота про себе»? У моєму власному просторі часу та місця я потребую і буду звертатися до...».

EXPRESSIVE ARTS INTERVENTIONS FOR GROUNDING & STABILIZATION WHEN WORKING WITH ONGOING TRAUMA

Nathalie Robelot-Timtchenko,

*master's degree is in Clinical Mental Health Counseling
with a specialization in intermodal Expressive Arts Therapy
(Lesley University Cambridge, Massachusetts, USA),
professional member of the International Expressive Arts Therapy Association
(IEATA) and the European Federation of Art Therapy (EFAT)
(USA, Ukraine, Kyiv)*

Eden Orfanos Shoro,

*master's degree in Art Psychotherapy and is registered
with the Health and Care Professions Council UK (HCPC)
and the British Association of Art Therapists (BAAT),
Trauma-Informed Expressive Arts (T-IJM, TIEA),
Jungian Depth Psychology (SAP), Photo Therapy, Equine Lead Psychotherapy
(IFEAL), Trauma-Sensitive Yoga (TSY), and Vinyasa Flow Yoga-RYT200 (UK)*

The complexities of working with trauma, especially ongoing war trauma require careful attention and delicate intervention even as well-trained mental health professionals. Whether physically relocated,

internally displaced, or both, the trauma survivor feels removed from society and community. Therefore in the early stages of working with trauma, the primary emphasis will be on creating safety and stabilization. This workshop will engage participants in exploring a wide array of pragmatic embodied approaches that may be adapted to meet your client's (i.e., adults, children, teens, etc.) needs and aid in this process. Participants will gain insight and discover innovative arts-based interventions to healing that evoke feelings of safety, creativity, stabilization, and empowerment through the mind-body connection; these culturally-sensitive and trauma-focused techniques will deepen one's practice and enrich the professionals' client work.

Materials: *Any art supplies you have on hand, A4 and A3 paper, markers/pens, and pastels*

Presenters:

Nathalie Robelot-Timtchenko MA, ET holds a master's degree in Clinical Mental Health Counseling with a specialization in intermodal Expressive Arts Therapy from Lesley University in Cambridge, Massachusetts the founding university for expressive arts. She is a professional member of the International Expressive Arts Therapy Association [IEA-TA] and the European Federation of Art Therapy [EFAT]. While most of her life was spent cross-culturally, the last eight years were in Kyiv, Ukraine. Ukraine is home for Nathalie.

Nathalie has over a decade of clinical experience working with groups, individuals, and families within a variety of settings as well as cultures. Nathalie's expertise is in working with individuals facing challenges related to self-worth, acculturation, displacement, complex trauma, crisis, suicidal ideation, depression, anxiety, family conflict, and interpersonal difficulties. Most recently Nathalie founded and directs an initiative entitled, First Aid of the Soul which offers free psychosocial and emotional support services to those being affected by Russia's war against Ukraine.

Eden Orfanos Shoro MA, RYT/TSY, holds a master's degree in Art Psychotherapy and is registered with the Health and Care Professions Council UK (HCPC) and the British Association of Art Therapists (BAAT). She holds certifications in Trauma-Informed Expressive Arts (T-IJM, TIEA), Jungian Depth Psychology (SAP), Photo Therapy, Equine Lead Psychotherapy (IFEAL), Trauma-Sensitive Yoga (TSY), and Vinyasa Flow Yoga – RYT200.

Eden has worked in the humanitarian sector and mental health caring profession for two decades, working with diverse populations within several clinical settings from NHS comorbid forensic units, to SEND

schools and private practice. Also, I have worked globally ‘on the ground’ throughout East Africa with people displaced by political unrest/war and displaced from natural disasters in Southeast Asia and America.

ЕКСПРЕСИВНА ТЕРАПІЯ: ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА СТАБІЛІЗАЦІЇ ПРИ РОБОТІ ПІД ЧАС ТРИВАЛИХ ТРАВМАТИЧНИХ ВПЛИВІВ⁹

Робелот-Тимченко Наталі,

магістерка експресивної арттерапії та клінічного консультування з питань психічного здоров'я (Lesley University Кембридж, Массачусетс, США), професійний членкиня Міжнародної асоціації експресивної арттерапії (IEATA) та Європейської Федерація арттерапії (EFAT) (США, Україна, Київ);

Орфанос Шоро Іден,

магістерка з артпсихотерапії та глибинної психології, членкиня Ради з професій, пов'язаних зі здоров'ям і доглядом та Британської Асоціації арттерапевтів (ВААТ), ліцензований фахівець з експресивних мистецтв для осіб з травмами, фототерапії, психотерапії з використанням коней, йоги для осіб з травмами (TSY) та йоги він'яса-флоу (Велика Британія)

Труднощі роботи з травматичним досвідом, особливо якщо травмівний фактор війни зберігається, вимагають обережності, уваги та делікатного втручання, безумовно, з ґрунтовною підготовкою фахівців галузі психічного здоров'я. Змінюючи місце проживання, людина, яка пережила травму, відчуває себе відстороненою від суспільства і громади. Тому на ранніх етапах роботи з травмою первинний акцент має бути зроблений на відновленні почуття безпеки та стабілізації. Цей воркшоп передбачає ознайомлення учасників із широким спектром практичних підходів, які можна адаптувати відповідно до потреб клієнтів (дітей, підлітків, дорослих) у процесі надання допомоги. Учасники зможуть відкрити для себе і глибше зрозуміти інноваційні художні методи лікування, які здатні допомогти з відновленням відчуття безпеки, потреби у творчості, стабілізацією та покращення самопочуття через зв'язок розуму і тіла. Культурно-чутливі травмо-фокусовані техніки збагатять арсенал практичних підходів та зроблять роботу з клієнтами більш глибокою.

Матеріали: будь-які предмети мистецтва, які у вас є під рукою, папір А4 і А3, маркери/ручки та пастель

⁹ Переклад – Дятел Надія Леонідівна, м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Ведучі:

Наталі Робелот-Тімченко, ET, має ступінь магістра з клінічного консультування у галузі психічного здоров'я зі спеціалізацією в інтермодальній експресивній арттерапії з Університету Леслі в Кембриджі штату Массачусетс; засновниця університету виразного мистецтва. Вона членкиня Міжнародної асоціації експресивної арттерапії [IEATA] та Європейської Федерації арттерапії [EFAT]. Хоча більшу частину свого життя вона провела у міжкультурному просторі, останні вісім років працювала в Києві. Україна для Наталі є рідною.

Наталі має більше десяти років клінічного досвіду роботи з групами, окремими особами та сім'ями, які проживають у різноманітних умовах і є представниками різних культур. Вона спеціалізується на роботі з особами, які мають проблеми з самооцінкою, акультурацією, переміщенням, комплексними травмами, кризовими станами, суїцидальними думками, депресією, тривогою, сімейними конфліктами та труднощі в міжособистісній взаємодії. Нещодавно Наталі заснувала і керує ініціативою «Перша допомога для душі», яка пропонує безкоштовну допомогу, послуги психосоціальної та емоційної підтримки постраждалим від війни, розпочатої росією проти України.

Іден Орфанос Шоро, MA, RYT/TSY, має ступінь магістра мистецької психотерапії та зареєстрована в Раді професій із охорони здоров'я та догляду Великобританії (HCPC), Британській асоціації арттерапевтів (BAAT). Вона сертифікована в області травма-інформованої експресивної терапії (T-IJM, TIEA), юнгіанській глибинній психології (SAP), фототерапії, кінній психотерапії (IFEAL), травмочутливій йозі (TSY) і Віньяса Флоу Йозі-RYT200.

Іден протягом двох десятиліть працювала в гуманітарному секторі та галузі охорони психічного здоров'я з коморбідними станами в різних клінічних умовах та для різних груп населення, судово-медичних підрозділів, шкіл для дітей з вадами розвитку та у приватній практиці. Крім того, вона мала «практику в полі» по всій Східній Африці з людьми, переміщеними через політичні заворушення/війни та переміщеними через стихійні лиха в Південно-Східній Азії та Америці.

FOUNDATIONAL EXPRESSIVE ARTS TECHNIQUES & TOOLS WHEN WORKING WITH ONGOING CRISIS AND TRAUMA

Vivien Marcow Speiser,

*PhD, LMHC, BC-DMT, professor emerita in dance and expressive therapy
and co-director of the Institute of Arts and Health at Lesley University,
Cambridge, Massachusetts,*

Phillip Speiser,

*PhD, RDT/BC, expressive arts educator/therapist, drama therapist,
and psychodramatist, who has developed integrated arts therapy and educational
programs for over three decades, Director of Parkside Arts and Health Associates
in Boston, Massachusetts (Boston, Massachusetts, USA)*

In times of crisis where ongoing trauma is prevalent, those exposed are faced with a tremendous challenge of maintaining their balance, composure, and stability even as their bodies are often being pulled in the opposite direction when having to face fear, pain, and uncertainty. This ‘holding’ of oneself and at the same time ‘being present with and holding space for others are two states of being and are an important starting point when offering support to people exposed to ongoing painful situations. This workshop will present some foundational arts-based concepts and tools that may help the caregiver and persons seeking care to find ways of coping and being in relationship with each other. This workshop will demonstrate how basic arts therapy concepts and practice can be applied towards finding and being in connection; developing a way of breathing and a way toward building stability; returning to one’s center as a caregiver.

Vivien Marcow Speiser, Ph.D., LMHC, BC-DMT, is a professor emerita in dance and expressive therapy and co-director of the Institute of Arts and Health at Lesley University, Cambridge, Massachusetts. She has directed and taught in programmes across the United States and internationally, and has used the arts as a way of learning, communicating across borders and across cultures.

Phillip Speiser, PhD, RDT/BC is an expressive arts educator/therapist, drama therapist, and psychodramatist who has developed integrated arts therapy and educational programs for over three decades. He is currently Director of Parkside Arts and Health Associates in Boston, Massachusetts. After 9/11 he developed the ‘Healing Arts Program’, a trauma recovery/prevention program in Boston and New York City.

ОСНОВОПОЛОЖНІ ТЕХНІКИ ЕКСПРЕСИВНОЇ АРТТЕРАПІЇ ТА ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З ТРИВАЛОЮ КРИЗОЮ І ТРАВМОЮ¹⁰

Спейзер Вів'єн Маркоу,

PhD, LMHC, BC-DMT, почесна професорка танцювальної та експресивної терапії, спів-директорка Інституту мистецтв і здоров'я при Університеті Леслі, Кембридж, Массачусетс

Спейзер Філіп,

PhD, RDT/BC, педагог/терапевт з експресивної арттерапії, драматерапевт, психодраматист, директор Parkside Arts and Health Associates (США, Бостон, Массачусетс)

У часи кризи, коли тривала травма поглиблюється, ті, хто постраждав, стикаються з величезною проблемою: як зберегти рівновагу, самовладання та стабільність, навіть якщо тіло часто реагує навпаки, коли доводиться стикатися зі страхом, болем та невизначеністю. Це «тримання» себе в руках та водночас «присутність з іншими і надання простору для інших» – два стани буття, які є важливою відправною точкою для надання підтримки людям, які постійно проживають болісні ситуації.

На цьому семінарі будуть представлені основні художні концепції та інструменти, які можуть допомогти доглядальникам/цям та особам, які шукають допомоги, знайти способи впоратися та зберегти стосунки один із одним.

Вів'єн Маркоу Спейзер, д. т. н., LMHC, BC-DMT, є почесною професоркою танцювальної та експресивної терапії та спів-директором Інституту мистецтв і здоров'я при Університеті Леслі, Кембридж, Массачусетс. Вона керує і викладає програми в США і за кордоном, а також використовує мистецтво як спосіб навчання, спілкування крізь кордони та різні культури.

Філіп Спейзер, д. т. н., RDT/BC, є педагогом/терапевтом з мистецтва експресивного мистецтва, драматичним терапевтом і психодраматургом, який розробляє інтегровані арттерапевтичні та освітні програми протягом останніх 30 років. Зараз він є директором Parkside Arts and Health Associates в Бостоні, штат Массачусетс. Після 11 вересня він розробив «Програму зцілення мистецтв» ('Healing Arts Program'), програму відновлення/ профілактики травм у Бостоні та Нью-Йорку.

¹⁰ Переклад – Кроліковська Олександра Геннадіївна, мисткиня, дослідниця пост-постмодерну та арттерапевтичних практик, Krolikowski Art дуєт, NGO Grand Narrative Institute.

TAKE CARE OF YOURSELF: PUT DOWN YOUR ROOTS DEEPLY

Tezza Roberta,

certified psychodynamically oriented art therapist, clinical dance therapist, designer, teacher in Lyceum Academy Institute – Training in Art Therapy (Milano, Italy), specialized art therapist in movement pathologies and neurodegenerative diseases (Fresco Parkinson Institute Italy and New York University Graduate Art Therapy Program), full professional member of EFAT (European Federation of Art Therapy) (Verona, Italy)

The tree rooted in deepness overcomes the storm

«When you look at a tree in a storm, if you focus your attention on the top of the tree, you'll see the leaves and branches blowing wildly in the wind, and the tree will look so vulnerable, as though it could be broken at any time. But when you direct your attention down to the trunk of the tree, there's not so much movement. You see the stability of the tree, and you see the tree is deeply rooted in the soil and can withstand the storm. When we experience a strong emotion, the mind is agitated like the top of the tree. We have to bring our mind down to the trunk, to the abdomen, and focus all our attention there.»

Thich Nhat Hanh – Buddhist monk, poet, peace activist –

In this workshop, you will connect with your stability and your flexibility through a short meditation/bodily experience. Then you will express your feelings, through the creative process, with the intent to rework them.

The goal of this workshop is to bring you into resonance with yourself and strengthen a connection with physical and mental stability and flexibility. This experience is a unique creative journey for each participant and can ignite an enriching therapeutic process that expands over time.

Please bring with you:

- Paper, cardboards, old magazines or pictures for collage
- Pens or other writing tools, pencils
- Drawing or paint supplies of your choice (Colored pencils, crayons, markers, watercolor paint, etc.)
- Scissors, glue, paintbrushes, a small container with water, cloth for cleaning.

*Please adjust or substitute materials with similar supplies available to you.

ПОТУРБУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ: ВКОРЕНІТЬСЯ ГЛИБОКО¹¹

Тецца Роберта,

сертифікований психодинамічно орієнтований арттерапевт, клінічний танцювальний терапевт, дизайнер, викладач тренінгів з арттерапії (Мілан, Італія), арттерапевт рухових патологій та нейродегенеративних захворювань (в Італійському Інституті Фреско Паркінсона та програмі арттерапії Нью-Йоркського університету), повний професійний член EFAT (Європейська федерація арттерапії) (Верона, Італія)

Глибоко вкорінене дерево переживає бурю.

«Коли ви дивитесь на дерево під час бурі і зосереджуєте свою увагу на верхівці дерева, ви побачите листя і гілки, що дико хилитяться на вітрі, і дерево виглядатиме таким вразливим, ніби його можна зламати будь-якої миті. Але коли ви спрямуєте свою увагу нижче на стовбур дерева, там буде не так багато руху. Ви побачите стійкість дерева, і ви побачите, що дерево глибоко вкорінене в ґрунт і може витримати бурю. Коли ми переживаємо сильну емоцію, розум схвилюваний, як верхівка дерева. Ми повинні перенести свій розум нижче на тулуб, на живіт і зосередити всю нашу увагу там».

Тіч Нят Хань – буддистський монах, поет, борець за мир.

На цьому семінарі ви познайомитеся зі своєю стабільністю та гнучкістю за допомогою короткого медитативного / тілесного досвіду. Тоді ви виразите свої почуття через творчий процес, з наміром їх перепрацювати.

Мета цієї майстерні – привести вас у резонанс із самими собою та зміцнити зв'язок з фізичною і психічною стабільністю й гнучкістю. Цей досвід є унікальною творчою подорожжю для кожного учасника і може започаткувати збагачуючий терапевтичний процес, який розширюється з часом.

Будь ласка, візьміть із собою:

- папір, картон, старі журнали або картинки для колажу;
- ручки або інші письмові засоби, олівці;
- засоби для малювання на ваш вибір (кольорові олівці, пастель, фломастери, акварель тощо);
- ножиці, клей, пензлики, невелику ємність з водою, тканину для витирання.

**Будь ласка, доберіть або замініть ці матеріали подібними, що є доступними для вас.*

¹¹ Переклад – Подкоритова Лариса Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології і педагогіки Хмельницького національного університету, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Хмельницькій обл. (Хмельницький).

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості
в часи суспільних трансформацій»**

**XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, лютий 2022**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В АРТТЕРАПЕВТИЧНОМУ ВИМІРІ

Андрейчин Світлана,

*завідувачка відділу практичної психології і соціальної роботи
Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Луцьк)*

Професійна діяльність педагогічного працівника характеризується постійною нервово-психічною та емоційною напругою, яка обумовлена змістом та специфікою роботи. Тому виникає питання про пошуки нового ефективного психологічного інструментарію та нових форм психологічного супроводу професійної діяльності фахівців в освітньому просторі.

Артметоди дають реальну можливість діагностики, корекції, профілактики, самопізнання, розвитку і рефлексії та дозволяють мотивувати педагогічний колектив до змін у цьому напрямі.

Ми розглядаємо арттехніки як поліфункціональний метод психокорекційної індивідуальної та групової роботи, який сприяє змінам та розвитку індивідуальних психологічних особливостей та якості міжособистісних відносин. Діагностичні можливості артметодів полягають у виявленні неусвідомлених факторів, що визначають відношення педагогічного працівника до себе та своєї професійної діяльності.

Теоретико-методологічну основу нашої роботи становлять розробки зарубіжних арттерапевтів Д.Віконт, А.Еренцвейг, Е.Крамер, Е.Кріс, Ш.Макніфф, М.Мілнер, М.Наумбург, Д.Уеллер, А.Хілл, Г.Шоттенлоер з різноманітних питань теорії і практики арттерапії. Важливою базою для роботи з артметодами є роботи О.І.Копитіна з питань системного опису арттерапевтичних процесів та методологічних засад групової арттерапевтичної роботи. Сучасні українські арттерапевти О. Вознесенська та Л. Мова описують практичні та теоретичні аспекти застосування арттехнологій в освіті.

Зміни, що відбуваються під час арттерапевтичного процесу, можна розглядати на трьох основних рівнях:

- внутрішньоособистісний (зміни у стані, установках, способах реагування клієнта і психолога);
- міжособистісний (зміни у відносинах клієнта і психолога);
- соціальний (зміни у відносинах клієнта з сімейним, професійним і більш широким соціальним оточенням).

Незалежно від конкретних форм обговорення зображувальної продукції та інших аспектів арттерапевтичного процесу, основне завдання психолога полягає у тому, щоб допомогти клієнту

в усвідомленні змісту свого внутрішнього світу і його зв'язку із своїми проблемами та системою відносин.

Мета і зміст завдань визначається складом учасників групи: їх віком, освітою, професійним та особистим досвідом, найбільш актуальними для них проблемами та іншими факторами. Під час обговорення відбувається вербальна актуалізація досвіду та уявлень учасників, встановлюються причинно-наслідкові зв'язки. Зображення розглядається насамперед як можливість зробити неусвідомлене раніше – видимим, і таким чином сприйняти та інтегрувати його. При цьому значна роль відводиться вербалізації. У процесі групової арттерапії зображувальна діяльність та обговорення орієнтовані в основному на дослідження певних аспектів особистого досвіду і системи відносин.

При організації групової арттерапевтичної роботи оцінюються такі характеристики педагогічних працівників:

- усвідомлена потреба в інших;
- здатність до саморефлексії;
- рольова гнучкість;
- здатність давати і отримувати зворотній зв'язок;
- емпатійні здібності;
- фрустраційна толерантність.

Незалежно від конкретної форми організації занять із використанням арттехнік обов'язковим є:

- психологічна безпека учасників процесу;
- відмова від оцінювання процесу і результатів творчої діяльності;
- приватність та конфіденційність;
- партнерство у стосунках клієнта і психолога;
- необмежена свобода вибору учасником зображувальних матеріалів та способів роботи з ними та сюжетів для творчості;
- делегування клієнту відповідальності за процес і результати діяльності.

Теоретичні засади перевіряємо практикою, оскільки маємо можливість працювати на курсах підвищення кваліфікації у Волинському інституті післядипломної педагогічної освіти та отримуємо зворотній зв'язок у процесі групової роботи. Використання арттерапевтичних технік у роботі з практичними психологами та іншими категоріями переконало нас у ефективності цих методів та спонукало до нових пошуків.

Особливо ефективними вважаємо групові форми роботи, оскільки вони дозволяють розвинути конструктивні соціальні навички

та вирішувати спільні проблеми. Групова арттерапія дає можливість бачити результати своїх дій та їх вплив на оточуючих, оволодівати новими ролями та проявляти латентні якості особистості, підвищує самооцінку та веде до розвитку особистої ідентичності.

Групова арттерапевтична робота з дорослими може проводитись у різних формах та виконувати різні завдання. Можливі різноманітні по складу і тривалості варіанти роботи. А.І. Копитін вважає, що арттерапевтична група – це перш за все така система відносин, яка вирізняється відкритістю та здатністю до саморозвитку.

Доросла аудиторія має свої специфічні особливості. Психолог, що працює з дорослими, розуміє, що члени групи мають певний професійний та життєвий досвід, що з одного боку є перевагою, а з іншого – певним обмеженням. Перевага дорослої аудиторії у тому, що вона може бути достатньо мотивована на розвиток та самопізнання. Саме ця категорія глибоко усвідомлює необхідність роботи над собою, знає сфери можливого застосування отриманих знань та готова точно сформулювати запити до психолога.

Наш професійний досвід дозволяє урізноманітнити форми та методи роботи з дорослою аудиторією, пов'язати теоретичний матеріал з професійною практикою та реальним життям.

Однією з технік, яку ми застосовували у практичній роботі, є цікава арттерапевтична техніка **«Емблема трудової діяльності»**.

Мета даної методики – виявити почуття та усвідомити особливості взаємовідносин практичних психологів з тими категоріями людей, з якими вони щоденно взаємодіють на роботі, відреагувати думки і почуття, які педагогічні працівники звикли стримувати.

Завдання:

- усвідомлення і аналіз своєї ролі у взаємовідносинах з педагогічним колективом;
- прийняття та оцінка себе як професіонала;
- виявлення емоцій, почуттів та їх співвідношення із щоденною ситуацією у навчальному закладі;
- усвідомлення відношення до своєї професійної діяльності в цілому, визначення слабких та сильних сторін особистості.

Не вдаючись у детальний опис виконання даної техніки зауважимо, що практично малюнок складається з п'яти частин, кожна з яких відображає стосунки педагогічного працівника з учнями, батьками, колегами та адміністрацією навчального закладу Після завершення створення образів для цих категорій фахівці створюють центральний образ себе як професіонала та аналізують взаємозв'язок

різних частин малюнка з центральною частиною. При аналізі малюнків звертаємо увагу на кольорову гаму, відповідність образів заданим темам, форму центрального образу, присутність чи відсутність меж, спільні теми в кольорі чи лініях.

Дана техніка дозволяє:

- виявити справжні почуття до кожної з категорій, з якою педагогічні працівники взаємодіють;
- усвідомити конфлікти або труднощі у стосунках з певною категорією:

- знайти можливі шляхи вирішення визначених проблем;
- ідентифікувати та вербалізувати емоції, неусвідомлені почуття;
- поглянути на ситуацію збоку та знайти ресурси.

Описана техніка – Емблема професійної діяльності є лише однією з багатьох, яку ми застосовуємо з метою професійного розвитку. Отриманий у ході групової роботи досвід застосування артметодів є досить цінним. Отримані результати дозволяють виявити та аналізувати різноманітні можливості застосування артметодів в освітньому просторі, які базуються на поліфункціональності арттерапії, її технологічних, інструментальних та методологічних ресурсах.

МОДУЛЬ АРТ-РАЗВИТИЯ В ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ: «ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО РЕШЕНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АЛГОРИТМЫ»

Бондаревская Ирина,

*кандидат психологических наук, доцент,
глава Правления общественной организации «Центр личностных
и социальных трансформаций», доцент кафедры психологии управления
Центрального института последипломного образования
Университета менеджмента образования (Киев)*

Михайленко Виктория,

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры философии, психологии и педагогики
Государственного университета интеллектуальных технологий и связи
(Одесса)*

Взрослому человеку приходится часто принимать решения, которые в быстро меняющемся мире сложно принимать исключительно рационально – опыт успешных решений в прошлом в изменившихся обстоятельствах настоящего становится в лучшем случае неактуальным. Подсознание взрослого человека обрабатывает

информацию очень быстро, но получить доступ к результатам этой обработки не просто. Принимая решение исключительно рационально, можно не учесть фактор, который впоследствии окажется решающим. Для каждого человека этот решающий фактор будет своим, исходя из индивидуальной системы ценностей и убеждений. Стоит отметить, что обращение к своему подсознанию для принятия оптимального решения не исключает рациональных моделей принятия решений, а скорее дополняет их.

Модель арт-развития взрослых включает актуализацию, развитие и реализацию потенциала личности посредством творчества. Подсознание взрослого человека зачастую содержит решение большинства жизненных проблем, но доступ к этим решениям заблокирован цензурой сознания, психологическими защитами. Визуальная метафора позволяет осознать свои ресурсы, скрытые в глубинах подсознания. На этапе создания визуальной метафоры через осознание личностных смыслов происходит смещение фокуса внимания с привычного на какой-то новый, приходит понимание множества возможных выборов, ощущение себя активным создателем своей жизни, поднимаются скрытые ресурсы, происходит актуализация потенциала личности. Развитие потенциала личности включает в себя как осознанные, так и бессознательные процессы. На этапе реализации происходит применение ресурсов, которые удалось поднять из бессознательного, осознать, проанализировать алгоритм их применения и возможные последствия (Бондаревская, 2021).

Модуль арт-развития «Выбор оптимального решения: психологические алгоритмы» предлагает системно проработать проблемную ситуацию (запрос) по шести основным алгоритмам, а также несколькими дополнительными алгоритмами и техникам. Основные алгоритмы модуля следующие:

1. Бабочка ресурсов (Бондаревская, 2021);
2. Карта достижений (Ткалич, 2006);
3. Метафора лестницы в работе с актуальными целями (Угрин, 2020);
4. НейроЛотос без обучения (П. Пискарёв);
5. НейроДождь без обучения (П. Пискарёв);
6. НейроДрево без обучения (П. Пискарёв).

Среди дополнительных алгоритмов модуля: Календарь моих эмоций (Бондаревская, 2020), рисунок «Чувства» (Молчанова, 2020), алгоритмы метафорических ассоциативных карт (Демидова, Демидов, 2021), карты с вопросами Н. Павловой и другие.

Большинство взрослых людей перестают или минимизируют использование мелкой моторики пальцев рук, которая является эффективной для стабилизации эмоционального состояния в любом возрасте. Зачастую именно эмоции влияют на выбор решения. Осознание своих эмоций, проживание их через рисование по психологическим алгоритмам, применение цветных карандашей, маркеров, цветовыделителей, лепка цветным пластилином, применение фольги задействуют мелкую моторику рук, способствуют выражению эмоций в творчестве, их трансформации через творчество, как следствие – позволяют посмотреть на ситуацию с новой стороны, увидеть ситуацию более целостно, в контексте, с точки зрения открывающихся перспектив и возможностей.

Література:

- Бондаревська І.О. Навчальна програма «Психологія економічної поведінки фахівця» з методиками артрозвитку / І.О. Бондаревська, В.О. Михайленко. Вісник післядипломної освіти: Соціальні та поведінкові науки. Київ, 2020. Вип. 13(42). С. 10–38.
- Бондаревская И. «Бабочка моих ресурсов» в контексте модели арт-развития в образовании взрослых. *Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя* : Матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (Київ, 18 – 19 червня, 2021). С. 6 – 9.
- Демидова Ю., Демидов Г. Путеводитель в мире МАК: системный поход. Бровари. 250 с.
- Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький, 2020. 78 с.
- Карамушка Л.М., Ткалич М.Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності. Київ–Запоріжжя: Просвіта, 2009. 260 с.
- Угрин О. Метафора сходів у роботі з актуальними цілями. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності* : Матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (Київ, 27 – 29 лютого, 2020). С. 171–175.

ВИКОРИСТАННЯ ФОТОГРАФІЙ В КРИЗОВИХ ПЕРІОДАХ: МЕТОД СІМЕЙНОГО ФОТОАЛЬБОМУ

Борейчук Ірина,
*завідувачка кафедри психології та педагогіки
Київського міжнародного університету,
практична психологиня, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне – Київ)*

Переважає більшість досліджень використання фотографії цілеспрямовані на практичне застосування даного інструменту в роботі

із клієнтами, розроблення й апробацію технік, методик, тренінгів. Проте теоретична частина вивчення фототерапії залишається недостатньо дослідженою, відсутні праці, у яких би розкривався зв'язок фототерапії з іншими методами терапій, а також методологічні відмінності у використанні даного методу.

Фотографія на сьогодні виступає безпечним доступним засобом для використання в рамках психологічної взаємодії. Її реальність та простота в реалізації надає психологу істотні переваги у виборі даного психологічного інструменту.

Засновник фототерапії Дж.Вайзер виокремлює наступні техніки фототерапії:

- фотографії, зроблені або зібрані клієнтом,
- фотографії клієнта, зроблені іншими людьми,
- автопортрети,
- сімейний альбом та інші автобіографічні фотографії,
- фотографія як проекція [1, с. 27].

Фотографія в альбомі – це документальне підтвердження особистості про коріння та спадщину роду. Це місце збереження спогадів та джерело підтримки позитивної ідентичності крізь роки, яке завжди в наявності.

Фотографія дає можливість проілюструвати сім'ю як соціальну систему, представити весь комплекс елементів сім'ї і їх властивостей, які перебувають в динамічних зв'язках і відносинах між собою. Зобразити взаємозалежності, наявні в сімейній системі, емоційну близькість/дистанцію та прослідкувати складні причинно-наслідкові зв'язки [1, с. 31].

Підбірка збережених знімків в сімейному фотоальбомі та обговорення в процесі консультації відкриє лакуни в структурі сім'ї та допоможе знайти маркери об'єднання/роз'єднання. Сімейний фотоальбом виступає джерелом актуальних емоцій та невербалізованих потреб клієнта, що дозволить знеособити проблему звернення.

У той же час реконструкція взаємозв'язків, емоцій, спогадів через знімки продукує візуальну інформацію життя для знаходження відповідей та підтримки в кризові періоди.

Можливі форми роботи у процесі надання психологічної допомоги з клієнтом:

- Розгляд і обговорення знімків з фотоальбому спільно на зустрічі (фахівцем та клієнтом).
- Самостійний розгляд клієнтом сімейного фотоальбому чи фотоколекції в домашніх умовах за попередньо визначеною темою згідно запиту [2, с. 54].

Методи роботи з альбомом:

- реорганізація альбому згідно побажань, вимог чи потреб клієнта,
- колажування з додатковими матеріалами,
- повторне фотографування відсутніх фотозображень подій, емоцій, предметів,
- створення фотокопій для зниження емоційного напруження або ж для зміни самого знімку,
- доопрацювання знімків за допомогою художніх матеріалів,
- оновлення фотоальбому згідно нового запиту чи рекомендацій.

Можливості корекційної роботи:

- переосмислення та опрацювання емоційних/фізичних/екзистенційних тощо проблем в минулому,
- програмування майбутнього (створення візуального підтвердження підтримки, ресурсів, формування майбутніх спогадів [2, с. 55]).

Сімейний альбом – це візуальне свідчення власного життя і можливість підтвердити родове коріння, що може бути використане як джерело зовнішньої підтримки для клієнта у кризових періодах. Фотографія активує спогади, що емоційно насичують та дають усвідомлення для формування майбутнього.

Література:

1. Вайзер Д. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей. Москва: Генезис, 2017. 424 с.
2. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення). К.: WISEBEE, 2017. 224 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕВРИТМІЇ У ПРАКТИКАХ АРТТЕРАПІЇ

Волкова Людмила,

*старша викладачка кафедри образотворчого мистецтва
Інституту Мистецтв Київського Університету ім. Бориса Грінченка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Людство отримало новий досвід і з 2019 року, почало жити у нових реаліях через пандемію ковід-19. Більшість людей сьогодні стикається із зовнішніми та внутрішніми проблемами, які потребують вирішення. Як сприяти покращенню життя та регулюванню психоемоційного стану особистості в цих складних кризових умовах?

Оскільки ми всі є носіями колективного несвідомого, ми всі так чи інакше відчуваємося сьогодні в небезпеці, наше майбутнє сприймається як невизначене. Слід додати, що Україна через політичну кризу перебуває у складному становищі ще починаючи

з 2014 року. Питання сьогодні: чи відчуваємо ми ще, що ми живемо? Це «Я»-питання. Я сам є мій шлях, я приношу у світ мою дійсність, мої переживання. Те, що ми робимо, мислячи, відчуваючи, діючи, стає дійсністю.

Сьогодні це є найважливішим. Як казав Йозеф Бойс, кожна людина – художник, одно з його призначень бути творчим, вершити дійсність. В часи суспільних трансформацій особистості потрібно діяти.

В евритмії починають діяти, виходячи з власної сутності, навчаються переживати і зміцнювати себе, як джерело мислення, дії і буття. Майбутнє, таким чином, стає видимим зараз як потенціал, як те, що ти через самого себе хочеш принести у світ.

Евритмія знаходиться у суміжній зоні двох образних мистецтв – мови і руху, де рецитація супроводжується усвідомленими, відповідними до душевних переживань жестами (пантоміма, театр), завдяки чому слухач / глядач має можливість співпереживати кожному слову і звуку, а отже, відчувати у собі певний відгук і будувати адекватні зв'язки між внутрішньою і зовнішньою реальністю, отже звук і жест роблять видимою думку і емоцію. І саме мистецтво усвідомленого руху дає можливість розвинути таку тілесну вільну пластичність, що вона певним невербальним способом буде вираженням себе назовні. Евритмія, контактні танці, сучасна пластика, сакральна архітектура тіла тощо – багато шкіл образного руху претендують на законне місце в цій галузі мистецтв. А терапевтична евритмія має своє місце в Європі – від дитячих садків до будинків для літніх людей і, як обов'язкові заняття, в закладах соціально-терапевтичного типу (Кемпхил-поселення) для людей з обмеженими можливостями та особливими потребами (аутизм, синдром Дауна тощо).

Сутність ритмічного з особливою ясністю виявляється у образі терезів, які у процесі розгойдування прагнуть рівноваги. Цей образ певною мірою освітлює саму сутність людини і робить наочним твердження, що рівновага ніколи не є затверділим буттям. Евритмія несе ритмічне в собі. У житті це сприймається як здоров'я.

Евритмія дарує вправи, які кожен зможе досліджувати у повсякденному житті. Ці вправи заспокоюють, зміцнюють, центрують. Вони діють інтенсивно і тривало при стресі та вигоранні, при душевних блокуваннях та інших побічних ефектах, що часто виникають у сьогоднішньому повсякденному житті.

Евритмічні вправи, що освоєні практично, при подальшому застосуванні приводять індивідуальність на фізично-енергетичному, душевному і духовному рівні, у рух, дію, і отже ведуть нас

до себе, допомагають особистості зміцнити своє Я в часи суспільних трансформацій.

У кожної людини вже є «вбудований інструмент» для оцінки вірності того, що відбувається. Наші внутрішні відчуття можуть дозволити нам усвідомити зміни у собі.

Ми можемо довіряти собі та своїм відчуттям, просто потрібно час від часу до них прислухатися і приймати їх всерйоз.

Пронизана духом матерія – це людина, коли вона сама у своїй сутності відчуває себе як дух у матерії, оживляючи її. Особистість формує світ через себе саму.

ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ І «РОЗУМ НОВАЧКА» В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Гундертайло Юлія,

молодша наукова співробітниця

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,

співзасновниця та членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Проблеми етики сучасної практики консультування та терапії хвилюють як самих спеціалістів, так і клієнтів. Основними етичними принципами арттерапевтичної практики ми визначили повагу до прав людини та гідності, компетентність, відповідальність, добросовісність [1].

Основоположним принципом безперечно є повага до прав людини та гідності. Найчастіше в цьому положенні ми звертаємо увагу на соціальні аспекти – толерантності щодо індивідуальних, культурних та рольових відмінностей, включаючи інвалідність, стать, сексуальну орієнтацію, расу, етнічну приналежність, походження, вік, релігію, мову та соціально-економічний статус.

Одним із акцентів Етичного кодексу є утримання від дій, які можуть бути розцінені як психологічне, фізичне, сексуальне чи економічне насильство. Насильство в силу соціально-культурних особливостей посттоталітарної держави не завжди може бути поміченим, тому ми пропонуємо звернути увагу на ризикований процес в роботі арттерапевта, який може несвідомо виникати в практиці.

Взаємодія з творчим продуктом є такою площиною, де стикаються два поля значень – клієнта та терапевта. Якщо спеціаліст у процесі діалогу опирається суто на свої знання і займає (усвідомлено чи не завжди) позицію «Авторитета», то клієнт – знаходячись у більш слабкій позиції, може погоджуватись з інтерпретацією арттерапевта. Таким чином відбувається не цілком помітне утиснення права клієнта

на власний інтерпретаційний ряд, на пошук власних інсайтів. Так не-свідомо відбувається підтримка стратегії «опиратись на авторитети» і втрачається можливість знайти «власну правду».

Яким же чином спеціаліст може уникнути цього ризику? На наш погляд, розвиваючи таку особистісну якість як «розум новачка» – навичку сприймати малюнок клієнта з точки зору людини, що ще нічого не знає: ніби на якийсь час дистанціюватися від власних спеціальних знань. Така позиція дозволяє побачити деталі, які не привернуть увагу стереотипного замиленого погляду кваліфікованого психолога, задати питання, які б не спали по-іншому на думку, поглибити рефлексію.

На нашу думку, розвитком цієї якості варто займатися цілеспрямовано і систематично, наприклад за допомогою практик усвідомленості (майндфулнес) чи інших видів медитацій (йога, буддизм і т.д). Таким чином, спеціаліст може вийти за межі власних каузальних схем та бути більш етичним у своїй роботі.

Література:

1. Етичний кодекс психолога Національної психологічної асоціації [Електронний ресурс]. 2011. Режим доступу до ресурсу: <https://www.npa-ua.org/ethics>

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ОНЛАЙН МАРАФОНУ

Клюшанова Олександра,

в.о. виконавчого директора ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Подкоритова Лариса,

*кандидатка психологічних наук, доцентка
Хмельницького національного університету,
керівниця ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

Арттерапія є одним з найбільш ресурсних напрямів сучасної психотерапії завдяки тому, що ґрунтується на притаманній кожній людині творчій силі. Специфіка методу є такою, що і вивчення її, і використання є кращими за очної форми. Проте сучасні умови вимагають адаптації психотерапії в цілому, й арттерапії зокрема, до онлайну.

Під час карантину 2020 р. в рамках соціального проекту «Арттерапевтичні вітаміни» від ВГО «Арт-терапевтична асоціація» Олександра Клюшанова запропонувала організувати і провести арттерапевтичний онлайн марафон (далі за текстом АТОМ) «Новотвір» на сторінці згаданого проекту в соціальній мережі Facebook [1].

Первинно, *цілями* марафону було зняття психічної напруги, обумовленої тривалим перебуванням вдома і невизначеністю, а також популяризація арттерапії та ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Безвідносно карантину *завдання марафону можна використовувати для:* зняття психічної напруги; усвідомлення людиною власних ресурсів; розкриття творчого потенціалу особистості; розвитку креативності і спонтанності; самопізнання і самоусвідомлення; популяризації знань про арттерапію.

Вікова група, на яку був розрахований захід: дорослі; але, на нашу думку, до нього можна долучатись, починаючи зі старшого підліткового віку.

Було розроблено 2 частини марафону. В основу 1-ої (6–13 квітня 2020 р.) було покладено сім кольорів веселки, відповідно до значень яких добиралися вправи: 1) вигадати псевдонім; 2) селфі; 3) інсталяція «Мій ресурс»; 4) мандала з відбитку; 5) гра «Буриме»; 6) модифікація вправи Н. Мраки «Я-книга»; 7) написання хоку. Для розробки завдань і зацікавлення учасників та учасниць марафону 2-ої частини було використано сім нот (19–26 квітня 2020 р.) і відповідні завдання: 1) написання ДОказки; 2) добір переліку РЕсурсних пісень і мелодій; 3) створення МІні-колажу; 4) малювання руками ФАнтасичного пейзажу; 5) аплікація «Моя мрія»; 6) ЛЯпки; 7) написання притчі або афоризму.

Таким чином, тривалість кожної частини марафону складала 7 днів. Ми припускаємо, що очна групова робота може становити мінімум 7 годин (у форматі щотижневих арттерапевтичних зустрічей або дводенного тренінгу); а індивідуальна робота – 1 година на 1-2 вправи. Орієнтовна тривалість виконання одного завдання без обговорення – від 10 до 20 хв.

Як можна побачити вище, у марафоні були використані адаптовані для онлайн-формату і цілей заходу арттерапевтичні техніки (малювання, інсталяція, аплікація, фотографія, колаж, хоку, казка тощо). У завдання були також включені модифіковані авторські розробки українських арттерапевтів, наприклад, вправа Наталії Мраки «Я книга» [2]. Завдання з'являлись щодня в один і той самий час на Facebook-сторінці проекту «Арт-Вітаміни».

На основі розроблених вправ нами було підготовлено відповідне методичне видання «Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону» [3]. У книзі описано всі вправи марафону, а також подано методичні рекомендації щодо організації і проведення АТОМ у соціальній мережі, які були розроблені за рекомендацією

Оксани Деркач під час рецензування нашого видання. Ці рекомендації ми і наводимо нижче.

1. Організація арттерапевтичного онлайн марафону

Для організації і проведення АТОМ варто написати відповіді на такі запитання: «Для чого?», «Для кого?», «Коли і як довго?», «Як і яким чином?» [4].

1) Відповідь на запитання «*Для чого ви хочете провести цей марафон?*» визначає *мету* вашого заходу. Наприклад, провідними цілями АТОМ «Новотвір», як зазначалося вище, були: зняття психічної напруги через карантин 2020 р., популяризація арттерапії та ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

2) «*Для кого ваш марафон?*» – визначає *цільову аудиторію*. Відповідь на це запитання допоможе вам також у виборі завдань і формулюванні до них інструкцій. Адже одна справа, коли захід орієнтований на професійних арттерапевтів, а інша – на всіх бажаючих. Так, «Новотвір» був розрахований на всіх бажаючих, тому завдання формулювались максимально просто без використання професійної лексики, окрім необхідної, але загально зрозумілої (колаж, казка, аплікація тощо). Якщо ми не були впевнені, що термін буде зрозумілий всім (буримо, хоку), ми пояснювали його значення.

3) «*Коли, і як довго ви хочете проводити свій онлайн захід?*». Зазвичай, за нашими спостереженнями, онлайн марафони тривають від 5 до 14 днів, але бувають і коротші, і довші. До прикладу, «Новотвір» тривав 1 тиждень і завдання викладалися щодня в один і той самий час.

4) *Як, і яким чином ви хочете організувати і здійснити свій онлайн марафон?* У якій формі – відкритій чи закритій – буде проходити захід; платно чи безплатно; працювати самостійно чи з кимось; які завдання (види і типи, методи і прийоми) ви плануєте використати у своєму марафоні. Уточнимо деякі пункти. **Форма участі:** а) *відкритий марафон*, у якому можна взяти участь у будь-який момент і в будь-який момент вийти, а завдання викладаються у відкритий доступ на вашій особистій чи професійній сторінці; б) *спеціально створена закрита група*, для участі у якій бажаючі мають зголоситися певною позначкою під дописом-оголошенням і оплатити свою участь (якщо марафон платний). У випадку платного марафону всі завдання варто викладати виключно у спеціально для нього створену закриту групу. Завдання «Новотвору» викладались у відкритому доступі на Facebook-сторінці проекту «Арт-Вітаміни» від ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Розробляли

і вели марафон ми у парі, обговорюючи зміст і послідовність викладу кожного завдання, визначали, хто і коли коментує завдання учасниць та учасників марафону. Захід був безкоштовним.

Після відповіді на всі зазначені вище запитання **створіть допис-оголошення**: назва і призначення марафону; час початку, тривалість і форма роботи; процедуру включення в марафон; кого запрошуєте до участі; відомості про ведучого чи ведучу; розмір і порядок оплати участі у марафоні, якщо він платний; спосіб реєстрації і час, до якого потрібно зареєструватися; коли саме, і як буде викладено перше завдання марафону (з прикладом допису-оголошення про АТОМ «Новотвір» можна ознайомитись за посиланням <https://bit.ly/3rOFq8G>).

2. Проведення арттерапевтичного онлайн марафону

Розробка завдань. Завдання і послідовність їх викладу мають бути продумані заздалегідь. Для розміщення їх у марафоні варто дотримуватись правила: «дуже просто-складно-простіше». Тобто найскладніші завдання мають бути у середині марафону, а на початку і в кінці – трохи простіші. Логічна пов'язаність завдань за змістом залежить від цілей вашого марафону.

Перше завдання – це знайомство. Формулюючи його, ще раз розкажіть про себе і свій марафон. За необхідності, наведіть приклад виконання завдання. У «Новотворі» відповідними вправами були: вигадати собі псевдонім (перша хвиля) і написати маленьку казку про себе (друга хвиля).

Останнє завдання – прощальне і рефлексивне. Воно має бути доволі простим і приємним. Це може бути і звичайне опитування: які завдання далися легко, а які – важче; що сподобалось, а що – не дуже; які теми і завдання марафону були би цікаві на майбутнє тощо. Заключними завданнями «Новотвору» були створення хоку в першій хвилі та написання притчі або афоризму в другій.

Викладання завдань на сторінку соціальної мережі має відбуватися відповідно до визначеного вами розкладу (так, Олександра Ключанова викладала завдання «Новотвору» щодня о 12:00).

Відповіді на коментарі до завдань марафону бажано давати якомога скоріше, але і з турботою про себе: добре визначити, коли саме ви будете коментувати виконані завдання (наприклад, ввечері з 19.00 до 20.00).

Відповідаючи на коментарі арттерапевтичного марафону пам'ятайте, що це **лише марафон**, а не повноцінна психотерапія, тому уникайте запитань, які спонукають учасників марафону заглиблюватися у свої переживання, конфронтувати їх, інтерпретувати творчі

продукти тощо. Особливо гостро це стосується відкритих марафонів, де відсутня конфіденційність. У закритій групі такі запитання бажано задати з пропозицією НЕ давати відповідь на сторінці, а просто подумати. Ще більш коректний та екологічний варіант – написати приватне повідомлення учаснику або учасниці, якщо ви вважаєте, що це дійсно доречно і необхідно.

Складності проведення арттерапевтичного онлайн марафону:

1) **якість світлин творчих продуктів:** нечіткість зображення, викривлення кольорів (синій колір може сприйматися як чорний, а рожевий – як червоний); прихованість певних елементів (особливо у світлинах інсталяцій); світлину складно «покрутити» (це можна зробити лише у програмці для перегляду фото після скачування на комп'ютер чи телефон). Відповідно, обов'язково запитуйте учасників марафону про зображені творчі продукти, використані ними кольори та можливі приховані елементи.

2) **відсутність безпосереднього «живого» контакту** з учасниками марафону: ви не можете ані побачити, ані почути учасників марафону. Тим не менше, деяку інформацію про особистісні особливості «марафонців» ви можете взяти з їх коментарів, творчих продуктів і профілів у соцмережі;

3) **технічні складності:** залежність від наявності і швидкості інтернету і технічних характеристик вашого гаджету. Якщо раптом трапилась технічна проблема, за першої-ліпшої нагоди повідомте про це учасників марафону окремим дописом чи коментарем.

Однією з особливостей проведення АТОМ є **«часова розтягнутість»**. Учасник/ця може прочитати ваше завдання в одному емоційному стані, виконати його – в другому, викласти – у третьому, а відповідати на ваш коментар – у четвертому. З одного боку, це може дещо ускладнити і саме виконання завдання і подальше обговорення творчого продукту та творчого процесу. Для подолання цієї складності, даючи завдання, позначте, що виконавши його, потрібно одразу записати свої емоції, фізичні відчуття, мисленнєві асоціації, що виникали під час творчості. І/або, якщо вправа цього вимагає, зазначте, що виконувати її потрібно одразу після прочитання. З іншого боку, учасники марафону можуть обирати щонайзручніший для себе час, аби виконати те чи інше завдання.

Онлайн марафон – це хороший спосіб реклами і самореклами, тестування певних завдань, відпрацювання навичок онлайн роботи. Вони можуть стати у пригоді і арттерапевтам-новачкам, і досвідченим фахівцям.

Література:

1. Арт-марафон «Новотвір». URL: <https://bit.ly/3rOFq8G> (дата звернення 22.01.2022)
2. Мрака Н. Я – книга. Скарбничка арт-терапевта: практикум / за заг. ред. М.Б. Перун, О.М. Цимбали. Львів : ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2019. С. 6–13.
3. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону : методичні вказівки до проведення. Хмельницький : ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.
4. Подкоритова Л.О. Лекція «Організація психокорекційної роботи» URL: <https://bit.ly/3At4sOE> (дата звернення 23.01.2022)

КИНО-ФОТОТЕРАПИЯ

Кульчицкая Светлана,

режиссёр кино и телевидения,

организатор арт-терапии КФТ (Киев)

Что такое кино-фототерапия (КФТ)

КФТ – терапия при помощи фильма, в создании которого максимально участвует человек, желающий пройти её. Результат КФТ – психологические и физические изменения к лучшему в человеке и сам фильм.

Кинофототерапевтический фильм – это фильм, созданный для конкретного человека или для группы людей, сформулировавших свою проблему. Фильм делается с учётом пожеланий и ожиданий тех, кто проходит терапию или движется по продуманной нами схеме, под наблюдением психолога и при его корректировке, указаниях, рекомендациях.

Индивидуальный КФТ фильм

Индивидуальный КФТ фильм даёт возможность изменить многие внешние и внутренние проблемы, увидеть себя со стороны. Если процесс создания фильма движется правильно, то это повлияет на внутреннее выздоровление. Вся работа над фильмом – лекарство. Нами не ставится цель создать шедевр для знатоков и критиков кино, зрители второстепенны в данном направлении. ***Цель: изменить эмоциональное, психическое и, желательно, физическое состояние человека к лучшим показателям.***

Индивидуальный КФТ фильм будет создаваться так, чтобы человек, проходящий терапию, воодушевлялся процессом, а затем и результатом во время просмотра фильма. В работе главный – он, его душа, эмоции и терапевтический или профилактический эффект для его здоровья.

Один из лучших первых вариантов КФТ – когда заказчик фильма выступает в роли главного героя как актёр. Однако есть возможность попробовать себя в любых других профессиях, касающихся кинопроцесса.

Групповой КФТ фильм

Групповой КФТ фильм создаётся для коллектива людей. Нами предлагается решить определённую проблему. И если у человека она есть, он может принять участие в съёмках.

В групповой терапии сценарий выглядит так, чтобы каждый решил задачу, чаще всего общую для всех, но возможен и вариант решения разных задач, это более сложная схема, однако реальная. Сыграв свою роль, каждый воспользуется возможностью прочувствовать определённое состояние. В завершении: просмотр фильма.

Цель группового фильма: создать во время работы атмосферу, оговоренную на подготовительном этапе. Общей работой над фильмом применить варианты решений различных проблем и дать возможность каждому проходящему терапию сыграть свою роль. При этом – закрепить важные эмоции и определённое поведение.

Кому поможет КФТ фильм

КФТ эффективна для тех, у кого есть проблемы в отношении к внешним вещам. Корни мы найдём внутри, однако человек недоволен чем-то из внешнего мира, который можно показать на видео или фото. Итак, КФТ поможет:

1. *В случае неприятия человеком своей внешности.* Через объектив доброжелательных сотрудников студии КФТ можно показать человеку, каким прекрасным он или она являются.

2. Если человек годами читает книги, слушает лекции на тему неуверенности в себе, неумения отказывать, стеснительности, лени, о борьбе с гневом или о другой проблеме. *Понимание правильного поведения у человека есть, а применить его на практике не получается.* Тогда КФТ предоставит возможность кинодублями укоренить навыки правильной реакции и поведения.

3. *В случае стеснительности.* Фильмом можно очень действенно найти и показать индивидуальность и особенность любого человека. Показать, что смелость украшает.

4. КФТ может помочь и тем, *кто боится камеры или фотоаппарата.* Страхи нужно побеждать, и в условиях КФТ – это самый безопасный способ преодоления боязни камеры.

5. *В случае депрессии или упадка сил.* Работа над фильмом вроде требует вклада времени и ресурса, но если человек любит

кино и идея фильма вдохновляет, то силы появятся от изменённого настроения.

6. **В случае печальных событий, которые не выходят из памяти** и не дают полноценно жить. Иногда их следует сыграть, но чуть иначе. Если сыграть грамотно продуманную кинопостановку, возможен эффект больший, чем от письма.

7. **Когда нет друзей, любимого или любимой, продвижения по работе.** Можно показать человеку на видео, как именно он/она выглядит при общении. Кто-то чересчур сдержан, кто-то наоборот слишком навязчив, кто-то держится так отстранённо, что это похоже на игнорирование. Любые объяснения всегда менее убедительны, чем увидеть самому себя и сделать выводы. А потом изменить поведение, посмотрев на себя в видео наблюдениях, сделанных нами.

8. **Когда многое злит и раздражает, и хочется это изменить.** Стоит разобраться, от чего так происходит. Подсказать, как вести себя иначе и закрепить поведение фильмом.

9. **Когда человек хочет роста** и готов, чтобы ему указали на недостатки или помогли не придирается к себе.

10. Если человека мучает мысль: **«а вдруг я актриса или актёр или работник киноиндустрии какой-то другой профессии?»** Лучший способ ответить себе на этот вопрос: попробовать.

11. **Когда человек мечтает об определённом видеоряде**, однако сам не способен воплотить свои мечты.

Этапы работы

Этапы работы над терапевтическим фильмом включают в себя: заполнение анкеты для нашего знакомства, встречи с психологом, работу над фильмом. Затем финальный просмотр и подведение итогов об изменениях в людях, прошедших терапию.

Продолжительность фильма, жанр, сложность съёмок, количество людей в фильме, графика, хронометраж, музыка: всё это оговаривается и подбирается индивидуально под каждого человека, который проходит кинофототерапию. Поскольку проблемы психики могут быть разными, то варианты самой работы, а также конечного продукта могут быть разными.

Фотофильм: фильм только из фотографий, или преимущественно из фотографий, которые могут вдохновлять человека, показывать ему, каким он (она) может быть. Давать возможность стремиться к выбранному понравившемуся образу.

Документальный фильм: классическая или новаторская съёмка реальности.

Художественный фильм: Здесь уместны разные стили, жанры, варианты. Индивидуальный сценарий проходящего терапии, экранизация произведения, смысл которого может решать проблему человека, короткометражный эпизод – практически из одной сцены, но очень наглядной и важной для решения конкретной проблемы.

Как появилось направление

С полнометражного художественного фильма «Результат поиска». Он стал первым в КФТ направлении. Когда начиналась работа над ним, понятия КФТ не существовало. Фильм делался, как что-то, на что я – Светлана Кульчицкая, не могла решиться и только сильно и надолго заболев, испугалась, что могу даже не попробовать приблизиться к своей мечте: создать полнометражный фильм. Эта мечта была из разряда тех, к которым я панически боялась делать шаги, только ходила вокруг, и однажды тело отказалось функционировать правильно. Наверняка, так и должно быть, когда не делаешь то, что должен. Во время той длительной болезни, мне было настолько плохо, что я не могла работать на традиционной работе, проблемой было даже выйти из дома и состояние не улучшалось в течении очень долгого времени. Я не на шутку испугалась, что моё физическое положение очень зыбкое, что я возможно при смерти. И может это последний шанс: всё-таки осмелеть и попробовать сделать то, что я хочу. Мои друзья и коллеги из киносферы сами предлагали мне начать делать серьёзную работу. Обещали помочь. Они в меня верили сильнее, чем я в себя. А вдохновляли их съёмки моих теневых натюрмортов – единственное, что я могла в тот момент. Ну и, конечно же, опыт прошлых работ.

Благодаря поддержке друзей я решилась делать фильм. С первых кадров началась моя личная терапия. Я была приятно удивлена многими подробностями, которые не могла видеть по простой причине: как можно себя увидеть со стороны? **Я поняла, что думала о себе хуже.** Мне даже пришлось немного изменить сценарий.

Не все кадры имели такой же эффект, на некоторых я увидела вещи, которые срочно захотела исправить в себе. И опять же, увидела и отметила я их только благодаря фильму.

Терапевтический эффект был от всего процесса работы.

И было чудесно, что я работала в кадре и за кадром, что сама на себе прочувствовала и теперь могу более пристально изучить все изменения, произошедшие благодаря фильму.

Помню азарт, который я чувствовала во время одобрения сценария, во время согласия людей работать со мной бесплатно над таким объёмным проектом. **Мои эмоциональный, внутренний**

подъём, увлечённость, ожидания и внешняя поддержка запустили процесс выздоровления.

Я приобрела: ЗДОРОВЬЕ, ФИЛЬМ, более громкий и внятный голос, более гармоничные движения, практику работы в кино команде и уверенность в том, что можно практически всё, что из сферы призвания. Если бы до съёмок я размышляла, что хочу исправить и что приобрести в процессе работы над КФТ фильмом, то мой запрос был бы именно таким.

Что сделано:

Художественный полнометражный фильм «Результат поиска» (хр 2 часа 20 минут). Результат фильма: физическое выздоровление главной героини фильма, её становление в профессии своей мечты. И несколько человек, участвовавших в кино процессе, сказали, что в их жизни произошли серьёзные перемены.

<https://youtu.be/oaO7VmYsvBg>

Художественный короткометражный фильм «Вызов» (хр14 минут) Главная героиня вышла из депрессии, из социофобии и начала изучать профессию звукорежиссёра.

<https://youtu.be/EVVx-Z4Boko>

Документальный фильм «Шаги к мечте» (хр30 мину) Главная героиня победила страх публичных выступлений, приобрела навыки ораторского мастерства, подготовилась к презентации своей книги, изменилась внешне.

<https://youtu.be/FFMEa3Kys4Q>

Художественный короткометражный фильм «Обмен ролями» Противоположные по характеру девушки получили новый опыт поведения, который помог им лучше увидеть собственные проблемы и лучше понимать людей вокруг, которые сильно отличаются от них по своему жизненному ритму.

Книга «Каким будет Ваш фильм»

<https://youtu.be/EexX2b76jr8>

<https://www.facebook.com/bookwhatwillyourmoviebe/>

Ютуб канал КФТ

<https://www.youtube.com/channel/UCurcEbbVrtj2m1wfV7ofQkQ>

ТЕАТР СПОНТАННОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРАТЕГІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ І ВОЛОНТЕРІВ

Лазоренко Борис,

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

Актуальним завданням адаптації ветеранів і волонтерів до мирного життя в умовах продовження гібридної війни є формування та підтримка їхнього психологічного благополуччя, зокрема стратегій здорового способу життя.

Метою тезового повідомлення є визначення психотехнологій Театру спонтанності як засобів зміни залежних моделей поведінки та формування здорового способу життя ветеранів та волонтерів, які зазнали психотравмуючих впливів гібридної війни.

В умовах переходу до мирного життя пильна увага фахівців приділяється реабілітації ветеранів та волонтерів, які перебували в складних життєвих ситуаціях зустрічей із смертельними небезпеками, зазнали суттєвих травмуючих особистісних змін, набули залежних моделей поведінки, які негативно позначились на зміні звичного способу життя. Також у зоні уваги перебуває їх соціально – психологічний супровід щодо відновлення психологічного здоров'я. Наразі важливою складовою забезпечення кінцевої ефективності цих процесів є опанування ними стратегій здорового способу життя, набуття особистісного психологічного благополуччя та підтримки на цій основі благополуччя їхніх близьких.

Оскільки сталість благополуччя комплексно забезпечується способом життя людини та її близького оточення, необхідним є досягнення таких змін в ньому, які б унеможливили практикування неадекватних стресових агресивних та депресивних реакцій, шкідливих для здоров'я і психіки моделей поведінки. Мова йде про немедичне вживання лікарських засобів, наркотичних речовин, зловживання алкоголем, тютюнопалінням та дію інших чинників, які зумовлюють різного роду залежності.

Особливостями шкідливих звичок, які спричиняють руйнівний вплив на фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини, є те, що вони сприймаються на рівні свідомості, але їхнє коріння сягає у сферу підсвідомості людини. Тому звичайна просвітницька робота, різноманітні профілактичні заходи хоч і мають важливе значення, у більшій мірі як засоби психоедукації, проте не в змозі

привести до суттєвих змін глибинної мотивації у відповідних моделях поведінки, оскільки не зачіпають їх коренів. Для досягнення таких змін доцільним є застосування психотехнологій, які поєднують трансформаційні зміни залежних моделей поведінки на рівні підсвідомості і свідомих намірів та мотивів.

До таких засобів належать психотехнології Театру спонтанності. Початковою його технологією є своєрідне знайомство ведучого з головним актором, яке полягає у встановленні довірливого психо-емоційного контакту між ними. Завдяки такому контакту відкривається доступ до його глибинних станів. Як правило це стани, які він сприймає як негативні, такі як страх, тривога, злість, тиск, розпач, біль, та інші, які проявляються як захисні реакції на ті чи інші несприятливі для нього життєві ситуації. Власне цих травмуючих реакцій людина намагається у той чи інший спосіб позбутись. Саме ці реакції і відповідні ним захисні способи «позбутись» формують різного роду шкідливі для її благополуччя моделі поведінки, які переростають у залежності і шкідливі звички, яких вона у свою чергу також, без особливих успіхів, намагається позбутись.

Наступна технологія опрацьована В.Франклом як парадоксальна інтенція. Її суть полягає у зміні наміру з «позбутись» на прийняття цих «негативних» станів, переосмислення їх сенсу як «нормальних» адекватних реакцій на загрозові для людини життєві ситуації. Сенсом цього прийняття є перебування в них і їх переживання у безпечному театральному просторі за допомогою дихання з концентрацією уваги на їх тілесній локалізації у різних частинах тіла, сприймаючи їх як позитивні захисні прояви власної психіки. Глибинним сенсом такого переживання є створення умов, коли вмикається механізм парадоксальної реакції. Завдяки його дії негативні стани парадоксально змінюються на протилежні – заспокоєння, розслаблення, легкості, свободи. Важливим наслідком такого переживання є набуття психікою людини специфічності і адекватності реакцій на зовнішні негативні загрози. Така специфічність створює умови для формування позитивних моделей поведінки, які доповнюються опрацюванням навичок позитивного «ненасильницького» спілкування: «питати, просити, дякувати, вибачатися». У поєднанні із визначенням основних життєвих завдань, які повстають перед ветеранами і волонтерами у їхньому переході до мирного життя, створюються можливості для формування в учасників театралізованих сесій провідних стратегій здорового способу життя.

Література:

Франкл В. Парадоксальная интенция. Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. Новосибирск : Сиб. универс. изд-во, 2011. С. 49–57.

ЗАСТОСУВАННЯ ОБРАЗУ РУКИ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Луценко Олена,

*практична психологиня-методистка, арттерапевтка,
методистка Київського міського будинку учителя,
членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
дійсна членкиня ГО «Національна психологічна асоціація»*

Світ дитинства дуже змінився. Інтенсивний розвиток сучасних технологій сприяв тому, що цифрові гаджети поступово майже витіснили ті види дитячої активності, що ґрунтуються на ручній праці – конструювання, в'язання, моделювання, шиття. Взаємодія дитини з навколишнім світом дедалі більше перетворюється на взаємодію з віртуальною реальністю комп'ютерних ігор та додатків у смартфоні. При цьому відбувається вилучення руки, як унікального інструмента, із активної дослідницької та перетворювальної діяльності.

Рука людини – найбільш розвинений і ефективний орган-інструмент, це кінематичний ланцюг, що складається з численних шарнірних зчленувань її частин у суглобах. Її будова дозволяє взаємодіяти декількома способами з предметами та об'єктами різного розміру. Рівень розвитку функціональності руки – показник координації дій нервової, м'язової і кісткової систем. Він визначає успішність засвоєння людиною навичок певного виду діяльності відповідного до її віку та ефективність взаємодії людини зі світом. Обмеження діяльності руки, ігнорування розвитку її моторики є однією з причин затримки загального фізичного і психічного розвитку, а також суттєвою перешкодою на шляху формування самостійної і самодостатньої особистості.

На щастя, в навчальних планах закладів освіти України досі присутні програми з письма, образотворчого мистецтва та трудового навчання, в яких дітей навчають користуватися власними руками.

Серед основних завдань роботи практичного психолога закладу освіти є «сприяння особистісному, інтелектуальному, фізичному і соціальному розвитку здобувачів освіти шляхом доповнення сучасних методів навчання та виховання ефективними психолого-педагогічними технологіями» [4].

Однією з таких технологій безумовно є активна форма арттерапії, яка пропонує спеціалістам різноманітні техніки, методики та вправи, в яких психологічний вплив відбувається через взаємодію і трансформацію творчого продукту, створеного самим клієнтом [3, с. 38].

Творчість у психологічному розумінні – це «...процес, в якому результат чи спосіб його отримання є новими для людини, яка його здійснює» [3, с. 249]. Творчий процес – це завжди відкриття, яке супроводжується покращенням емоційного стану. Саме тому, проведення занять з елементами арттерапії в умовах закладу освіти є корисним та необхідним.

З метою сприяння всебічному розвитку особистості ми вважаємо за необхідне, в буквальному сенсі, повернути руку в поле уваги та життя дитини, оскільки рука є не тільки досконалим біологічним інструментом, але й засобом вираження почуттів, важливим елементом невербального спілкування, знаком дії. Ми пропонуємо широко використовувати в психологічній практиці образ руки, складаючи на його основі різноманітні творчі вправи для роботи з дітьми в індивідуальній і груповій формі.

Орієнтовний найпростіший алгоритм дій:

- розглядання або обведення руки за контуром;
- знаходження образу, який цей контур нагадує;
- творче оформлення виявленого образу;
- презентація зі словесним чи письмовим описанням.

В груповому форматі доречним буде об'єднати творчі роботи учасників у спільну композицію.

Слід зазначити, що однаково ефективною буде робота з пошуку образів за вільною та попередньо заданою тематикою, враховуючи мету і завдання психолого-педагогічного впливу. В першому, вільному варіанті знайдені образи можна об'єднати в композицію за певною темою з акцентом на унікальності кожного з них. У другому варіанті – звернути увагу на пошук спільних рис.

Ми вважаємо, що залучення дітей до такої творчої діяльності матиме всесторонній позитивний вплив:

- сприятиме розвитку моторики руки, творчої уяви, фантазії, усного та письмового мовлення;
- навчить спостерігати за навколишнім світом – виявляти особливості предметів, об'єктів та явищ природи;
- сприятиме розвитку мисленнєвих операцій;
- формуватиме активну творчу позицію у дослідженні та перетворенні навколишнього реального світу.

Література:

1. Альбедиль М. «Ты держишь мир в простертой длани» : символика руки / М. Ф. Альбедиль // Теория моды. Одежда. Тело. Культура. №27, 2013 – URL: <http://www.intelros.ru/readroom/teoriya-mody/t27-2013/18976-ty-derzhish-mir-v-prostertoy-dlani-simvolika-ruki.html>
2. Бородулькина Т. Метафора руки как проективный материал в работе психолога / Т. Бородулькина // eVNUIR / Наукові видання Волинського національного університету ім. Лесі Українки / East European Journal of Psycholinguistics, 2017, Volume 4, Number 1 – URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/13136>
3. Энциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.
4. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
5. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навч. посіб. К. : МАУП, 2007. 160 с.
6. Хмиляр, О. Ф. Язык руки как символический код общения: историко-психологический аспект. *Психология в России и за рубежом* : материалы II-Международ. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). Санкт-Петербург : Реноме, 2013. С. 14-21 URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/109/4469/>

КІНОТЕРАПІЯ ТА КНИГОТЕРАПІЯ ЯК ФОРМИ АРТТЕРАПІЇ: ОКРЕМІ ПИТАННЯ РОЗУМІННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ

Мрака Наталя,

*кандидатка психологічних наук, арттерапевтка,
Інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ;
психологія Центру реабілітації ветеранів АТО «Фенікс»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація (Львів)*

Серед різноманіття методів впливу на психіку людини арттерапевтичні методи набувають все більшого поширення. Книготерапія (бібліотерапія) – це один з різновидів арттерапії, який дає змогу ефективно працювати як з дітьми, так і з дорослими. Під час книгочитання прослідковується процес розвитку думки, з'являються креативні ідеї, а герої улюблених книжок стають помічниками у подоланні проблем з реального життя. Книга також стає провідником для почуттів, про які інколи важко говорити.

Як форма мислення (поняття), кінотерапія ще формується. Наразі в теорії та практиці її визначення різняться. Наприклад, найбільш типовим є визначення кінотерапії як терапії за допомогою фільму, зазвичай як допоміжного способу лікування чи впливу. Один із самопроголошених авторів кінотерапії навіть запатентував

112

цей термін як торговий знак. Проте, деякі практики не поспішають вдаватися до терміну «кінотерапія», воліючи обґрунтовувати межу, міждисциплінарну сферу кіно і мистецтва, говорячи також не лише про кіно, але й візуальні чи виконавські мистецтва. Наприклад, у книзі «Психотерапія, література та візуальне та виконавче мистецтво» (2018) зосереджено увагу на тому, «щоб розглянути сфери візуального та виконавського мистецтва як «альтернативну точку входу» у розкритті потенційно корисних і потужних форм терапевтичного втручання»¹².

Нерідко вирізняють терміни «кінотерапія» та «фільмотерапія», перше розуміючи більш широко. Під кінотерапією переважно розуміють аналіз фільму з певних позицій. Проте, деякі практики пропонують використовувати кіно і як сферу «режисованої терапії», тобто коли пацієнти самі створюють чи симулюють фільм чи то сцену фільму, тобто стають творцями свого фільму¹³, відіграючи в ньому активну роль як актори (як у психодрамі¹⁴) чи автори (спів/режисери).

У статті американського дослідника Дадлі Ендрю «Аналіз фільмів або кінотерапія: вийти за межі семіотики» (1977) він критикує підходи до кіномови Крістіана Метца (зокрема поняття «коду»), деталізує проблематику кінотерапії як аналізу фільмів. Він зазначає, що «Якщо семіотика і постструктуралістського кінознавця порівнювати з вченим, то це той учений – психоаналітик. Фільм лежить перед ним, як на дивані, і його опитують у пошуках дитячих травм, які зробили його таким, яким він є. Незрозумілі деталі опрацьовуються до тих пір, поки

¹² Psychotherapy, Literature and the Visual and Performing Arts / Bruce Kirkcaldy (Editor). Palgrave Studies in Creativity and Culture Series. Palgrave Macmillan, 2018. P. 5.

¹³ Див., напр., статтю: «Кінозйомка та відео як терапевтичний інструмент: тематичні дослідження розладів аутичного спектру» (2020). У цьому дослідженні «психотерапевт і режисер залучили дві пари учасників із аутизмом, підлітків, до проекту з терапевтичного кіно та кінотерапії, для створення свого короткометражного фільму, у якому є як режисер, так і головні герої оповідання, за допомогою підходу “друга-однолітка”». Дослідження показало корисність аудіовізуальних інструментів у терапевтичному процесі, учасники вдосконалювали свої соціальні навички, створюючи разом фільм, розповідаючи свою історію і навіть констатовано в учасників зменшення симптомів завдяки залученню до творчого процесу (Saladino Valeri, Sabatino Anna Chiara, Iannaccone Chiara, Pastorino Grazia Maria Giovanna, Verrastro Valeria. Filmmaking and video as therapeutic tools: Case studies on autism spectrum disorder // The Arts in Psychotherapy. 2020. Vol. 71).

¹⁴ Див., напр.: Zeynep Hamamci. Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression // The Arts in Psychotherapy. 2006. Vol. 33. P. 199–207.

вони не допоможуть пацієнту пізнати картину його справжньої генези та імовірно справжньої ситуації... Ту ж критику, яка закидається психоаналітику, можна закинути і семіотику. «Ви порушуєте цілісність фільму». «Ви шукаєте лише дрібні брудні подробиці та брудні історії». «Чому б Вам не залишити бідолашний фільм у спокої і дати нам насолоджуватися ним таким, яким він є». На думку Ендрю, «структуралістське та постструктуралістичне кінодослідження недостатньо точно наслідує психоаналітичну модель... Можливості, закладені в досвіді мистецтва, енервуються; світ, що проектується твором мистецтва, розбивається і замінюється редуکتивним світом генеративних фантазій, ідеології та семіотичних правил. Самому аналітику може знадобитися терапія: боячись відчутти повноту символів, він за допомогою свого аналізу ізолює себе від усєї реальності за межами власних переконань... Автор стверджує, що «говорити про фільм повністю – це діалектично говорити про нього. Ми повинні підозрювати наш досвід, розкрити його походження, а потім слухати й досліджувати підказки, які він пропонує»¹⁵.

У монографії «Кіно як терапія: фільм про горе і трансформації» (2015) автори Джон Ізод і Джоанна Доваліс прагнуть заповнити прогалину в темі про поєднання проблематики горя, терапії та кіно. Вони не подають визначення терміна «кінотерапія», натомість, аналізують різні стрічки. На їх думку, такі стрічки, як «Крихітка на мільйон доларів» (2017), «Кімната сина» (2001), «Народження» (2004) та «Древо життя» (2011), книга «Кіно як терапія» дає зрозуміти, «наскільки глибоко емоційне життя може бути розбурхане у фільмах». Ізод і Доваліс відзначають, що кінематограф – це засіб, який залучає людей до віртуального діалогу зі своєю власною та культурною несвідомістю глибше, ніж прийнято вважати»¹⁶.

Кінотерапія розглядається як частина арттерапії чи самостійний напрям. Наприклад, американський психолог Марк Фордман у «Посібнику з інтегральної психотерапії» (2010) розглядає «психотерапію як чотириквadrантну справу», розглядаючи арттерапію та кінотерапію в різних квадрантах: першу як частину суб'єктивно-індивідуальних підходів (поряд із психодинамічним, когнітивним, екзистенціальним, соматичним і трансперсональним); а другу (кінотерапію) як частину суб'єктивно-колективних підходів (поряд із такими підходами, як сімейна терапія та групотерапія (кінотерапія подається поряд із бібліотерапією і стосується в автора так званих культурних

¹⁵ Andrew J. Dudley. Film analysis or film therapy: To step beyond semiotics // Quarterly Review of Film Studies. 1977. Issue 2:1. P. 33, 40-41.

¹⁶ Izod John, Dovalis Joanna. Cinema as Therapy: Grief and Transformational Film. Routledge, 2015. P. i.

питань)¹⁷. Така класифікація залежить від авторського підходу чи концепції. Наприклад, якщо розглядати кінотерапію як *індивідуальний* підхід, то концепція М. Фордмана не витримує критики.

Кінотерапія в розумінні психологічного засобу з перегляду та аналізу фільму традиційно використовується в дидактиці як розділі педагогіки, що вивчає закономірності засвоєння знань, умінь і навичок. Це пов'язано й з тим, що фільм є довершеним аудіовізуальним твором, передусім – візуальним. Демонструючи чи задаючи до перегляду й осмислення фільм (чи його фрагмент), викладач запрошує спудея в світ образного втілення ідей, що можуть охоплювати (хоча і не завжди) знання, уміння та навички. Фільм проектує такий світ у *навчальну* аудиторію колективно чи індивідуально. Наприклад, в правознавстві в Україні використовується перегляд так званих юридичних фільмів (фільмів про право та юристів) для студентів-правників чи майбутніх правоохоронців, для чого виданий відповідний путівник з фільмами¹⁸.

У процесі викладання навчальної дисципліни «Психологія творчості» (курс розрахований для магістрів денної та очної форми навчання) в Інституті управління психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ ми практикуємо книгота кінотерапію. Усе частіше студенти говорять про улюблене заняття – перегляд фільму, прочитання книги. Але подальша рефлексивна робота полягає в наступному:

- Написати есе на тему книги або кіно.
- Простежити своє ставлення до прочитаного чи переглянутого.
- Виписати свої почуття та емоції, пов'язані з вибраним фільмом чи книгою.
- Додумати зміну сюжету, якщо не влаштовує той, що є у книзі чи кіно.
- Запропонувати свою назву для прочитаного чи переглянутого.
- Програти головних персонажів, увійти в роль, прочитати діалог чи монолог (додавання елементів психодрами)

До переліку книг для книготерапії пропонувалися як сучасні закордонні видання, так і українські. Так скажімо, про втрату і як про неї говорити дітям чи підліткам пропонувалася книга Анджели Нанетті «Мій дідусь був черешнею», для розгляду складних стосунків і понят-

¹⁷ Forman Mark D. A guide to integral psychotherapy: complexity, integration, and spirituality in practice. State University of New York Press, 2010. P. 41.

¹⁸ Бигун В. С. Юридические фильмы. Учебный киногид о праве и юристах. К., 2011.

тя норми – розглядали сучасний роман (і частково серіал) Саллі Руні «Нормальні люди». Список книг подається перед початком курсу.

Серед кінострічок пропонувалися роботи сучасних українських кінорежисерів, а також кінострічки на вибір. Серед переглянутих – «Помин», «Земля блакитна, наче апельсин» (роботи Ірини Цілик); «Сильні духом» та «Мати» (роботи В'ячеслава Бігуна).

Така робота в контексті вивчення навчального курсу «Психологія творчості» як книготерапія та кінотерапія дає можливість студентам розуміти тенденції розвитку сучасного мистецтва (українських книг та кінофільмів), а також знайомить як із окремими методами арттерапії, так із загальними питаннями арттерапевтичного підходу.

Література:

- Бигун В. С. Юридические фильмы. Учебный киногид о праве и юристах. К., 2011. 316 с.
- Andrew J. Dudley. Film analysis or film therapy: To step beyond semiotics // Quarterly Review of Film Studies. 1977. Issue 2:1. P. 33-41.
- Forman Mark D. A guide to integral psychotherapy: complexity, integration, and spirituality in practice. State University of New York Press, 2010. 340 p. P. 41 p.
- Izod John, Dovalis Joanna. Cinema as Therapy: Grief and Transformational Film. Routledge, 2015. 236 p.
- Psychotherapy, Literature and the Visual and Performing Arts / Bruce Kirkcaldy (Editor). Palgrave Studies in Creativity and Culture Series. Palgrave Macmillan, 2018. XIX, 243 p.
- Saladino Valeri, Sabatino Anna Chiara, Iannaccone Chiara, Pastorino Grazia Maria Giovanna, Verrastro Valeria. Filmmaking and video as therapeutic tools: Case studies on autism spectrum disorder // The Arts in Psychotherapy. 2020. Vol. 7.
- Zeynep Hamamci. Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression // The Arts in Psychotherapy. 2006. Vol. 33. P. 199-207.

БАЗОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОПОВІДАЧА ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ ДЛЯ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: ВІД СПРАВЖНОСТІ ДІЙСТВА ДО СПРАВЖНОСТІ ДІЙСНОСТІ

Савінов Володимир,

молодший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», керівник секції гештальт-терапії Київської філії УСП, відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Мистецтво відгороджує від хаосу, навіть показуючи хаос
К. Г. Муратова

Навіть не займаючи однозначної позиції з філософського питання про місце особистості в часи суспільних трансформацій, простими словами – хто на кого більше впливає і має впливати, – ми, арттерапевти і митці, можемо сприяти гармонізації, пом'якшенню цього впливу. Так *особистість* не має бути зруйнована якими б не було суспільними змінами – війнами, катастрофами, пандеміями, – а повинна мати можливість зберігати свою гідність та права, реалізовувати базові потреби і звичні домагання, відстоювати власні цінності, інтереси, стиль життя. Але і *суспільство* у своїх екстрених діях та ледь не щоденно оновлюваних рішеннях, нормах не повинно орієнтуватись на особисті бажання кожного, адже об'єктивні загрози постають перед усіма разом чи перед великими когортами людей, що складаються з носіїв різних можливостей, цінностей, індивідуальних потреб та звичок. Тому хотілося б міркувати не про односпрямований вплив, що призводить до диктату більшості чи меншості (аж до окремого індивіда), тотального підпорядкування або хаосу (аж до збільшення кількості смертей), а про *взаємодію суспільства й особистості*, тобто відкритий і рефлексивний діалог, у якому шукатиметься баланс загально-соціального та індивідуально-особистісного, безпеки і свободи, визначеного та невизначеного тощо.

Однією з мистецьких та водночас соціально-психологічних практик, де може здійснюватись саме такий діалог, ми вбачаємо плейбек-театр. Адже в його умовах відбувається «спілкування з поглибленою увагою до індивідуальностей» [6, с. 51] та «спільні переінтерпретації пережитих випробувань» [9, с. 64], які неодмінно відбуваються під час плейбек-театрального дійства. Такий діалог особистості й суспільства з більш-менш вільним розкриттям наративів та їх переплетенням, оновленням, взаємодоповненням має потужний потенціал і для соціально-психологічного супроводу постраждалих, адже є його «найбільш ефективною стратегією» [там само].

На сьогодні є досить багато досліджень щодо впливу плейбек-театру на групі трансформації, що пояснюється концептом «наративної ретикуляції» (виникнення мережі наративів), єднанням спільноти, поверненням до функції древнього театру – «зцілення племені», тобто психологічне відновлення, оздоровлення групи є досить обґрунтованим і доведеним. А стосовно трансформацій окремого учасника перформансу – міркувань значно менше. Взагалі, чи не є розповідь просто споживанням атракціону, який розважає, відволікає, але не має суттєвого впливу на особистість? Тим більше, що особистісні зміни не ставляться за мету плейбек-театру, це нібито просто інтерактивно-театральне дійство.

В арттерапевтичних цілях нас цікавить перш за все, чи спричиняє плейбек-театр особистісні трансформації і якщо так, то за рахунок чого? Що в дійстві допомагає особистості гармонійніше «вписатись» у соціум, щоб краще адаптуватись, реалізуватись, самоактуалізуватись? І передусім, не технічна сторона питання, як наприклад, розвиток навичок самопрезентації, посилення творчої уяви чи емоційного інтелекту, а саме з якими суттєвими переживаннями стикається особистість внаслідок розповіді історії у плейбек-театрі? І звісно, які виникають підґрунтя для особистісних трансформацій, який зміст цих переживань.

Класичний театр дає свій заздалегідь підготовлений матеріал – декілька ідей для споглядання і роздумів, гаму почуттів для катарсису, продумані сцени та фінал тощо. Тобто звичний театр конвенційно існує у літературному жанрі «фікшн», являючи собою своєрідну модель дійсності через мімезис, тобто наслідування природи людини і соціальних відносин, врешті – мистецьку копію реальності, про що всі знають, приймаючи як нормальні та зручні умови гри. А у плейбек-театрі **і психологічні умови**, як у більшості сучасних форм мистецтва (акціоністського, перформативного, імерсивного), **і індивідуальний досвід** учасників – справжні, реальні, ніби у жанрі «нонфікшн». З точки зору сучасного театрального мистецтва у плейбек-театрі також є певні ознаки повноцінної партиципаторності (мистецтва участі), коли глядач має сильний вплив на процес, стає співавтором та співучасником тощо [5, с. 42]. Загалом плейбек-театр можна розглядати, за висловом сучасного мистецтвознавця К. Бішоп, як «аутсорсинг справжності», коли митець ніби позичає автентичності у зовнішнього соціального світу, ба навіть «делегує перформанс» глядачам [1, с. 331].

Справжність умов власне плейбек-театру полягає у тому, що вони є не те що реалістичними, а просто цілком реальними – відкритими, ризикованими, відповідальними, на відміну від інтимних контекстів сповіді або цілеспрямованої психотерапії. Також вони не є підготовленими – відбувається те, що актуальне зараз, нехай би яким незручним чи неестетичним воно не було. У взаємодії з аудиторією та кожним окремим глядачем – ніякого мімезису, тобто наслідування, вигадок, копіювання «правди життя», а просто сама правда як вона є. Звісно, у свідомості учасників. **Справжність досвіду** закладена у самій ідеї плейбек-театру – розповідати саме свої історії, тобто особистісно важливі, чуттєво забарвлені індивідуальні наративи. Ці розповіді майже не обмежені спеціальними правилами чи кондактором, а лише об'єктивною логікою дійства, тобто його зручністю

для всіх – адекватністю ситуації, закономірностям сприйняття тощо. Слухання історій також справжнє, адже аудиторія зазвичай співпереживає реальному досвіду та почуттям «одного з нас», почасти ще уявляючи себе на його місці. А плейбек-актори, навіть якщо їм не цікава конкретна історія, вловлюють все, що лише перформатує (маніфестує) оповідач – фабулу, сюжет, жанр, факти, смисли, почуття, стан та міміку людини тощо. Адже їм потім втілювати почуте і не лише буквально, а по суті. От наступна практика є власне театром в класичному розумінні, бо інсценізація почутих історій – то вже інше питання, вона може бути і мімезисом, і справжнім співчуттям, і художньою трансформацією, метафорою. Але це вже стосується вузькотeatральної техніки, методів переживання та втілення ролі, театрального коду, засобів виразності тощо. Тобто театралізація розповідей залежить від акторської школи/підходу і є частиною загального перформативного дійства плейбек-театру як цілісної події.

Отже, якщо плейбек-театр є простором для справжньої взаємодії індивідуальності з суспільством (у вигляді групи), то як справжній, а тому «простенький» зміст, без «відшліфованих» глибоких ідей, високих сенсів, драматургічної послідовності, продуманих ефектів, відпрацьованих мізансцен тощо, може дати якийсь поштовх для особистісних трансформацій? Може, це просто балачки людей одне з одним та їх якась аматорська інсценізація, нехай все воно правдиве, але безсенсовне? І для психологів знову постає питання, а що може стати підґрунтям для особистісних трансформацій під час участі у такому дійстві? Чи вони повністю індивідуальні і взагалі немає закономірностей?

Це залежить, звісно, від якості здійснюваного плейбек-театру, його фаховості, глибини, відповідності задуму й техніці. І якщо це дійсно мистецтво, то саме по собі афективне включення до його актів, сприйняття і переживання дійства спонукає до інсайтів та катарсису, а перформативна природа плейбек-театру, розповідь особистої історії збагачує не лише естетичний, але й життєвий досвід особистості [5, с. 7]. Індивідуально практика переінтерпретації переживань безсумнівно «допомагає людині відредагувати своє попереднє ставлення до пережитого і побачити нові, життєствердні аспекти набутого досвіду» [6, с. 65]. Якщо на перформансі плейбек-театру були присутні конфліктні підгрупи і представникам кожної з них було надано можливості взяти активну участь, то відбувається «обмін ролями..., що сприяє ...взаєморозумінню різних позицій та підвищенню суб'єктності через залучення до спільної позитивної діяльності» [6, с. 51]. Тобто вплив плейбек-театру на особистісні трансформації

важко заперечити, але від чого вони відбуваються, які специфічні переживання актуалізуються?

Узагальнена концепція трансформації, достатньо поширена серед практиків плейбек-театру, спирається на теорію «мономіфа» американського мистецтвознавця Дж. Кемпбелла щодо «шляху героя» [4]. І тоді всі історії, що виникають і розповідаються на перформансі, розглядаються як три послідовні етапи стандартного сюжету: виправа (поклик до мандрів), ініціація та повернення. І зрозуміло, що всі розповіді зводяться до спільного наративу з трансформацією його головного героя. Відповідно можна вважати, що цей самий шлях проходить не лише умовний метанаратив групи, а всі глядачі, що у нього були занурені. У тому числі, звісно, і оповідачі, які стали власне його співавторами. Якоюсь мірою, і плейбек-актори, якщо вони дійсно занурилися до сюжетів та почуттів цих історій, а не просто формально, відсторонено їх втілювали (що, до речі, буває вкрай рідко). Тобто можливість стати героєм – нібито одне з переживань оповідача та кожного присутнього. Але ця можливість уявна, адже це художні закономірності, це труп акторів, і це «фікшн»-герой. Хоча психологічна послідовність етапів трансформації тут дійсно може бути закладена.

Психологічно трансформація особистості не обов'язково є її розвитком, «змінювання – безперервний процес, постійний рух» [3, с. 58], який може бути не лише зростанням, а й відбуватись у різних напрямках та з різною модальністю, забарвленням, оцінкою. Крім того, «хаос – прерогатива демонів і героїв, а людина в нормі очікує на осмисленість й впорядкованість, відносність і причинність» [7, с. 14]. Якщо ми орієнтуємось на мистецтво для звичайних людей, не «підштовхуючи їх до вчинків», а просто співпрацюючи в «нормальному» режимі, тоді те, що відбуватиметься з ними, можна пояснити як мінімум – маніфестацією та укріпленням, за виразом Т. М. Титаренко, «дозволу на інакшість» [8], правом бути особливим. Дійсно, плейбек-театр очікує на індивідуальні, особливі історії, актуалізуючи та легітимізуючи їх безоцінними публічною розповіддю та інсценізацією. І обидва ці легітимізуючі процеси не є такими простими та безневинними, як видаються ззовні.

Якщо інсценізація – то внутрішня справа плейбек-трупі, то публічна розповідь та психологічні процеси, що в ній відбуваються, заслуговують на особливу увагу психологів. Сама артикуляція розповіді на публіку є корисним процесом наративізації, під час якої інтенсифікується самоусвідомлення та емоційне відреагування оповідача.

Але не менш важливий внутрішньоособистісний процес відбувається ще перед цим, наприклад, долання кордону між внутрішнім і зовнішнім є ледь не центральним психологічним актом (для когось навіть вчинком) на плейбек-театральному дійстві. Спочатку емоційне напруження може заважати участі у перформансі, викликати спротив, страх втрати автономності [2, с. 5]. Але пізніше, коли напруження долається, учасники стають сміливішими і готовими до ризику, по-справжньому відповідаючи на виклик групи, що створює шанс перенесення досвіду у реальне життя. Далі, під час гри впливає і сама інтерпретація (в широкому художньому сенсі, але безоцінна з психологічної точки зору) акторів, і реакція глядачів. Після інсценізації людина з великою спрагою шукає на зворотній зв'язок від присутніх, особливо кондактора та значущих інших в аудиторії. Цікавим також є процес відпускання історії, наче дарування іншим незафіксованої мініатюри свого досвіду. Це вміння, мистецтво відпускати, – засвоєне не лише акторами, а й оповідачем, – може стати важливим психологічним надбанням, яке також укріплює впевненість у собі – через готовність до незаиклювання на продукті, активізацію творчого потенціалу, гнучкості мислення, більшої відповідальності та водночас легкості в унікальних самопроявах. Отже, базове особистісне переживання для трансформації від участі у плейбек-театрі відбувається в напрямі впевненості у своїй індивідуальності, підвищенні самооцінки через **право та цінність бути унікальним**. І це право іноді набуває чинності саме у плейбек-театрі, стає «дозволом на інакшість..., ...коли все навколо і всередині людини плинне, змінюване, нестатичне» [8, с. 490], адже роль оповідача стає справжнім актом саморозкриття, дії у таких як і життя – справжніх, хаотичних, не регламентованими спеціальними правилами (конфіденційності, анонімності, захисту від оцінок учасників, безперечного прийняття тощо) соціально-психологічних умовах. *«Хаос є, але я – не лише хаос»*, – може подумати глядач на цю тему.

Ще один психологічний ефект, найбільш підтримуваний та досліджений теоретиками плейбек-театру – це почуття спільності групи. Адже сама мета плейбек-театру полягає не так в особистісних трансформаціях оповідачів і глядачів, як у спільному з ними створенні перформативно-театрального продукту, мистецькому дослідженні певної теми або психологічного стану реальних людей. І завдання кондактора у пошуку червоної нитки перформансу – лейтмотиву всіх історій, наскільки це можливо. Актори також у фінальній мініатюрі поєднують розповіді, які на перший погляд здаються

зовсім непокєднуваними... Цї дїї спрямованї на пошук метаїсторїї, яка навряд буде зовнїшньою, поверхвою, якщо всї учасники перформансу широ заглибились у історїї індивїдуальнї. Рїзниця плейбек-театру та інших метаїсторїй полягає ще в тому, що вони не вїдїбранї, не рафїнованї й вивїренї, а «чорновї», хаотичнї, до того ж джерелом їх стає безпосередньо цїльова аудиторїя, яка їх потїм ї споглядає. Тобто їнсценїзованї сюжети та переживання цїлком реальнї й по-справжньому близькї бїльшостї глядачїв. *«Хаос є, але вїн не чужий»* – до такої думки часто приходить глядач.

Не дарма також їснує феномен «вгадали», коли актори спонтанно видають такї факти з історїї, якї не були розказанї пїд час плейбек-їнтерв'ю. Цей елемент, який до речї, є досить атрактивним, цїкавим для оповїдачїв, важко пояснити. Можливо, це потреба вїдчути екзистенцїйну несамотнїсть, доторкнутись до глибинної спїльностї людського роду? Ї ця потреба якимось дивним чином реалїзується у нашїй взаємодїї. Все це надає справжностї, ледь не тїлесної близькостї пережитого досвїду на плейбек-театральному перформансї. Ї головне – пережитого спїльно, що зазвичай викликає почуття якоїсь суттєвої, **глибинної єдностї** бїльшостї учасникїв плейбек-театру. *«Хаос є, але вїн наш спїльний».*

Цї соцїально-психологїчні процеси та, вїдповїдно, переживання особистостї на плейбек-театральному перформансї видаються парадоксальними, рїзноспрямованими, щоо потребує подальших теоретичних розвїдок та емпїричних дослїджень для бїльш фахового супроводу особистостї у знаходженнї свого мїсця в часи суспїльних трансформацїй за допомогою плейбек-театру.

Висновки. Трансформацїї на плейбек-театральному дїїствї можна розглядати як на рївнї групової спїльної історїї (метанаративу), так ї всерединї особистої розповїдї, не зважаючи на те, що особистїснї змїни не ставляться за мету плейбек-театру. Цї рївнї досить переплетенї, але спочатку варто встановити їх загальний психологїчний змїст ї його вплив на трансформацїї особистостї. На наш погляд, вїн полягає у двох базових переживаннях, викликаних паралельними змїстовними соцїально-психологїчними процесами: 1) виникненнєм почуття спїльностї, глибинної єдностї з групою та через неї, можливо, з людством як таким; 2) укрїпленнєм права на їнакшїсть, індивїдуальнїсть, унікальнїсть особистостї.

Послїдовнїсть виникнення цих процесїв може варїюватись, чергуватись залежно вїд характеристик аудиторїї та її актуального психологїчного стану, але на наш погляд, викликанї ними переживання

стають суттєвими передумовами для психологічних трансформацій, сприяють вивільненню особистісного потенціалу учасників. Особливо це стосується оповідачів плейбек-театру, адже досвід розповіді у плейбек-театрі є справжнім актом саморозкриття, дії у справжніх, хаотичних, не регламентованими спеціальними правилами соціально-психологічних умовах.

Перспективами майбутніх досліджень може бути взаємодія цих парадоксально різноспрямованих процесів та, відповідно, переживань особистості на плейбек-театральному перформансі.

Література:

1. Бишоп К. Искусственный ад. Партиципаторное искусство и политика зрительства / Клер Бишоп ; пер. с англ. И. Соловья. – М. : V-A-C press, 2018. – 528 с.
2. Деннис Р. Пересекая границу: напряженность участия в перформансе плейбек-театра [Электронный ресурс] / Рея Деннис ; пер. с англ. И. Хрусталёвой и Г. Брумберга, 2018. – Режим доступа: <https://www.academia.edu/36494120/>.
3. Євдокімова О. О. Проблема змінювання особистості в зарубіжних наукових студіях / О. О. Євдокімова // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (23 жовтня 2020 р.) / уклад. З. Р. Кісіль. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. – 256 с. – С. 57–61.
4. Кемпбелл Дж. Тисячоликий герой / Джозеф Кемпбелл ; пер. з англ. Олександра Мокровольського. – Львів : Terra incognita, 2020. – 416 с.
5. Осминкин Р. С. Коллективные формы художественного перформанса в России начала XXI века : дис. ... канд. искусствоведения, спец. 24.00.01 – «Теория и история культуры» / Осминкин Роман Сергеевич ; РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2020. – 316 с.
6. Савінов В. В. Плейбек-театр як фасилітатор психологічних ресурсів травмованої спільноти / Савінов В. В. // Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти : матер. міждисциплін. наук. семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [Електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. – К. : ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. – 72 с. – С. 44–51. – DOI: <http://doi.org/10.33120/W-GCSDRProceeding-2021>.
7. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : навч. посібник для закладів вищої освіти / Тетяна Михайлівна Титаренко ; 3-тє вид., доп. – К. : Каравела, 2021. – 248 с.
8. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість: дозвіл на інакшість / Т. М. Титаренко // Психологія у суспільстві, що трансформується : матер. VI Харківських Міжнародних психологічних читань. – Харків, 2010. – С. 486–490.
9. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [ред. рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.]. – К. : Талком, 2020. – Вип. 45(48). – 148 с. – С. 59–68.

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОСЕМІОТИЧНОЇ АРТТЕРАПІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

Сергієнко Ірина,

кандидатка психологічних наук, доцентка Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Черкаській області (Черкаси)

Світ взаємодії сучасних людей наповнено надшвидкими змінами. Люди з різних культур та народів рухаються по всьому світу, отримуючи освіту, працюючи за кордоном, створюючи шлюби, підписуючи ділові угоди тощо. Відбуваються зміни у сферах символів і значень для певних соціальних спільнот. Люди можуть не розуміти одне одного, навіть розмовляючи однією мовою. Потрібна спільна платформа для засвоєння значень символів реальностей різних людей. Такою платформою, на нашу думку, є арттерапія та усі напрями психологічної допомоги, що поєднують невербальну та вербальну символіку для пізнання психіки. Зокрема, ми пропонуємо новий підхід для розвитку в особистості здатності до розуміння символічних значень світу інших.

Психосеміотична арттерапія – це форма групової психодіагностичної та трансформаційної практики, спрямована на надання допомоги суб'єкту саморозвитку у психологічному самодослідженні власної творчої продукції та самозміні. Цей метод проходить апробацію в системі підготовки майбутніх психологів з метою розвитку рефлексії, розширення самосвідомості та формування здатності до самоаналізу й саморозвитку у контексті фахової підготовки.

Теоретико-методологічні положення авторського психосеміотичного підходу в арттерапії побудовано на засадах теорій Ч. С. Пірса, К. Юнга, Л. С. Виготського, Б. Г. Ананьєва, О. М. Леонтєва, О. О. Леонтєва, Є. А. Соловйової. Психосеміотика – галузь психологічних знань, що вивчає різні аспекти взаємодії знаків, знакових систем та психіки людини. В практиці арттерапії психосеміотика, на нашу думку, може мати своє застосування в контексті дослідження суб'єктом саморозвитку системи власних індивідуальних знаків, виражених в образній формі (Сергієнко І.М., 2010).

Ми пропонуємо психосеміотичний підхід в арттерапії як авторський напрям психологічної практики і дослідження діагностичних, трансформаційних, терапевтичних механізмів взаємодії образів-знаків та психіки суб'єкта саморозвитку.

Для реалізації психосеміотичної арттерапії автор розробила модифікований перелік тем психологічних творчих завдань

для самодослідження (90 тем) та супровідний опитувальник самопізнання (на 150 питань). Метод психосеміотичної арттерапії реалізувався нами у листопаді 2020 (онлайн) та жовтні 2021 (очно) року у кількості 62 акад. год. зі студентами-психологами 4-го курсу протягом 1,5 тижнів занять. Застосовувався спосіб «занурення» з метою посилення концентрації уваги майбутніх психологів на самопізнанні.

Окреслимо методичні аспекти застосування методу психосеміотичної арттерапії. Для проведення сесій зі студентами-психологами ми визначили декілька етапів – самопрезентація, знайомство з образними семіотичними системами інших, зворотний зв'язок, самоаналіз, самозмінна. При цьому було враховано: етапи процесу самопізнання у онтогенезі; етапи динаміки групи зустрічей (за У. Шутцом); етапи роботи арттерапевтичної групи.

Нами визначено такі цілі психосеміотичної арттерапії:

1. Обсервативна. Вікарне самонавчання учасників на основі спостереження за роботою фахівця-арттерапевта.

2. Когнітивна. Навчання самоаналізу і самопізнанню. Розширення самоусвідомлення.

3. Дидактична. Навчання і самонавчання знанням та методам роботи арттерапевта у сфері психосеміотичного аналізу і синтезу.

4. Виховна. Формування професійно необхідних особистісних якостей психолога. Корекція деструктивних тенденцій психіки майбутнього психолога. Самовиховання фахових якостей.

5. Експерієнтально-резолютивна. Навчання новим психологічним знанням на власному досвіді. Прийняття нових життєвих рішень.

6. Терапевтично-профілактична. Опрацювання травматичного досвіду з метою упередження порушень етичних принципів психологом. Оволодіння позитивними мисленням і безумовним ставленням до клієнтів. Формування навичок відновлення внутрішнього балансу.

7. Трансформаційна – зміни та самозміни психіки майбутнього психолога.

8. Супервзійна. Власна навчальна практика під спостереженням фахівця-арттерапевта.

9. Акмелогічна. Життєва мудрість та зрілість. Формування здатності (вміння) аналізувати себе у складних життєвих ситуаціях та змінювати, трансформувати і перенавчатися відповідно до завдань адаптації у нових ситуаціях на даний момент та на майбутнє.

Вказані етапи та цілі було закладено у програму занять із психосеміотичної арттерапії для майбутніх психологів-практиків.

Процес реалізації психосеміотичної арттерапії передбачає аналіз специфіки семіотичних систем кожного учасника, відображених у його творчій продукції. Аналітико-синтетична діяльність може здійснюватися арттерапевтом разом із суб'єктом самопізнання та групою засобами фахової діалогічної взаємодії. Діалогічна взаємодія у психосеміотичній арттерапії є фаховим інструментом роботи психолога, який синтезовано із міжособистісною комунікацією у групі.

Фахову діалогічну взаємодію у групах учасників, що зорієнтовані на самопізнання та самозміну на основі розуміння унікального змісту семіотичних систем себе та Іншого, ми вважаємо центральним методичним моментом у реалізації психосеміотичного підходу в арттерапії.

Психосеміотичний підхід в арттерапії дозволяє кожному відчути себе Дослідником власної психіки, свого внутрішнього світу; Другом, який може зробити суттєві кроки, щоб із любов'ю намагтися зрозуміти реальність Іншого і досягти взаєморозуміння. Майбутні психологи в ході занять групи психосеміотичної арттерапії навчаються бачити унікальність семіотичної системи кожної людини та будувати діалог, який сприяє її розумінню суб'єктом саморозвитку та іншими людьми.

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Скнар Оксана,

кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Сьогодні актуальним є запит на пошук і розробку екологічних і продуктивних стратегій соціально-психологічної допомоги батькам та сім'ям, що прагнуть опанувати, налагодити конструктивну взаємодію у сімейному середовищі. Тож нагальним завданням є віднайдення адекватного інструментарію, що допоможе сім'ям опанувати нові моделі взаємодії, а відтак – сприятиме налагодженню більш гармонійної взаємодії у сім'ї, бо це є запорукою вибудови у подальшому продуктивної і компетентної взаємодії з іншими не тільки в родині, а й в громаді, суспільстві, соціумі. Для вирішення цього завдання найбільш прийнятною і ефективною є групова форма роботи.

Серед можливих **форм групової роботи**, що сприяють гармонізації тих аспектів сімейної взаємодії, що зумовлюють розвиток громадянської компетентності дитини, можна виділити, принаймні, три:

1) *тематичні тренінгові або терапевтичні групи* для дорослих (один варіант), або для батьків і дітей (другий), в якій всіх учасників об'єднує та чи інша схожа проблематика. Такі групи спрямовані, зазвичай, на вирішення конкретних задач учасників (наприклад, «психологічні кордони» – як їх відчувати, визначати, встановлювати, підтримувати тощо);

2) сімейна психотерапія або *сімейна арттерапія*, що поєднує в собі арттерапію і сімейну психотерапію (див. роботи Х. Квітковської, М. Кісільової, Дж. Рубін, О. Копитіна, О. Свистовської, О. Вознесенської та ін.);

3) *сімейна арттерапевтична майстерня* або студія (див. на працювання О. Вознесенської, М. Сидоркіної та ін.).

Низка закордонних (Д. Аррінгтон, Е. Ейдемільер, М. Кісільова, Х. Квітковська, О. Копитін, Х. Ландгартен, Л. Лебедєва, Л. Пролкс, Дж. Рубін, О. Свистовська, Я. Хошино та ін.) і вітчизняних (О. Вознесенська, Л. Галіцина, О. Деркач, Л. Мова, М. Сидоркіна та ін.) фахівців виявили беззаперечні *достойнства арттерапії у роботі з групами і сім'ями*. Безумовно, засоби арттерапії мають великий потенціал (діагностичний, розвивальний, терапевтичний, трансформаційний) та низку *переваг при застосуванні*, зокрема у *груповій, сімейній взаємодії*. Серед них можна виокремити наступні:

- *потенції* – можливість дослідження тих аспектів функціонування (або ж взаємодії, стосунків, ставлень і т.д.) сім'ї, які неможливо вивчити за допомогою прямих вербальних методів, адже засоби арттерапії дають можливість «обходити» контроль свідомості та психологічні захисні механізми людини;

- *наочність та інформативність* – застосування засобів арттерапії призводить до унаочнення раніше неусвідомлюваних або заперечуваних аспектів життя сімейної системи, що веде до їх розуміння членами сім'ї;

- *ресурси* – невербальний характер засобів візуальної експресії дозволяє членам сім'ї опанувати нові моделі взаємодії, перебудувати свої стосунки, апробувати й використати незвичні, нові, альтернативні способи взаємодії;

- *активність залучення* – застосування невербальних засобів самовираження надає можливості і простір для дітей більш активно проявляти себе у процесі творчої взаємодії, ніби «вирівнює» можливості для дітей і дорослих (О. Копитін, 2010);

- *інтерактивність* – спираючись на природню схильність дитини до ігрової діяльності та фантазування, можна відтворити

за допомогою технік арттерапії атмосферу гри і творчості, задіяти «мову» візуальної і пластичної експресії. Для дорослого ж – це можливість з'єднатися зі своєю внутрішньою дитиною (а відтак – поринути чи принаймні доторкнутися до власних дитячих спогадів, переживань, станів, ресурсів, обмежень і т.д.), що може допомогти виявити багато цінного матеріалу для усвідомлення;

- **творчий характер**: – творча діяльність за своєю природою є потужним засобом зближення людей, що є особливо цінним в ситуаціям порушень сімейної інтеграції (взаємного відчуження, труднощів у налагодженні контактів тощо); – творчість сприяє самовираженню, допомагає людям розслабитися, дати місце своїм почуттям, доторкнутись до творчого потенціалу, вільно і безпечно взаємодіяти один з одним у невимушеній атмосфері, а також наближує особистість до усвідомлення себе суб'єктом, Творцем свого життя;

- **екологічність** – засоби арттерапії є м'якими, глибокими, безпечними і нетравмівними інструментами для дослідження, розвитку, трансформації, гармонізації взаємодії людей та ін.

- **демократичність** – групова арттерапія передбачає створення особливої демократичної атмосфери, пов'язаної з **рівністю прав та відповідальності учасників групи** та потребує розвитку певних комунікативних умінь та здатності адаптуватися до групових норм (за М. Кисилева, 2007).

Групова форма арттерапевтичної роботи завдяки своєму формату надає можливість людині розвивати цінні соціальні уміння, «примірювати», опановувати нові ролі або моделі поведінки чи виявляти латентні якості, спостерігаючи при цьому, як саме трансформація рольової поведінки впливає на відносини з оточуючими (М. Кисилева, 2007).

Використання засобів арттерапії у роботі з сім'ями дає можливість фахівцю унаочнити важливий матеріал щодо особливостей взаємодії в родині – про емоційні зв'язки між членами родини, їх статус, ролі, наявність психологічних меж, ієрархії в сім'ї, а також щодо способів комунікації, звичних практик взаємодії та ін., що, в свою чергу, дозволяє виявити дисфункційні варіанти взаємодії батьків і дітей у сімейному середовищі. А відтак, це **створює умови для того, щоб окреслити «проблемні» зони у взаємодії та спрямувати роботу на їх «коригування», трансформацію, гармонізацію, покращення**. Іншими словами, отриманий матеріал може стати вагомою основою як для непрямого діагностування наявного стану сімейних стосунків (зокрема, їх проблемних зон, слабких

місць, конфліктних точок тощо), так і для подальшого планування психологом своєї роботи, розробки її стратегії і тактики з метою налагодження (покращення) взаємодії між членами сім'ї.

Підкреслимо, що важливо звертати увагу не тільки на проблемні (слабкі) аспекти досвіду родини, а й увиразнювати, **спиратися на її ресурсні (сильні) сторони**. Зокрема, фахівець може звертати увагу та підтримувати у членів сім'ї:

- прагнення до кооперації і співробітництва;
- повагу до позиції іншого;
- адекватний вияв ініціативи, лідерства;
- використання продуктивних стратегій подолання складних ситуацій;
- вияви здорового почуття гумору;
- увагу членів родини один до одного;
- співпереживання, емпатію тощо.

На нашу думку, можна виділити такі великі **напрями роботи** (вони ж можуть бути на загал і **етапами** роботи), що врешті-решт сприятимуть налагодженню взаємодії у сім'ї, опануванню компетентностями й уміннями, важливими для продуктивного і демократичного спів-життя в групі (сім'ї, громаді, соціумі, суспільстві):

1. **Дослідницько-діагностична робота**, що включає вивчення особливостей взаємодії між членами сім'ї (розподіл ролей, ієрархія, статус, психологічні особистісні кордони, альянси, зв'язки, виявлені і приховані емоції, способи комунікації, практики взаємодії, конфлікти тощо).

2. **Консультативно-інформаційна, просвітницька робота з дорослими** (батьками або майбутніми батьками), метою якої є підвищення психологічної обізнаності батьків. Може бути реалізована у формі лекторію або як поєднання лекцій і практикумів (що є більш ефективним). Корекція неефективної батьківської позиції, її оптимізація – важливе підґрунтя, що веде до налагодження конструктивної взаємодії в сім'ї.

3. **Тренінгова та / або психокорекційна арттерапевтична робота: з емоційною сферою** членів родини, яка може бути спрямована на:

- усвідомлення, розуміння, диференціацію власних станів, емоцій, почуттів;
- опанування способами управління власними емоційними станами; екологічного вираження емоцій;
- опанування техніками саморегуляції емоційних станів;
- розвиток емпатії, емоційного інтелекту та ін.

з кордонами особистісного простору членів сім'ї, що включає:

- здатність усвідомлювати власні психологічні межі, вміти про них заявити і відстояти за необхідності;
- повагу до психологічних меж інших;
- право казати «ні» і здатність приймати «ні» інших та ін.

зі сферою контактів, яка виявляється у засвоєнні умінь встановлювати, відновлювати, конструктивно підтримувати контакти і зв'язки;

зі сферою комунікації – опанування конструктивними способами спілкування (як коректно заявити про те, що важливо? Як коректно і правдиво давати «зворотній» зв'язок іншому? тощо)

з конфліктами і способами їх конструктивного вирішення;

3. Робота, спрямована на **інтеграцію нового досвіду**. Трансформування неконструктивних моделей поведінки та апробування, опанування нових способів взаємодії у сім'ї (співробітництва, кооперації, партнерства, об'єднання зусиль, тощо) задля створення спільного безпечного простору конструктивної взаємодії членів групи (сімейної системи).

Література:

Енциклопедичний словник з арт-терапії : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундерттайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скар. К. : Золоті ворота, 2017. 235 с.

Кисилева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Спб. : Речь. 2007. 160 с.

Копытин А.И. Техники семейной арт-терапии. *Вестник практической психологии образования*. 2010. № 1 (22). С. 97-103.

Скар О.М. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. *Простір арт-терапії*. Київ, 2021. № 1 (29). С.74-89.

«МІСЦЕ ОСОБИСТОСТІ У ПРОСТОРІ ПІШОХІДНИХ ПРОГУЛЯНОК-ЕКСКУРСІЙ»

Фількіна Тетяна,

психологиня, арттерапевтка,

волонтерка Волонтерської психологічної служби

ГО «Реабілітаційний центр СВ. Павла»,

членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)

Світ стрімко трансформується. Це факт беззаперечний. Риси сьогодення різко контрастують з учорашніми.

Суспільна трансформація – це процес суттєвих, глибинних соціальних змін. Якщо трансформація є результатом природної еволюції або вимушених неочікуваних змін, у такому випадку вона не має

кінцевої мети. Інша справа – трансформаційний процес, викликаний реформаторськими чи революційними силами, які заздалегідь окреслюють напрямок соціальних змін та цілі, які мають бути досягнуті.

Виходячи з цього, можна виокремити декілька основних типів соціальної трансформації:

Природна – як наслідок поступового визрівання соціально-економічних умов трансформації, йдеться про такий різновид суспільної трансформації, як модернізація.

Відновлена природна – як повернення до природної трансформації після певних соціальних ексцесів, пов'язаних з тимчасовими відхиленнями від природної трансформації внаслідок встановлення недемократичних політичних режимів, зовнішнього тиску тощо.

Волонтарна – як проект глибинних соціальних змін, які спрямовані на подолання традиційних засад суспільного життя і насадження принципово нових соціально-економічних умов розвитку суспільства.

Вимушена – як наслідок несподіваних соціально-політичних змін, що призводять до необхідності раптової і стихійної трансформації засад суспільного життя. Саме така трансформація відбувалася в Україні та на всьому пострадянському просторі.

Будь-яка трансформація суспільства призводить до зміни економічних, політичних і культурних інститутів, нестійкості соціального середовища, нечіткості об'єктів ідентифікації, розмитості ціннісних орієнтацій. В свою чергу, процеси трансформації суспільних відносин обумовлюють переоцінку особистістю структури своїх цінностей, наповнення її новим змістом. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості. Все це призводить до загального відчуження, психічних фрустрацій, неврозів тощо й впливає на психічне здоров'я особистості.

За таких обставин, у сучасному світі людина вимушена все частіше звертатися до психологів/психотерапевтів чи хоча б замислюватися про це. Існує безліч напрямків і методів терапії, у яких нескладно заплутатися. Слід зазначити, що немає жодного методу психотерапії, який був би загалом краще чи гірше за всі інші: вибір залежить лише від особливостей клієнта, типу проблеми та від готовності її вирішувати.

Один зі свіжих трендів у напрямі психотерапевтичних практик – це терапія під час прогулянки, коли терапевт та клієнт (група) проводять сесію не в замкнутому просторі (кабінеті), а здійснюючи пішу

прогулянку в парку, біля моря чи річки, вулицями міста. Цей терапевтичний метод, як і всі інші, має свої переваги та недоліки.

Одна з проблем терапевтичних прогулянок – це дотримання конфіденційності та приватності. Досить велика кількість людей вважають за краще приховувати той факт, що вони відвідують психолога або проходять терапію. Крім того, для багатьох людей кабінет терапевта, де немає сторонніх і зачинені двері, є необхідним простором, щоб відчувати себе в безпеці та почати говорити про свої переживання.

Терапевтичні прогулянки передбачають проведення призначених сесій за будь-якої погоди. Кліматичні нюанси прогулянки можуть бути використані як частина терапії.

Пішохідні прогулянки створюють особливі умови для терапевтичного альянсу. Під час прогулянки немає місця терапевта чи місця клієнта, а є їхній спільний шлях і вони разом його проходять і разом створюють символічний простір своєї комунікації.

Пішохідні прогулянки-екскурсії виступають засобом суб'єктивного перетворення навколишнього простору. Перевага таких терапевтичних прогулянок у тому, що вони створюють необхідний темп руху, забезпечуючи сприятливі умови для показу та оповідання. Під час прогулянок-екскурсій огляд визначних пам'яток поєднується із відпочинком.

Оскільки особливих свідомих зусиль ходьба не вимагає, то прогулюючись, людина вивільняє увагу, дозволяючи виникати вільним образам та асоціаціям, приходити до нових ідей та осяянь. Прогулянки парками, садами або вздовж водойм сприяють відновленню інтелектуальних ресурсів людини. Переміщення містом, навпаки, стимулює мозок, посилаючи йому безліч різноманітних відчуттів, наповнюючи людину творчою енергією.

Ідеолог Повільного руху (Slow Movement) – Карл Оноре – говорить про медитативність піших прогулянок: під час прогулянки людина усвідомлює навколишні деталі – птахів, дерева, небо, магазини та будівлі, інших людей, встановлює зв'язки – і ці зв'язки з оточенням зміцнюють дух особистості.

Привабливість прогулянок має цілком наукове пояснення. У процесі ходьби серце активніше штовхає кров, яка, у свою чергу, доставляє більше кисню у всі м'язи та органи, включаючи мозок. Регулярна ходьба допомагає знизити ризик високого тиску, підвищеного рівня холестерину, серцево-судинних захворювань, інсульту, цукрового діабету 2 типу та деяких видів раку.

Навіть невелике фізичне навантаження сприятливо позначається на увазі та запам'ятовуванні, а систематичні прогулянки сприяють утворенню нових нейронних зв'язків у мозку. Темп ходьби впливає на темп думок, який, відповідно, можна змінювати, прискорюючи чи сповільнюючи рух. Піша прогулянка відкриває можливості мислити чи навіть читати думки інших, спостерігати за тим, що відбувається, аналізувати.

Дорослим прогулянка дозволяє краще пізнати себе, для дітей вона виступає ефективним інструментом пізнання світу. Головне – вигадувати маршрути, які викликають цікавість і дозволяють робити відкриття, і, звісно, допомагати дитині у цьому процесі.

Слід зазначити, що терапевтичні прогулянки особливо ефективні в роботі з підлітками, які можуть бути дуже тривожними та збудженими настільки, що їм важко висиджувати відведений для сесії час. Рух, ходьба і розмова про свої переживання дозволяє посилити ефект емоційної розрядки, оскільки для того екстремального напруження, яке характерне для підліткового віку, лікування одними лише словами явно недостатньо. Щоб «просунутися вперед» в особистісному та терапевтичному плані, підліткам необхідно рухатися фізично. Важливим символічним змістом терапії під час прогулянок є розмови про шлях, рух та подолання перешкод на цьому шляху.

Терапія на прогулянці також підійде тим клієнтам, яким протипоказані методики, що використовують регресивні та дисоціативні стани на зразок вільних асоціацій та вправи «два стільці». Йдеться в першу чергу про прикордонних клієнтів, для яких терапія на прогулянці може бути особливо корисною, оскільки має на увазі розвиток здатності бути «тут і зараз» і справлятися зі своїм збудженням та тривожними фантазіями за допомогою тестування реальності. Застосовувана техніка дієва при міжособистісних конфліктах, у кризових станах особистості, при екзистенційних та вікових кризах, травмах, втратах, післястресових, невротичних та психосоматичних розладах, а також використовується для розвитку креативності, цілісності особистості.

Однак, пішохідні прогулянки, на думку практикуючих фахівців, не підходящий засіб для терапії таких розладів, які потребують контейнування почуттів та створення безпечного простору навколо клієнта.

Таким чином, як у будь-яких інших терапевтичних методах і практиках, терапія під час прогулянки має на увазі здатність

терапевта критично оцінювати свій метод і застосовувати його тільки в тих випадках, коли він справді може бути корисним для клієнта.

Суб'єктивна задоволеність терапевта та клієнта процесом і результатами терапевтичних прогулянок останнім часом знаходить все більше підтвержень як з їхнього боку, так і з боку наукових досліджень.

Дослідники та практикуючі фахівці стверджують, що прогулянки позитивно впливають на психічне здоров'я людини – знижують рівень стресу, покращують настрій, підвищують самооцінку.

Література:

Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : Методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К., 2015: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

Головаха Є. Українське суспільство: шляхи трансформації. URL: <http://sg-sofia.com.ua/ukr-suspilstvo-slyahi-transformazii>

Урбанистическая прогулка: диалог человека и города. URL: <https://pravona-gorod.ru/urbanisticheskaya-progulka-dialog-cheloveka-i-goroda/>

Шайгородський Ю. Ціннісні трансформації в період суспільних змін. *Соціально психологія*. №3, 2009. с. 86-94. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/166141>

Walk-and-talk терапія или психотерапія во время прогулки для тех, кому не сидится. URL: <https://tolkoksana.com/2019/06/23/walk-and-talk>

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості
в часи суспільних трансформацій»**

**XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
Київ, лютий 2022**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

АВТОРСЬКІ МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ «УВАГА», АБО НА ЧОМУ ФОКУСУВАТИСЬ ДЛЯ ВАШОГО ГАРМОНІЙНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ?

Байбара Ірина,

*магістерка психології, сертифікована майстериня-коуч,
тілесно-орієнтована терапевтка,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ – Рим)*

В цілому, метафоричні асоціативні карти (МАК), відображаючи реальність в образах та відчуттях, є універсальним психологічним інструментом психодіагностики та психокорекції. Вони базуються на метафорі, звертаючись таким чином до підсвідомості людини. Як засоби арттерапії, МАК дають можливість значно прискорити процес діагностики, психокорекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та отримання інших результатів у процесі коучингу, консультування чи психотерапії [3].

Карти авторської колоди «Увага» дають можливість працювати на ментальному, емоційному і тілесному рівнях; експериментувати, змінювати сценарій емоційного реагування, поведінки людини, переносити терапевтичний досвід у життєвий простір. Вони узгоджують роботу обох півкуль головного мозку, що призводить до виявлення нових способів мислення, набуття «свіжого» погляду на проблему, виникнення інсайтів [2].

Використання МАК «Увага» допомагає встановити контакт з підсвідомим та показати реальне відображення стану особистості на даний момент. Саме це стає відправною точкою для змін в напрямку гармонійного розвитку особистості.

Історія виникнення. Протягом останніх десятиріч був створений новий унікальний інструмент роботи – «Метафоричні асоціативні карти», що застосовується психологами, психотерапевтами, бізнес-тренерами, коучами як в особистих цілях (самопізнання, саморозвиток, поліпшення взаємин з оточуючими), так для роботи з клієнтами. Інструмент (і сам метод) був створений у Німеччині у 1985 році. Творцями перших карт були Елі Раман та Морітц Егетмеєр[1]. Розвивався в Ізраїлі протягом останніх тридцяти років.

Як працює? Популярність метафоричних карт зростає з кожним роком. Візуальне зображення дедалі стає популярнішим, відтак накопичується архів візуальних образів.

Метафорична карта – це «двері», за якими «живе» подія, враження, людська історія. Ці двері можуть бути закриті на великий

і вже заіржавілий замок, але, ніби ключем, карта допоможе відкрити їх. І тоді вміст кімнат витягується на світ і набуває сенсу, наповнюється актуальним змістом. Вибираючи ту чи іншу картку, розглядаючи її і представляючи нам, людина насправді розповідає про себе, і з цієї розповіді і нам, і їй стає зрозуміліше, звідки вона черпає сили, яка її система цінностей, чого вона боїться та у що вірить. Ми можемо побачити, як вона сприймає себе – як жертву або як героя, як спостерігача або як глядача, ми можемо уявити, які перешкоди зустрічаються на її шляху і як вона їх долає.

Саме тому метафоричні карти називають ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію, актуалізує проблему), проєктивними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в ній), терапевтичними.

Структура майстер-класу.

1. Знайомство групи, «криголам».
2. Налаштування на актуальне питання.
3. Безпосередня робота з МАК «Увага» (індивідуальна).
4. Робота з картками в групі (бажаючи).
5. Вихід на дію у найближчі 24 години для вирішення актуального питання.
6. Ресурсна техніка на закриття групової взаємодії.

Для чого? Як допомога клієнтам розвивати почуття впевненості в особистій безпеці та недоторканності, більше вірити у власні сили.

Допомагає у формуванні навичок відкрито спілкуватися (чи то один з одним, з керівником групи, з сім'єю або з друзями) з метою надання взаємної підтримки.

Ця робота дає підтвердження кожному учаснику, що його реакції, хвилювання, страхи, способи подолання кризи і плани на майбутнє заслуговують на увагу і, взагалі, є нормальними.

Кarti інтернаціональні, тому сприймаються представниками багатьох культур, підходять для роботи з клієнтами різного віку. Вони також можуть використовуватися для проведення як групової, так і індивідуальної роботи; для вирішення проблем у сімейних стосунках, розв'язання внутрішніх конфліктів, роботи з втратою, травмою та наслідками психотравми. Крім того, застосування карт сприяє:

- розширенню знань про себе та навколишній світ;
- розвитку уяви та креативності;
- розвитку концентрації уваги, свідомого управління увагою до деталей та перенесення цього навичку у повсякденне життя;

- знаходженню рівноваги між тілом, душею та розумом;
- проживанню критичних ситуацій та знаходженню стратегій виходу з них;
- сприяють усвідомленню свого особистісного місця та життєвого шляху тощо.

Специфіка МАК «Увага», окрім того, що використані авторські фотографії («TheartworksofBaybaraIryna»), зроблені у різних місцях світу, полягає у тому, що:

- кожна картка кадрована так, що фокусує увагу для більшої концентрації уваги на деталях;
- МАК «Увага» поділені на 4 колоди по стихіям природи Вогонь, Земля, Вода та Повітря;
- Вогонь як прояв «хочу» і формування імпульсу; Земля – як «можу» і аналіз навичок та вмінь; Вода – як «є чим» і формування та використання ресурсів; Повітря – як «легко» і формування позитивного бачення та усунення страхів та перешкод.
- реалістичні зображення та відсутність текстових інтерпретацій дають можливість вільно проявити матеріал з підсвідомості відповідно до запиту.

Отже, використання цього інструменту надає можливість працювати відразу з емоційною, ментальною і тілесною сферою клієнта. Робота з метафоричними картами створює безпечну психологічну атмосферу, яка сприяє обміну думками, вільному від оціночних суджень.

Література:

1. Милорадова Н. Э., Попова Г. В. Психологические механизмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Н. Э. Милорадова, Г. В. Попова Проблемы сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта : РВВ КГУ, 2014. Вип. 42. Ч. 5. С. 207–217.<https://oaji.net/articles/2015/983-1429794645.pdf>
2. Білінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / за заг. ред. Е. В. Лузік, О. М. Акмалдінової. К. : НАУ, 2015. С. 14.
3. Кац Г., Мухаматуліна Е. Метафорические карты: Руководство для психолога. М. : Генезис, 2015. 160 с. <https://www.rulit.me/books/metaforicheskie-karty-rukovodstvo-dlya-psihologa-read-472108-5.html>

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ПСИХОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ГРАНИЦЯМИ АБО ДЕ ЖИВУТЬ ГРОШІ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Бєлова Оксана,

*аспірантка кафедри теоретичної психології НПУ ім. Драгоманова,
директорка Інституту коучінгу та психотерапії БіоСофт,
танцювально-рухова, бодімаїнд-геїштальт, психодрама терапевтка,
менторка та викладачка міжнародних програм з коучінгу та ТРТ супервізора,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Про метод.

Уявіть собі kota у торбині. Кіт намагається вилізти – борсається, витягує лапки, пихає спиною у різні боки – ми бачимо, як змінюється поверхня торбини – то плавно міняється, то здригається.

Так само, дивлячись на тіла людей, ми бачимо, як на поверхні проявляються психічні процеси, що відбуваються всередині.

Якщо ми погладимо або іншим чином заспокоїмо kota (психічне), тоді і мішок (тіло) стане спокійним та збалансованим. Так мислили про взаємозв'язок тілесного та психічного у ХХ столітті. Для сучасного ж погляду ембодімент¹⁹ парадигми не існує kota і мішка окремо – це єдиний цілісний об'єкт, – будь-яка поза, будь-яка м'язова напруга одночасно і створює емоції, і відображає те, що відбувається всередині нас.

Тіло у будь-який момент часу створює певну передумову нашим думкам, рішенням та діям. Ми звикли думати, що усе, що виникає у вигляді думок, з'являється у нашій голові із невідомо звідки, але насправді ми думаємо так, як на поточний момент нам дозволяє наш тілесний стан.

Коли ми говоримо про стан тіла, ми говоримо про дуже прості помітні тілесні прояви: про позу, про положення голови та погляд. Ми можемо легко це помітити, якщо будемо направляти на них увагу.

У світі слів людство, що живе у сучасному культурному кодї, часто обманює себе ідеєю, що мова та тіло існують окремо та ніяк не взаємопов'язані.

Сучасні дослідження доводять, що те, як ми описуємо реальність, впливає на те, як ми відчуваємо та діємо та навпаки.

Психічне впливає на тілесні прояви через контроль: ми виражаємо почуття через сміх, плач, крик або подавляємо їх, стискаючи зуби

¹⁹ WORDS RELATED TO EMBODIMENT – apotheosis, archetype, avatar, epitome, exemplar, expression, personification, realization, symbol, cast, collection, comprehension, conformation, embracement, encompassment, example, exemplification, form, formation, incarnation.

та затримуючи дихання. Так розвивалися ідеї Вільгельма Райха, учня З.Фройда, його учнем Олександром Лоуеном. Лоуен вважав, що, якщо ми постійно неусвідомлено подавляємо прояв емоцій, то невиражені емоції буквально застигають у тілі та постійно відбирають у нас сили.

Після Лоуена трактовка тілесних проблем, як наслідку психічних, розвивалась Томасом Ханна (ідейні попередники Ф.Александр, М.Фельднкрайз, О.Лоуен, що також вивчали зв'язок між рухом та усвідомленням), який у 1976 році ввів у сучасну психологію поняття **Соматика** (англ. **Somatics**) для опису виду навчальних дисциплін, що відносяться до **поєднання розуму та тіла**.

Соматика вивчає «Сому» – тіло, що відчувається та усвідомлюється зсередини у взаємодії із чуттєвим та інтелектуальним проявом (концепція тіла-розуму-духу). Особливе значення при цьому надається впливу свідомості на рух, та навпаки, впливу усвідомлюваного руху на ефективність функціонування організму в цілому.

Продовжуючи розвивати ідеї свого вчителя, Стюарт Хеллер, єдиний у світі, що написав докторську по Соматології під керівництвом Т.Ханна, створює практики, що надають змогу побачити, що існує тонкий, але міцний та очевидний зв'язок між тілесними реакціями на події та словами. Тілесні прояви – поза, баланс корпусу, розміщення себе у просторі, дихання, погляд – є тією можливістю, що демонструє нам наші справжні наміри, тип реагування у стресі та спосіб мислити.

Дослідження Томсена Лотте (2019) говорять про те, що ранні етологічні, натуралістичні спостереження в дитячих групах продемонстрували, що дошкільники та навіть невербальні немовлята (8-11міс.) формують транзитивні ієрархії домінування, як і в інших видів, так що більш грізні та агоністичні особи систематично витісняють інших у змаганнях за дефіцитні ресурси (іграшки) та роблять висновки про результат майбутнього конфлікту, базуючись на сигналах про грізність.

Відповідно до адаптивної важливості точного сприйняття та координації грізності в таких ієрархіях домінування, немовлята 9-13 місяців також ментально репрезентують соціальне домінування та використовують відносний розмір тіла – сигнал, який не тільки позначає грізність, але й також статус і авторитет у культурних практиках та концептуальних метафорах, щоб передбачити, хто переможе у нових конфліктах до того, як настане будь-який фізичний примус.

Дане дослідження показує нам, що невербальні сигнали та стани є базовими у процесі розподілу ресурсів, що надає нам теоретичне підґрунтя для ствердження, що ембодімент процесу можуть бути

базовими у роботі з клієнтами, що бажають підвищити свій соціальний та матеріальний статус.

На майстер класі ми будемо досліджувати:

- Яким чином наші внутрішні мисленнєві/рухові патерни впливають на наші підсвідомі переконання і навпаки та на те, які і яким чином ми вибудовуємо або не помічаємо наші границі, як у приватному житті, так і у психотерапевтичній практиці.

- Як ми демонструємо свої границі, використовуємо наявні ресурси для пред'явлення себе.

- Яким чином це впливає на те, як ми оцінюємо свою працю. Наскільки готові робити знижки та ставити замалу ціну або працювати безкоштовно.

- Для чого:

- Для підвищення своєї емподімент компетентності у темі границь та фінансового благополуччя

- Усвідомити стан на сьогодні

- Освоїти нові навички вистроювання границь, розуміння їх якісних характеристик

- Зробити перші кроки для покращення свого соціального та фінансового статусу.

Література:

1. Thomsen Lotte., Current Opinion in Psychology. 2020, 33; 201-208
2. Power, status and hierarchy. Published by Elsevier Ltd.
3. Stuart Heller. Lectures 2015-2021.

ЕНЕРГИЯ ИКИГАЙ

Береславская Оксана,

*практический психолог, юнгианский консультант
в ГО «Центр психологов-практиков» (Кропивницький)*

Икигай – философия, помогающая находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствующая долголетию. Благодаря икигай можно приводить в порядок мысли, замечать красоту окружающего мира и радоваться мелочам, обрести гармонию и душевный покой.

Цели МК:

- создать свою мандалу жизни, активизируя движущую силу, энергии;

- открыть свои тайны икигай, исследуя концепцию японского искусства жить;

- найти свои дополнительные ресурсы и ответы на беспокоящие вопросы.

1. Икигай – это индивидуально! Это внутреннее ощущение. Это как любовь и счастье – сложно уговорить себя их почувствовать. Японский «икигай» имеет европейский аналог – «предназначение», «смысл жизни». Наличие икигай в жизни человека приносит в его жизнь смысл и содержание, а в результате уверенность и удовлетворенность.

2. Мышление начинается тогда, когда мы чувствуем альтернативы. Если мы видим альтернативы, у нас появляется энергия. Мы каждую минуту выбираем лучший способ проведения своей жизни.

3. Чтобы найти ответ на вопрос «В чём заключается смысл жизни человека?», необходимо исследовать, как происходит процесс обретения самого смысла. Процесс обретения любого смысла происходит по одному и тому же алгоритму: идея – желание – исследование – обретение смысла.

4. Рецепта на тему «Как обрести смысл жизни» не существует, это занимательный процесс. Главное – не игнорировать своё желание. Желание – мера ценности. Желание – это то, на что смело можно опираться. Мы слишком редко прислушиваемся к своим желаниям. Под прессом общественного мнения, собственных ограничений, комплексов мы задвигаем большинство наших желаний на задний план. Поэтому большая часть людей занимается тем, в чём не находит особого смысла и что просто не любит.

5. «Что я люблю делать?» – карточки с вопросами помогут участникам осознать жизненную позицию, определить сильные стороны, свои источники ресурсов.

6. Исследование – это движение в направлении идеи с целью понять её глубину и значимость. Если в процессе исследования человек начинает осознавать всю мощь идеи, она становится смыслом его жизни. После этого всё будет направлено в сторону осуществления найденного смысла.

7. Если в вас появляется желание реализовать идею – исследуйте её, начните двигаться в направлении этой идеи, попробуйте оценить её глубину, ведь желание возникло внутри вас не случайно, постарайтесь понять, почему эта идея так зацепила вас. Когда мы начинаем исследовать наши желания – мы встречаемся с новыми осознаниями и в конце концов приходим к своему смыслу, потому что в жизни всё направлено на осуществление этого смысла.

8. Карточки с заданиями дадут возможность участникам проанализировать и осознать источники энергии, реальный баланс жизненных ценностей.

9. Юнг прийшов до відкриття, що Мандала – це ідеальний чертёж нашого з вами внутрішнього світу, «Мандала – це внутрішня цілісність, яка прагне до гармонії і не терпить самообману». Пропонується створити свою мандалу життя і використовувати основні кольори для активізації недостаючих енергій.

10. Ми неперервно ростемо і те, що сьогодні здається найбільш важливим, завтра може виявитися несуттєвим і поступить місце більш монументальній ідеї. Закономерно, що виростаючи з однієї ідеї ми приходимо до іншої. Навіть якщо протягом років ідея залишається такою самою, людина починає розуміти її більш повно і широко.

11. Усе це – неотъемлемий частин процесу пошуку і розвитку, тому, якщо через якийсь час дана ідея втрачає значення, це нормально. Дослідження поточної ідеї веде до відкриття нашого потенціалу. Карточки з цитатами несуть повідомлення учасникам, що активізує мислення і асоціативно пов'язує їх з питаннями і поставленими цілями.

12. Головна людська потреба – це потреба реалізувати себе повністю. Для цього в нас закладені ресурси. І тільки ми самі можемо зрозуміти, як їх використовувати. Правильного визначення сенсу життя не існує, ми самі винаходимо сенс, щоб отримати можливість розкрити себе. Ми самі створюємо сенс.

АВТОРСЬКА ТРАНСФОРМАЦІЙНА АРТТЕРАПЕВТИЧНА ГРА «ЗДОРОВ'Я В БАЛАНСІ»

Бурковська Галина,

*магістерка екології, психологиня, арттерапевтка, дієтологиня,
членкиня УСП та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)*

Робота з застосуванням метафоричних карт, арттерапевтичної практики та Балансної моделі Пезешкіана.

Ціль: побачити, на що потрібно звернути увагу в своєму житті для того, щоб мати здоров'я та красиве тіло.

Цінність майстер-класу: майстер-клас корисний для фахівців допоміжних професій та для людей, які турбуються про свій фізичний та психічний стан здоров'я.

Особливо корисним він є для тих, хто працює з психологією харчування, психосоматичними розладами та порушеннями психічних станів людини.

Це чудовий діагностичний інструмент з можливістю подальшої корекції.

Малюнок допомагає зрозуміти, в якому стані знаходиться людина та в якому напрямку потрібно рухатися щоб досягнути бажаного здоров'я та гармонії.

Балансна модель дає уявлення про те, як людина сприймає себе, навколишній світ, яким шляхом йде визнання та контроль реальності.

Метафоричні карти допомагають зрозуміти, що заважає досягнути бажаного стану, як потрібно діяти, що врахувати та зрозуміти.

Час: 1,5 – 2 години.

Матеріали: папір, ручка, кольорові олівці, авторська колода метафоричних карт «Шлях. Рух. Напрямок», додаткові набори метафоричних карт «Сила Часу»,

«Травми. Кризи. Ресурси».

Хід роботи:

1. Учасникам майстер-класу арттерапевтичної трансформаційної гри пропонується намалювати свій стан на момент тут і зараз «Я реальна».

Запитання до малюнка:

- Чи легко Вам було малювати?
- Що відчували в тілі?
- Що подобається на малюнку?
- Що не подобається?
- Що хочеться змінити?

2. Учасники заповнюють роздруковану схему «Балансної моделі» Пезашкіана.

3. Аналізуємо «Балансну модель» та визначаємо, що є можливою причиною набору ваги, втрати стрункості та погіршення стану здоров'я в цілому. З'ясуємо, наскільки ідеальним є розподіл життєвої енергії по 4 сферах життя.

4. Пропонуємо учасникам за допомогою метафоричних карт з'ясувати, що є причиною втрати балансу.

5. Далі учасникам пропонується намалювати малюнок «Я – ідеальний».

Запитання до малюнка:

- Чи легко Вам було уявити себе ідеальним?
- Які відчуття в тілі були під час малювання?

6. За допомогою ресурсної колоди визначаємо реальні дії, які допоможуть прийти до бажаного результату.

7. Використовуючи мою авторську колоду: «Шлях. Рух. Напрямок» учасники отримують підказки від Всесвіту по кожній окремій сфері діяльності за моделлю Пезешкіана для визначення шляху в вірному напрямку з метою покращення свого життя.

8. По завершенню майстер-класу трансформаційної гри кожний учасник отримає цілісне бачення своєї життєвої ситуації та розуміння, як далі рухатись.

Отже, за допомогою арттерапевтичних технік «Балансної моделі» Пезешкіана та метафоричних карт учасники зрозуміють – в якому стані вони знаходяться зараз, що на нього впливає, на що звернути увагу, щоб отримати бажаний результат.

QUIETNESS: АРТМЕДИТАЦІЯ В СТИЛІ МАЙНДФУЛНЕС

Гундертайло Юлія,

молодша наукова співробітниця

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
співзасновниця та членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Тиша... Спокій... Простір... Нездійснена мрія багатьох... Така неможлива і така доступна... У час перенасиченості всім – завданнями, комунікацією, інформацією – тиша залишається індивідуальним **вибором**, що виходить з усвідомленості. Коли ми осмислюємо свою щоденну реальність і бачимо, що вона переповнена усім аж за край – можна створити собі внутрішній простір, вільний від усього, й означити його часом.

Одною з практик, що сприяє концентрації уваги на внутрішньому спокої, є майндфулнес. Майндфулнес – це 100% увага до життєвого моменту, з повним його прийняттям, без критики, оцінки чи заступлення. Ці практики винесені поза релігійний контекст та допомагають підтримувати психологічне здоров'я, що підтверджено багатьма науковими дослідженнями.

Арттерапія має великий потенціал досягати глибших результатів за рахунок розширення її методології практиками усвідомлення. Таким чином виникає **артмедитація** – спосіб самопізнання через мистецтво і заглиблення у свій внутрішній світ.

На майстер-класі учасники будуть практикувати майндфулнес та знайомитися зі своєю внутрішньою тишею, і також пізнавати тишу інших людей. Відвідавши даний майстер-клас, кожен зможе взяти з собою досвід концентрації та релаксації, що може збагатити щоденні практики.

ГРАФІЧНИЙ ШЛЯХ ЛІНІЙ У АРТТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ

Доцюк Анжела,
*психологиня, дизайнерка, викладачка спеціальних архітектурних
дисциплін ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж»,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Чернівецькій області (Чернівці)*

Тема: Графічний шлях ЛІНІЙ у арттерапевтичному процесі

Форма: майстер-клас

Напрявлення: арттерапія, мистецтво (*можливе залучення метафоричних асоціативних, проєктивних карток*)

Техніки: образотворча терапія (не виключена проєктивна техніка)

Мета: За рахунок відчуття і власних вібрацій тіла виразити графічно у контакті з аркушем емоції. Розпізнати їх у процесі створення малюнкowego виразу/малюнку.

Матеріали: папір різної щільності, олівці, стерки.

На майстер-класі у вас буде можливість:

- відслідковувати первинні реакції в контакті з графікою;
- визначати тип (відстань, щільність) і подачу (сила натиску, охайність, не охайність) ліній, їх природу, пов'язану із внутрішніми станами і відчуттями;
- реагувати на лінії, форми, тон/колір у графічній техніці;
- навчитись у подальшому аналізувати власні стани графічними техніками для важливості власної діяльності;

Лінія виступає фіксацією слова, що має значення у «переносі» і дає можливість невербального контакту у просторі: психолог-клієнт, психолог-група, викладач-студент/учень, викладач-група, терапевт-клієнт, тощо.

Підтримуюча модель контактування засобом композиційного елемента – лінії, провокує внутрішні процеси і емоційний стан (свідомо/не свідомо, у залежності від ситуації) відреагувати і продемонструвати, привертаючи увагу психолога на те, що відбувається у конкретний час в позиції консультування. Засоби композиції: крапка, лінія, форма, тісно пов'язані із уявленням нейронної системи головного мозку, кровоносної системи, тіла в цілому. Сенсорна система може надати зв'язок між побаченим, почутим і проявленим у невербалізованій формі – графіці, рисунку, хроматичній або ахроматичній плямі. Але у всьому, що зображується, прихована лінія, пляма, крапка, що є початком зображення, початком власної історії. І, сукупність всього створеного нейронами, засобом вібрації тіла (малюнком, зображенням), і є індивідуальним проявленням особистості у творчому процесі і самоідентифікованій моделі почуттів,

емоцій, відчуттів. Фоновим поштовхом при цьому може слугувати: стосунків, система, суспільство; особисті страхи, фобії, психотравми, втрати, тривоги, які мають не визначену відтермінованість часових рамок.

СВОБОДА ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДІЇ

Канівець Інна,

*магістерка психологічних наук, арттерапевтка,
завідувачка реабілітаційного відділення онкодиспансеру,
членкиня відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
в Кіровоградській обл. (Кропивницький)*

Хто є головною людиною вашого життя?

Якщо ви подумки назвали не себе, то відповідь не правильна. Адже головною людиною вашого життя є, у першу чергу, ви самі! Так-так, не діти, не чоловік, не батьки, брати, сестри, друзі чи колеги, а саме ВИ!

Проте, у повсякденній метушні та турботах ми часто забуваємо про себе. Забуваємо турбуватися про найголовнішу людину нашого життя. Відкладаємо свої потреби, іноді тижнями почуваємося на енергетичному нулі, проте продовжуємо в тому ж темпі, повторюючи помилки.

Якщо Ви коли-небудь відчували цей стан (енергетичний нуль), то даний майстер-клас саме для Вас.

На майстер класі використовується: авторська колода МАК «Дорога до себе».

АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН «БАТЬКИ ТА ДІТИ»

Касумова Ольга,

*магістерка, практична психологиня ХЗОШ № 52, керівниця секції
мистецьких креативних психотерапії УСП в Харківській області,
відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Харківській області (Харків)*

Діти найбільше схожі не на своїх вчителів, не на батьків.

Вони схожі на той час, коли живуть.

Перська прислів'я, V ст. до зв. е.І

Вирішення завтрашніх дорослих проблем залежить значною мірою від того, як наші діти зростають сьогодні

Маргарет Мід

Класичне питання: «Навіщо батьки приходять, що їм потрібно від системно-сімейного арттерапевта?» Із цього випливає друге

питання: «Що потрібно батькам від своєї дитини?» Конфлікт поколінь... Ця проблема актуальна за всіх часів, у всіх країнах та для всіх народів.

Часті твердження, які звучать у будь-якому батьківському запиті, та в тому, як батьки розповідають про своїх дітей: «Я знаю, ким має стати моя дитина – я не знаю, хто з неї виросте». І в таких розмовах можливі різні полярні формулювання: «знаю – не знаю», «минуле – майбутнє», «я знаю, чого я хочу домогтися від своєї дитини – я не знаю, що з нею робити» і до: «я знаю свою дитину – я зовсім не знаю своєї дитини».

Батьки беруть всю відповідальність, не залишаючи своєму чаду свободи вибору, простору, непередбачуваності. Дорослі позбавляють дитину права на помилки, не зрозумілість, багатозначність образу. Вони самі заздалегідь задають всі значення.

Відносини між маленькою і великою людиною можуть бути в цьому випадку конфліктними, конкурентними (у спробах переробити одне одного). Можна ігнорувати невизначеність, вдавати, що ми її не помічаємо, що її просто немає. Маленька людина в якомусь сенсі – гість із майбутнього: вона житиме тоді, коли мами й тата вже не буде на світі. І якщо не вдасться дитину зліпити і запрограмувати «за образом і подобою» або всупереч «образу і подобі», вона змінюватиме своє життя під себе сама.

І що ж дитина? Які її потреби на початку психологічної роботи разом із батьками? Найчастіше запит звучить не з дитячого боку. Дитина спочатку слухає (чи не слухає), що та яким тоном говорить про неї мама. Вона може покоритися або бунтувати, але основна потреба на початку арттерапевтичної роботи – захист та відчуття безпеки. Захист від мами, яка якби була задоволена – не звернулася б до психолога, захист від незрозумілого психолога і від самої себе зі своїми тривогами. Для задоволення цієї первинної потреби потрібний творчий, арттерапевтичний баланс підтримки та фрустрації. Психолог навряд чи знайде довіру у дитини, якщо він не наважеться конфронтувати з батьками, що тиснуть. Якщо він не знаходить сили підтримати того, хто зневірився – йому теж важко довіряти. А вся решта роботи відбувається вже після набуття довіри.

Майстер-клас буде присвячено відвічній та актуальній проблемі «Батьки та діти». Метод привабливий тим, що одночасно включає дослідницьке, евристичне завдання – зрозуміти щось про свою дитину; і формуюче – прийняти, дозволити дитині бути такою, якою вона є.

Мета: знаходження шляхів гармонізації дитячо-батьківських взаємин за допомогою артпсихотерапії.

Майстер-клас буде цікавим не тільки фахівцям, які працюють у напрямку арттерапії, але й всім дорослим дітям та батькам, які бажають розібратися в стосунках «Батьки та діти».

ФРАГМЕНТ АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО МАРАФОНУ «НОВОТВІР»

Клюшанова Олександра,

в.о. виконавчого директора ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Подкоритова Лариса,

кандидатка психологічних наук, доцентка

Хмельницького національного університету,

керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

у Хмельницькій області (Хмельницький)

Онлайн марафони є новітнім способом взаємодії між психологом і клієнтами. Ще більш новітніми є арттерапевтичні онлайн марафони, оскільки арттерапія є методом більше інтимно-очним, ніж відкрито-онлайн. Тим не менше, вимоги часу змінюють невблаганно і дедалі більше втягують в інтернет простір навіть арттерапію. Світ потребує її ресурсу. Особливо зараз. Саме ресурсність арттерапії обумовила те, що під час карантину 2020 р. в рамках соціального проєкту «Арттерапевтичні вітаміни» від ВГО «Арт-терапевтична асоціація» нами було проведено дві хвили арттерапевтичного онлайн марафону «Новотвір». Завдання викладалися щодня протягом 7 днів на сторінці Facebook згаданого проєкту [1].

Разом з тим, усі використані у марафоні вправи можуть бути використані оффлайн, або очно. Відповідно, у нашому майстер-класі ми пропонуємо вам познайомитися з 2 вправами з 1-ої хвили марафону (поетична гра «Буриме» та завершальне хоку) та 1 вправою з 1-ої хвили марафону (малювання ляпками).

Поетична гра «Буриме» [3, с. 25–26].

Мета: розвиток групової згуртованості та креативності.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки.

«Буриме» (від. фр. bouts-rimés – римовані закінчення) [4, с. 123]. Це літературна гра, що полягає у створенні віршів, зазвичай жартівливих, на задані рими.

Малювання ляпками [3, с. 43–44].

Мета: відреагування емоцій, зняття психічної напруги, покращення настрою, розвиток спонтанності.

Обладнання та матеріали: фарби (акварель або гуаш), стаканчики з водою, пензлики, папір будь-якого формату на вибір (А4, А3, А2, А1).

Завершальне хоку [3, с. 29–31].

Мета: рефлексія, розвиток творчих здібностей, створення ефекту завершення.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хоку (хайку) – традиційний жанр японської ліричної поезії, трирядковий неримований вірш, що складається з 17 складів, схема хоку 5-7-5 (перший рядок налічує 5 складів, другий – 7, третій – 5) [2, с. 277; 5].

Найчастіше розповідь в хоку ведеться у теперішньому часі і не використовує особових займенників. Це дає змогу автору передати свої переживання, які він відчуває у момент написання хоку завдяки створеному образу [2, с. 277].

Мацуо Басьо написав три правила хорошого хоку [5]:

- 1) сабі – зосередженість, спокійна радість усамітнення;
- 2) сіфі – усвідомлення гармонії прекрасного;
- 3) наусомі – глибина проникнення в сутність речей.

Література:

1. Арт-марафон «Новотвір». URL: <https://bit.ly/3rOFq8G> (дата звернення 22.01.2022)
2. 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. : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону : методичні вказівки до проведення. – Хмельницький : ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. – 48 с.
4. Сучасний словник іншомовних слів. К.: Довіра, 2006. С. 675.
5. Хайку. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Хайку> (дата звернення: 11.04.2020)

КРАСНЫЙ НОС КЛОУНА – САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ МАСКА С ОГРОМНЫМ ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ

Коренева Мария,

*режиссёр театра, театральный педагог,
психотерапевт, практикующий гештальт подход (Харьков)*

Что такое «быть смешным»? Частый жуткий кошмар для многих, спасительная тактика в подростковом возрасте, неизбежность в раннем детстве. Это – то состояние, которое всем знакомо, которое мы чаще всего предпочитаем замечать и принимать в «других», а в себе тщательно скрывать, даже от самих себя.

Практическое погружение в мир клоунов, примерка на себя «красного носа» в рамках терапевтического процесса открывает

возможности для интеграции своих внутренних страхов: поражения, позора, разоблачения.

Мы живём под огромным давлением необходимости быть успешным. Быть «лузером» невероятно стыдно. Именно поэтому мы так тщательно скрывает свои ограничения. Именно за них нас наказывали... Вот это и есть ток и энергия клоуна – клоун так много ошибается, наказывает самого себя и стыдится, что это становится искусством и ведёт к чувству принятия.

«Красный нос» невозможно практиковать в одиночку или с терапевтом тет-а-тет. Для настоящего процесса необходима «публика». Именно она дарит принятие, через нее происходит целительная работа смеха. Так что это всегда групповая работа, глубоко терапевтическая, если присутствует момент осознания процессов.

Работа с самой маленькой маской помогает полюбить своё особое неповторимое несовершенство, что является краеугольным камнем терапии в целом.

Практика «красного носа» полезна также для вскрытия и распознавания с любовью своих нарциссических защит, что само по себе терапевтично.

Клоун всегда антитеза правящим в обществе идеологическим тенденциям, ведь он не может ничего сделать «правильно», как ни старается. И это странное качество – нечто, что защищает индивидуальное и уникальное в человеке в противовес унификации «по образцу». Ваш внутренний клоун – лучший союзник в отстаивании себя в момент приглашения слиться с большинством. Клоун – отчаянный индивидуалист, хотя и не знает об этом.

МАСТЕР КЛАСС В КИНО-ФОТОТЕРАПИИ

Кульчицкая Светлана,

режиссёр кино, организатор КФТ (Киев)

Ратушный Игорь,

звукорежиссёр КФТ, режиссёр КФТ (Киев)

Мохнач Константин,

фотограф, оператор КФТ (Киев)

Бондарчук Анна,

практический психолог, супервизор, преподаватель кафедры Христианского Консультирования РО ДНДЦ «Реалис» (Киев)

Для короткого мастер класса КФТ кино-фототерапии будет снята сцена собеседования с эйчаром (HR).

1 етап (выбор участников) – ответы на вопросы

Желающие пройти КФТ должны будут письменно ответить на 3 вопроса:

- какая профессия и должность Вас привлекает?
- какую свою проблему Вы хотели бы решить при помощи терапии?
- третий – секретный.

Исходя из ответов мы выбираем тех, кому может помочь именно КФТ терапия.

2 этап – Съёмка собеседования.

Снимается собеседование. Проходящий терапию общается так, как он бы говорил при приёме на работу. Чтобы помочь ему раскрыть свои способности, наш кфт-психолог вместе с режиссёром будут задавать ему различные неожиданные вопросы, которые касаются общественных трансформаций. Эта беседа будет записываться.

3 этап – Просмотр видео материала.

Просмотр и разбор видеозаписи с личными выводами проходящего терапию и с выводами наших специалистов.

4 этап (если хватает времени) – Дубль.

После того как сделаны определённые выводы, лучший вариант – закрепить их множеством дублей. Для условного фильма будет выбран лучший. А для человека, проходящего терапию, – чем больше, тем лучше. Новый навык закрепляется именно практикой. И каждый дубль – это как случай на пути к своему становлению и изменению. Просто условия благоприятные, и немного стресса есть, и никто не рискует реальным рабочим местом.

ЯК СПРИЯТИ ЗМІНИ ШКІДЛИВИХ СТРАТЕГІЙ СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПАНУВАННЯ ПЕРЕШКОД ЗАСОБАМИ ТЕАТРУ СПОНТАННОСТІ

Лазоренко Борис,

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

У сучасних умовах посилення стресового напруження, особливо у зв'язку із продовженням військових дій на сході України, черговою хвилею коронавірусної інфекції, зростанням соціального напруження, зумовленого посиленням загрози російської військової агресії певна частина українського суспільства в опануванні цих станів є схильною до формування шкідливих стратегій свого способу життя. Найбільш

поширеними серед них є немедичне вживання лікарських засобів, зловживання алкоголем, тютюнопаління та інші. Основою цих стратегій є шкідливі звички, які важко викоринити просвітницькими та профілактичними заходами, раціональними переконаннями, оскільки їх коріння сягає у підсвідому сферу особистості.

Більше того, власні шкідливі звички особистість намагається виправдати і захистити від стороннього втручання своєрідними захистами, які є суттєвими перешкодами щодо зміни шкідливих стратегій її способу життя.

Творча майстерня щодо сприяння зміні шкідливих стратегій способу життя особистості шляхом опанування зазначених перешкод, яку ми пропонуємо, базується на використанні технологій авторського Театру спонтанності, що заснований на ідеях Я.Морено та Б.Хеллінгера.

Завданням ведучого, як своєрідного режисера, є створення творчої атмосфери та простору для прояву спонтанності усіх учасників, уможливлення актуалізації у цьому просторі перешкод, які забезпечують функціонування шкідливих стратегій способу життя особистості.

Творча майстерня розпочинається зі знайомства з учасниками та визначення їх шкідливих стратегій опанування своїх стресових станів, певного досвіду, як правило невдалого, їх подолання.

Важливими правилами творчої майстерні є конфіденційність, повага до особистості і її захистів, дотримання ненасильницького спілкування.

Основними етапами проведення майстерні є наступні.

Спочатку визначається коло учасників, які мають бажання взяти практичну участь в опрацюванні власних перешкод, що заважають зміні їхніх шкідливих стратегій способу життя, черговості їх участі у роботі майстерні;

Перший учасник – головний актор свого театрального дійства коротко знайомить присутніх із суттю своєї теми і звертається з проханням до всіх присутніх про допомогу у його ситуації. Ведучий допомагає йому змістовно і інтонаційно правильно висловити його прохання з тим, щоб інші учасники його «почули» не тільки вербально, але й інтуїтивно і емоційно.

У відповідь на звернення головного актора інші учасники, які інтуїтивно і спонтанно відгукнулись на його прохання про допомогу, вибудовують відповідну емоційно заряджену конфігурацію фігур. Як правило, ця конфігурація відтворює модель шкідливої стратегії, перешкоди до її зміни, а також фрагменти позитивної стратегії здоро-

вого способу життя та її можливі ресурси. Ведучий разом із іншими учасниками театрального дійства допомагає головному актору трансформувати і гармонізувати зазначену модель у нову, що більшою мірою відповідає його глибинним особистісним намірам та потребам.

Після короткої перерви – зняття ролей, слово надається наступному головному актору. Його тема опрацьовується за такою ж послідовністю, як і попереднього. За час проведення творчої майстерні може бути опрацьовано два – три запита головних акторів. Проте інші учасники, які допомагали у формуванні зазначених моделей, також отримують важливі для себе результати та відповідний психоемоційний досвід, оскільки завдяки своїй безпосередній залученості вони глибоко емоційно переживають ситуації, в яких вони брали участь.

По завершенню творчої майстерні з учасників знімаються ролі, обговорюються отримані результати, даються відповіді на питання, висловлюються вдячності учасникам, формулюються напрями та умови перенесення у життя здобутих результатів.

Література:

1. Лазоренко Б. Театр спонтанності: зустріч у задзеркаллі особистості. Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.) / [за наук. ред. Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020, с.132 – 134.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ РОЗУМІННЯ «ЛЮБОВІ» ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДИКИ «ГОРЩИКИ +»

Матухно Єлизавета,

магістерка мистецтвознавства (Рівне)

Феномен любові є важливим афектом взаємодії особистості з соціальним та внутрішнім світом, який є актуальним для вивчення в будь-який проміжок існування людства. Вивчення «любові» як особистісного прояву є цікавим для міждисциплінарної наукової спільноти та було описано як схильність думати, відчувати та поводитися позитивно по відношенню до іншого. Однак застосування цього підходу було невдалим для всіх форм кохання (Berscheid, 2010). Деякі соціальні психологи намагалися визначити любов за допомогою психометричних методик. Трикутна теорія кохання Р. Стернберга є помітними спробами застосування психометричного підходу. Інші дослідження виявили невалідне кореляційне відношення між романтичним та іншими шкалами кохання з різними типами кохання (Masuda, 2003)

Кохання було визначено як дію, ставлення, досвід і навіть як прототип емоції. У сукупності ці визначення свідчать про те, що любов є багатогранним явищем (Fisher, 2006)

Graham J., Christiansen K. визначають: любов – складна емоція, що включає сильні почуття прихильності та ніжності до об'єкта кохання, приємні відчуття в присутності індивіда, відданість його чи її благополуччю та чутливість до реакцій особи на себе. Хоча явище, що вивчається, має багато форм, включаючи турботу про ближніх (братня любов), батьківську любов, еротичну любов, любов до себе та ототожнення з повнотою буття (любов до Бога), трикутна теорія любові пропонує три основні компоненти (Graham, 2009):

- пристрасть,
- близькість,
- відданість.

Соціально-психологічні дослідження в цій галузі зосереджені в основному на пристрасному коханні, в якому переважають сексуальне бажання і збудження, а також на дружньому коханні, в якому пристрасть відносно слабка, а прихильність сильна

Також зростає інтерес до вивчення індивідуального розуміння психо-фізіології кохання, та методів розуміння цього феномену за допомогою новітніх форм психологічного супроводу клієнта, зокрема – метафоричних асоціативних карт.

Метафоричні асоціативні карти (МАК), які ще називають проєктивні або психотерапевтичні карти, з'явилися в 70-80-х роках ХХ століття, як спеціальний психодіагностичний і психокорекційно-реакційний (психотерапевтичний) засіб у професійній психологічній практиці. Слід зазначити, що МАК застосовуються як в індивідуальній роботі, так і в у діяльності керівника психологічної групи (для «розігріву» групи, встановлення довірчих стосунків між членами терапевтичного заходу, діагностики актуальних потреб учасників та ін.) (Шебанова, 2018).

Асоціації, що виникають у свідомості індивіда при описі карт та коментарі до них, розкривають поточний стан, переживання і потреби, дозволяють виявити основні страхи і бажання, внутрішні конфлікти, визначити риси особистості, життєві стратегії та цілі, особистий сенс минулого досвіду, «бачити» ресурси (внутрішні та зовнішні). Метафоричні асоціативні карти дозволяють швидко отримати доступ до травматичного досвіду, що, з одного боку, допомагає виявити неповноцінність внутрішніх процесів, а з іншого боку, уникнути ретравматизації (Шебанова, 2018).

Крім того, МАК створює безпечний контекст для пошуку і моделювання рішень, запуску внутрішніх процесів самооздоровлення та пошуку власного унікального виходу з кризових життєвих ситуацій.

Асоціативні карти як спеціальний психодіагностичний і психотерапевтичний засіб мають такі додаткові переваги (Шебанова, 2018):

- створення умов для роботи (безпечні, довірливі та комфортні умови), для саморозкриття, самовираження, самопізнання і більш ефективної соціалізації в групі, в індивідуальному розумінні або в парі (у сімейних консультаціях);
- можна використовувати при роботі з особами з різними потребами та різним рівнем розвитку (починаючи від дитини з 4-5 років до людей похилого віку);
- дозволяють знизити захисні бар'єри психіки, «обійти» раціональну частину мислення і отримати доступ до ресурсів несвідомого;
- допомагають створити доступний діалог між внутрішнім і зовнішнім, забезпечуючи гнучкість і глибину одержуваної інформації;
- активізувати праву півкулю, яка відповідає за інтуїцію та творчий підхід до життя а також фантазію та творчу спонтанну діяльність, яка веде до несподіваних ідей.

Метафоричні асоціативні картки – це набір зображень розміром з листівку чи гральну карту із зображенням пейзажів, предметів побуту, життєвих ситуацій, абстрактних картинок, казкових героїв, людей (дорослі та діти) та взаємодій між ними.

Використовуються метафоричні асоціативні зображення «Горщики», які мають 8 базових зображень горщиків, різних по призначенню, формі та кольору і підібрані в традиціях психоаналізу для роботи зі структурами «Я». Оскільки символ горщика, глека – один із значущих і ритуалізованих предметів побуту, карти дають можливість використовувати цей символ у психологічному супроводі, зокрема і для вивченні індивідуального розуміння любові клієнтом.

У народних повір'ях горщик осмислювався як живий об'єкт, антропоморфна істота, яка має горло, ручку, носик, черепок (череп), тіло. Також варто відмітити, що горщики прийнято ділити на ті, що несуть у собі жіночий початок, і ті, в яких закладено чоловічу сутність, що також виступає вагомим аспектом при вивченні особистісних сценаріїв кохання.

Представлені у колоді зображення аналізуються за формою, кольором, функціями предмета, а образ горщика – виступає як основа характеристик цілісності особистості. З цим набором карт, на нашу думку, можна працювати як в асоціативному методі, так і в методі арт-терапії, роботі над особистісними сценаріями життя клієнта.

Для створення сценаріїв індивідуального розуміння клієнтом феномену кохання можна використовувати такі методики:

Методика 1. «Образ любові»

Інструкція: просимо клієнта уявити та намалювати горщик, який уособлює кохання.

Пропонуємо попрацювати з метафорою: у цьому горщику, давним-давно залишили лист із зізнанням у коханні. Розкажіть, що там написано.

Питання, які можна використовувати для аналізу методики:

1. Що в цьому горщику про кохання?
2. Як Ви думаєте, чому саме це послання залишили як знак кохання?
3. Хто та кому написав цей лист?
4. Як давно це відбувалося?
5. Чи отримав адресат листа?
6. Чи Вам подобається, що в ньому написано?
7. Що б Ви хотіли змінити?

Таким чином, ми даємо можливість особі розкрити уособлене ним представлення любові, суб'єктів цього прояву, часових проміжків, негативних та позитивних аспектів сприйняття та можливих підсвідомих сценаріїв та труднощів, прояву почуття.

Методика 2. «Ідеальна любов»

Інструкція: пропонуємо клієнту 8 базових горщиків колоди та просимо об'єднати їх таким чином, щоб вийшло ідеальне на думку клієнта уособлення кохання.

Аспекти для аналізу методики:

Кількість елементів, взятих з однієї структури;

Форма горщика;

Колір горщика;

Гармонійність з'єднання різних структур.

Впровадження такого механізму індивідуальної роботи вимагає розуміння характерологічних особливостей явища, необхідності емоційного супроводу та аналізу гармонійності існування представленого образу з його наявними елементами.

Таким чином МАК «Горщики +» дають можливість більш якісно дослідити:

- неусвідомлювані уявлення, мотиви, цінності, способи поведінки індивіда;
- особливості формування поведінкових рис індивіда, системи саморозуміння, самопрезентації і самоідентифікації особистості;

- вивчати індивідуальні прояви системи розуміння любові індивіда, що огорожена в якійсь мірі бар'єрами для сприйняття, як і будь-яка частина існування;
- застосовувати досить не директивні інструкції і стимульні матеріали для нівелювання психологічних захисних механізмів;
- надає великий вибір підручних матеріалів при роботі зі структурами особистості;
- може не тільки здійснювати діагностичний аналіз, а й корекційну роботу одразу.

Література:

- Шебанова В., Тавровецька Н. (2018). Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 24 (1), 381–402.
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annu. Rev. Psychol.* 61, 1–25.
- Fisher, H. E., Aron, A., and Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B Biol. Sci.* 361, 2173–2186.
- Graham, J. M., and Christiansen, K. (2009). The reliability of romantic love: a reliability generalization meta-analysis. *Pers. Relat.* 16, 49–66.
- Masuda, M. (2003). Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs? *Jpn. Psychol. Res.* 45, 25–37.

ВИКЛИКИ СВІТУ VUCA²⁰ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Мерзлякова Олена,

кандидатка психологічних наук, арттерапевтка, травмотерапевтка, доцентка кафедри освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація» та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

VUCA – абревіатура, що була вперше використана в 1987 р., базована на теорії лідерства Уоррена Бенніса та Берта Нануса для опису або розмірковувань щодо мінливості, невизначеності, складності та неоднозначності загальних умов та ситуацій [1²¹] [2²²]. Концепція

²⁰ Volatility, uncertainty, complexity and ambiguity / en.wikipedia.org. https://en.wikipedia.org/wiki/Volatility,_uncertainty,_complexity_and_ambiguity?fbclid=IwAR2ikuJSug7NTeh8cm1LVrf6cw0Z5_ZxOmnpbzkO-mO4XOXdr0Sye1FjnyY

²¹ U.S. Army Heritage and Education Center (February 16, 2018). «Who first originated the term VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity)?». USAHEC Ask Us a Question. The United States Army War College. Retrieved July 10, 2018.

²² Bennis, Warren; Nanus, Burt / *Leaders: Strategies for Taking Charge* 2003 (ISBN 0887308392)

розкриває можливі причини системних та поведінкових збоїв, що притаманні для персональних або організаційних «провалів» у звичному режимі життєдіяльності через зміну зовнішніх умов.

V = Volatility або Мінливість, нестабільність: характер й динаміка змін, а також характеристики й швидкість чинників і каталізаторів змін.

U = Uncertainty або Невизначеність: відсутність передбачуваності, неочікувані перспективи та почуття недостатнього усвідомлення та розуміння питань та подій.

C = Complexity або Складність: множинність впливових чинників, заплутаність питань, відсутність причинно-наслідкових ланцюгів й плутанина, що оточує організацію.

A = Ambiguity або Неоднозначність: туманність реальності, підвищений ризик помилок й плутане розуміння умов; причинно-наслідкова плутанина.

Ключове розуміння та актуальність VUCA найчастіше стосується того, як люди бачать умови, в котрих вони приймають рішення, планують наперед, керують ризиками, сприяють особистісним змінам, вирішують проблеми. Взагалі концепція VUCA, як правило, описує здатність людини чи організації до:

- передбачення проблем, що назрівають;
- розуміння наслідків цих проблем та можливих дій по їх вирішенню;
- оцінки факторів взаємовпливів;
- готовності до реалізації альтернативних можливостей подолання викликів;
- інтерпретації та фокусування власної активності на обрані можливості.

Концепція світу VUCA також демонструє, які навички і компетентності потрібно розвивати, аби бути успішним фахівцем в сучасному світі.

Виклик – Volatility – Мінливість, нестабільність. Відповідь – Vision – Бачення.

Комунікація – необхідно постійно доносити зміст мети, щоб люди змогли зрозуміти, куди і навіщо вони йдуть.

Віра – в себе і інших, яка підтримується фактами і доказами.

Фокус – забезпечити ситуацію, при якій всі зусилля команди будуть узгоджені і зосереджені на потрібних аспектах діяльності.

Виклик – Uncertainty – Невизначеність. Відповідь – Understanding – Розуміння.

Допитливість – задавати питання (коучинг), тому щоденні зміни – це статус-кво у діяльності людини чи організації.

Відкритий розум – постійне дослідження нових ідей, можливостей, постійне відображення і пошук конструктивної критики.

Емпатія або емоційний інтелект – розуміння, що відбувається з людьми, які їх надії, очікування, страхи і бажання.

Виклик – Complexity – Складність. Відповідь – Clarity – Ясність.

Спрощення, візуалізація і прототипування – відкидання всього зайвого, аби дивитися в саму суть.

Інтуїція – використовувати дар знань без міркувань, довіра власній інтуїції і досвіду.

Системне мислення – розгляд проблем з глобальної точки зору (динамічна система, система взаємодій і взаємозалежних частин).

Виклик – Ambiguity – Неоднозначність. Відповідь – Agility – Гнучкість.

Рішучість, лідерство – швидка адаптація до змін і їх наслідків, впевнене прийняття рішень.

Інноваційне мислення – інновації або смерть, здатність вчитись на помилках, постійний пошук нових шляхів, які допоможуть стати краще в тому, що ви робите.

Здатність делегувати, працювати в команді – надання переваги мережевим зв'язкам замість ієрархії, співпраця замість контролю, надання можливості вільно творити, аби досягати помітні результати.

Отже, орієнтирами для саморозвитку, самовдосконалення, самостворення постають якості: **бачення, розуміння, ясність, гнучкість.**

Риторичне питання – чи не є всі означені якості обов'язковими у будь-якому арттерапевтичному процесі? Творчий продукт надає візуальне **бачення** внутрішніх процесів психіки людини. Спільне з терапевтом або учасниками групи обговорення творчих продуктів розвивають вміння **розуміти** власні глибинні перетворення та надають їм ознак **ясності** в загальному баченні картини власного життя. Творчий підхід та багатоваріантність інтерпретацій розвивають психологічну **гнучкість** емоційного реагування та розмаїття поведінкових проявів. Аби проілюструвати це, пропонуємо ознайомитись ще з однією сучасною концепцією розвитку найважливіших компетентностей людини.

Арттерапевтичний підхід: парадигма самодослідження й самостворення. 4 С чи 4S? Набирає популярності скорочений

уніфікований перелік актуальних навичок, так звана «формула 4С»: Critical thinking, Creativity, Communication, Collaboration, або Критичне мислення, Креативність, Комунікація, Кооперація (співпраця). Зупинимось на цих навичках докладніше.

Критичне мислення. У широкому розумінні критичне мислення означає комплексну навичку, що допомагає вирішувати проблеми в умовах нестачі інформації. У наукових джерелах критичне мислення має чотири складові:

Системний аналіз: здатність визначати зв'язок між змінними у певній системі.

Аналіз аргументації: здатність доходити логічних висновків, спираючись на дані чи твердження.

Творчий процес: вміння вибудовувати стратегію, теорію, методу чи лінію аргументації на основі сукупності супровідних даних (які повинні бути глибшими, ніж очевидна інформація на поверхні).

Оцінка: здатність оцінювати якість процесів та рішень. Оцінка охоплює критику кінцевого продукту мислення з урахуванням специфіки конкретної ситуації.

Як видно з визначення критичного мислення, воно щільно пов'язано з наступною складовою формули 4С (4К) – творчим мисленням або **Креативністю**.

Креативність. Найчастіше креативність розуміють як здатність продукувати інноваційні та корисні ідеї. Креативний потенціал людини залежить від її:

- рівня професійної підготовки в певній галузі;
- здатності мислити нестандартно і виходити за рамки;
- природного прагнення займатися креативною діяльністю;
- особистісних характеристик, таких як терпимість до невизначеності та бажання ризикувати.

Креативний потенціал також залежить від рівня підтримки особи іншими (вдома, на роботі, в просторі особистісних активностей), і тут ми впритул дійшли до наступних навичок формули 4К – комунікації та кооперації, тобто здатності до співпраці.

Комунікація. Комунікацію визначають як суспільний процес, в якому відбувається обмін інформацією задля передачі сенсів і досягнення бажаних результатів. Комунікація може відбуватися в будь-якій формі: від написання твору або читання книги до виступу з презентацією чи участі в дебатах.

Ключовими навичками в комунікації є такі:

- визначення бажаних результатів комунікації;

- створення чіткого послуху: розробка повідомлення, яке би передавало необхідне значення, і використання невербальних засобів комунікації, як-от жести та наочні матеріали;

- моделювання свідомості інших: усвідомлення рівня освіченості, позиції та емоцій інших;

- конвенційність: вміння слідувати правилам, нормам та дисципліні, що підходять для певного контексту комунікації;

- усвідомлення соціальних та культурних відмінностей;

- вибір необхідних каналів комунікації;

- активне слухання;

- «глибоке читання»: вміння критично аналізувати текст, мовлення або «творчий продукт» .

Кооперація. Кооперація (колаборація) або командна взаємодія складається з таких елементів:

- міжособистісна комунікація,

- здатність вирішувати конфлікти,

- управлінські здібності.

Здатність людини до командної взаємодії залежить від її особистого бажання та можливості зважати на точки зору інших людей, координувати ідеї багатьох осіб, вирішувати проблеми в команді, знаходити консенсус та йти на компроміс.

Аби завершити ознайомлення з важливими орієнтирами сучасного розвитку людини, її освіти й самоосвіти, зазначимо ще чотири навички, які, на нашу думку, щільно пов'язані з подоланням викликів світу VUCA.

Створення сенсу (Sense-making). FWS (Future Work Skills 2020) описує цю навичку як «здатність визначати більш глибоке або важливе значення того, що виражається». Це вміння бачити Храм, там де всі бачать тільки носіння каменів. Це не просто дивитися за обрій, це знаходити новий вимір, що перетворює хаос в струнку систему. Фактично, це навик виживання 21 століття – або людина вміє створювати власні сенси, або їй доведеться споживати сурогати, які їй так активно пропонують медіа. Потрібно бути дуже винахідливим і творчим в цьому процесі, і в такому контексті, це *Креативність 2.0*

Вміння виразити себе (Self-expression). Цієї навички немає ні в одному науковому переліку. Але в ситуації толерантності думок, відсутності загальноприйнятої універсальної Істини, вміння коректно висловлювати власну думку, доносити свій стан стає критично необхідним. Коли кожна людина стає важливою, коли думки кожного/кожної готові вислухати (і чим більше точка зору відрізняється

від загальноприйнятої, тим більше вона цінна), вміння виразити себе ефективно стає **Комунікацією 2.0**.

Здатність слухати себе (Self-invention). Ця навичка є продовженням попереднього пункту. Нам доведеться винаходити себе кожен день, щодня вирішуючи: Хто Я? Потрапляючи в суперечливі контексти і знаходячись в ситуації безперервної невизначеності, потрібна буде неймовірна ціннісна гнучкість. Коли людина може бути абсолютно будь-якою, вирішити, якою саме бути, стає неймовірно складно. Ця навичка про «життя як портфель проектів», про роль і сценарії, про вибір, про **Критичне мислення 2.0**.

Бути господарем (Show-running). При найближчому розгляді і керівники, і рядові співробітники прагнуть простої речі – вони хочуть залученості. Від фахівця 21 століття очікується не виконання інструкцій або трудового розпорядку – цим займуться роботи. Працівник 21 століття – це вільний агент, який доєднується до цікавих йому проектів, і який ставиться до цих проектів як до своїх власних, що приймає всі ризики і можливості, і звичайно, це **Співпраця 2.0**.

Таким чином, ми вибудували нову формулу – 4C 2.0 або 4S:

Sence-making (Створення сенсу);

Self-expression (Вміння виразити себе);

Self-invention (Здатність слухати себе);

Show-running (Бути господарем).

Як і будь-яка модель, 4S дозволяє сфокусуватися, визначити серед безлічі важливих і потрібних найбільш важливі і найпотрібніші.

Аби продемонструвати взаємодію всіх означених навичок – 4C&4S – вашій увазі запропоновано майстер-клас – **«Арттерапевтичний Ікігай. Створюємо власну формулу щастя»**.

Ключові ідеї майстер-класу та етапи його проведення.

1. Інтеграція креативного та критичного мислення, комунікації та кооперації для подолання викликів світу VUCA.

2. Концепція IKIGAI.

3. Творче групове опрацювання ключових складових концепції:

- Хочу – простір реалізації цінностей;

- Можу – розуміння власних талантів;

- Мушу – чого зараз потребує світ?

- Маю – рецепт персонального добробуту.

4. Ікігай – персональна формула щастя (критичне осмислення персональних налаштувань)

5. Подорож у країну персонального щастя (керована візуалізація, створення творчого продукту, колективне обговорення).

Література.

Грей Д. Лімінальне мислення: створіть потрібні вам зміни, змінивши спосіб, в який ви думаєте (*Liminal Thinking: Create the Change You Want by Changing the Way You Think*). <http://www.unifamily.ru/education/4s.html>

Толочко С. В. Структурно-системний аналіз визначення сучасних ключових компетентностей у світі // ScienceRise. Pedagogical Education. – 2018. – № 5.

Розвиваємо навички 4К: креативність, критичне мислення, комунікацію та командну працю// Освіторія: <https://osvitoria.media/experience/rozvuyayemo-navychky-4k-kreatyvnist-krytychne-myslennya-komunikatsiyu-ta-komandnu-pratsyu/>

4S: навички 21 століття: UniFamily: <http://www.unifamily.ru/education/4s.html>

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ АРТКОУЧІНГУ

Молчанова Оксана,

кандидатка психологічних наук, старша викладачка кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», практична психологиня вищої категорії, арттерапевтка, керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Особистісна ефективність може стати психологічною категорією успіху людини, виступає її життєвою стратегією, шляхом до успішної й досконалої поведінки.

На думку багатьох дослідників, високий рівень самоефективності позитивно впливає на різні сфери життя людини. Наприклад, діти з високою самоефективністю демонструють просоціальну поведінку і популярні серед однолітків (Г. Сміт, Н. Бец); ефективніше долають труднощі у сфері спілкування та краще приймаються однолітками (О.А. Шепелева); мають загалом вищий рівень соціальної адаптації (С. Нейнберг, Д. Сірс, Р. Чалдіні та ін.).

Допомогти людині діяти більш ефективно для досягнення своїх цілей і покликана технологія коучінгу, яка спирається на ті навички та здібності, що розвинені найкраще. Коучінг націлений на досягнення результату, а не на рішення проблем людини. Його основним завданням є виявлення цілі та результатів, до яких прагне особистість.

Арткоучінг об'єднує в собі як логічний, так і творчий підхід у вирішенні задач та досягнення цілей. Оскільки головна ідея коучінгу – поставити ціль та прийти до неї, то використання арттехнологій дозволяє розслабитися, зняти напругу, знайти внутрішні перешкоди, що заважають руху до мети, м'яко їх пропрацювати та побудувати план із конкретних кроків. Використання творчого потенціалу

особистості дозволяє максимально використовувати її можливості для досягнення успіху.

Мета майстер-класу: сприяння розвитку особистісної ефективності через застосування арттехнологій.

Завдання:

- самопізнання особистості (аналіз власного внутрішнього світу, усвідомлення та прийняття власної історії),
- структурування, впорядкування особистого досвіду та досягнень,
- усвідомлення власних ресурсів для досягнення життєвих цілей.

Матеріали: аркуші А4, А3, МАК «Дороги, які нас обирають» (авт. Т. Новікова), кольорова крейда (олівці чи фарби, фломастери, пастельна крейда).

Очікувані результати: на майстер-класі учасники за допомогою метафори та образотворчої терапії проаналізують свій життєвий шлях та особисті досягнення, усвідомлять свої наявні ресурси та проаналізують перешкоди. Кожен учасник створить метафоричну проєкцію свого життєвого шляху у формі малюнка, яка сприятиме стимулюванню мотивації для досягнення своїх цілей та усвідомленню наявних ресурсів.

АРТБУК ЯК СПОСІБ ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛІСНОСТІ МЕТОДАМИ ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ

Назаревич Вікторія,

*кандидатка психологічних наук, доцентка Рівненського
державного гуманітарного університету,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Рівненській області (Рівне)*

Важливим аспектом сучасної реальності є швидке ускладнення соціального світу і фундаментальні зміни в цінностях актуальної культури, парадигм пізнання, глобалізація потреби в саморозвитку, самоактуалізації та гармонізації особистості. Проблема збереження цілісності особистості є актуальною у зв'язку з соціальними змінами, що відбуваються в світі протягом останніх десятиліть.

Перспектива вивчення соціально-психологічних аспектів цілісності індивіда та дослідження спрямована на пізнання природи Я, обумовлена різними приватними формами феномену. Багато аспектів цілісної структури особистості є об'єктами напрямків, при цьому різні теоретичні конструкції та методологічні підходи до вивчення явища не співвідносяться один з одним, оскільки різні вчені відштовхуються у своїх дослідженнях від різних цілей

і завдань, приходять до суперечливих поглядів на цю категорію, її структурні і змістовні складові.

В. Агапов, І. Баришнікова, А. Іващенко звертаються до інтеграційної тенденції вивчення явища, через концентрацію уваги на тому, щоб розкрити цілісність як системне утворення, встановити його якості, показати взаємозв'язок і взаємозалежність його елементів і компонентів у рамках загальної структури, безпосередньо впливів ситуацій соціальної взаємодії (Scheithauer, 2006).

Теорії цілісності вивчають самосприйняття індивіда та зазначають безліч редуцій, обумовлених їхньою адаптацією до проблем традиційного соціального світу. Спочатку це явище було відмічено ідеєю формування, зростання особистості; інтерпретувалося як кероване зовні, що суперечить суті феномену, як прояву «самотворення» індивіда. Сучасний етап становлення психологічної науки дозволяє розглянути це поняття під новим кутом зору, тенденція гуманізації суспільного життя привела до того, що головна мета розвитку індивіда характеризується глибоким пізнанням особистості, її саморозвитку, самореалізації та гармонізації в міжособистісній взаємодії (Abrams, 2011).

Актуалізація проблеми формування системи цілісності у теоріях розгляду Я-концепції особистості дає змогу розуміння механізмів: реалізації в умовах соціокультурного простору, його впливу на становлення особистості; прояву суперечностей між досягнутим рівнем самосприйняття і типом зв'язку індивіда з навколишнім світом. Ця проблема дає розуміння закономірностей формування установок особистості на сприйняття властивостей «Я» відповідно до індивідуально-психологічних особливостей, наявних у досвіді соціалізації та механізмів входження в групові процеси взаємодії (Scheithauer, 2006).

Цілісність є рисою особистості і включає в себе особисте внутрішнє відчуття «цілості», що впливає з чесності та постійної прямолінійності характеру. Етимологія слова пов'язує його з латинським прикметником «integer» (цілий, повний) (Masclat, 2003).

Bailey J. визначає цілісність, як узгодженість дій, цінностей, методів, заходів, принципів, очікувань і результатів. Як цілісна концепція, вона оцінює якість системи з точки зору її здатності досягати власних цілей. Глибина абстракції системи цінностей і діапазон застосовуваної взаємодії можуть також функціонувати як значущі фактори для ідентифікації цілісності через їх узгодженість або відсутність конгруентності з емпіричним спостереженням. Система цінностей може розвиватися з часом, зберігаючи цілісність, якщо

ті, хто підтримує ці цінності, враховують і вирішують невідповідності (Bailey, 2003).

Актуальними під час вивчення явища цілісності особистості є теорія формування концепції-Я як однієї з різновидів самосприйняття особистості. К. Роджерс вказує, що концепція-Я складається з трьох частин:

- **Ідеальне Я:** образ, що формується під впливом соціальних та психологічних чинників та зображає бажання особистості щодо особистісних характеристик, за якими її буде сприймати соціум;

- **Я-образ:** система поглядів індивіда на власний прояв у навколишньому середовищі, яка включає такі атрибути, як: фізичні характеристики, риси та соціальні ролі індивіда;

- **Самооцінка:** психологічно особистісне утворення, яке надає суб'єкту можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості, спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими особами та соціальними групами. Самооцінка є обов'язковою умовою реалізації самоконтролю та самовдосконалення як важливих форм самокерованої поведінки (Abrams, 2011), що розкриває особливості впливу цілісності на формування системи самосприйняття.

Із зазначеного вище видно, що процес задоволення внутрішніми процесами впливає на відповідність структурі «Ідеальне Я» через прийняття особистості групою та Я-образу індивіда, через відповідність власним нормам, що провокує нормалізацію рівня самооцінки. Як наслідок, формуються позитивні патерни самосприйняття та структура «Я – цілісний».

Розглядаючи систему цілісності особистості, відмічаємо артбукінг як артметод ефективного супроводу клієнта. Артбук цілісності передбачає створення артпродуктів – тільки з різного по текстурі паперу. Використання на сторінці паперу різного за якістю, за щільністю, за структурою та інтеграція його в аркуш артбука для зцілення.

Підготовчий етап включає:

1. Підбір різного паперу;
2. Розмальовування і підготовка паперу;
3. Структурування паперу;
4. Створення з паперу нових структур.

Основним етапом роботи в методі артбукінгу з тематикою цілісності є створення поля вибору.

В процесі терапевтичної роботи в нас виникає домінуюче завдання або головна тема роботи з психологом – артбук цілісності.

Така форма артбука може бути доповненням до основного, хронометричного артбука індивіда. Клієнт задовольняє наступні, необхідні для позитивного самосприйняття:

- Визначення емоційної проблематики клієнта;
- Проходження кризових етапів в житті (наприклад, адаптація);
- Формування простору самоконцентрації;
- Виконання актуальних персональних завдань.

Артбук цілісності є певною формою програмування налаштувань внутрішньоособистісного діалогу.

Організація особистості в тематичній роботі має кілька важливих умов:

1. Занурення клієнта у власний стан і позначення потреби.
2. Максимально безпечна атмосфера для творення.
3. Безліч матеріалів для структурування образу на аркуші.
4. Достатня кількість часу для творчості.
5. Час для обговорення отриманого продукту в артбуку.

Важливим при роботі з тематичним артбуком є створення простору для творчості, оскільки клієнт вже проводить попередню роботу з пошуку творчого поля, де потенційно буде можливим подолати проблему або виконати завдання психологічного змісту. Артбук цілісності буде виконувати свою функцію доти, поки буде актуальна проблема. Як тільки у клієнта достатньо ресурсу й сил пройти проблему в реальному житті, символічний простір артбука втрачає свою актуальність, й індивід більше не відчуває потреби продовжувати заповнювати простір артбука.

Література:

1. Abrams D., Weick M., Thomas D., Colbe H. and Franklin K. (2011) On-line ostracism affects children differentially from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology*. 29, 110–123.
2. Bailey J.A. (2003) Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *J Natl Med Assoc*. 95, 383 – 386.
3. Masclet, D. (2003) Ostracism in work teams: A public good experiment. *International Journal of Manpower*. 24, 867–887.
4. Scheithauer H., Hayer T., Petermann F., Jugert G. (2006) Physical, verbal and relational forms of bullying among students from Germany: Gender-, age-differences and correlates. *Aggressive Behavior*. 32, 261–275.

ІГРОВА ТЕРАПІЯ. НАВІЩО СУЧАСНІЙ ДИТИНИ ІНТЕРАКТИВНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ІГРИ?

Науменко Олена,

*практична психологиня вищої категорії, психологиня-методистка
школи I-III ступенів № 199 Шевченківського району міста Києва,
дитяча психотерапевтка, арттерапевтка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Проаналізовано використання ігрової терапії. Розглянуто цінність інтерактивних ігор в умовах реформи в шкільній освіті. Описано розвиток різних напрямків та видів ігрової терапії в історичному контексті. Ігротерапія визначається як метод терапевтичного впливу за допомогою гри. Визначено переваги та ризики, правила та обмеження використання ігрової терапії; функції, правила застосування, етапи організації ігрової терапії в зарубіжній та вітчизняній практиці. Обґрунтовано необхідність застосування та розповсюдження ігрової терапії в роботі з дітьми та сім'ями на умовах спеціальної професійної освіти в галузі арттерапії.

The use of play therapy is analysed in the article. The value of interactive games is considered in the conditions of reform in school education. Development of different directions and types of play therapy is described in a historical context. Play therapy is determined as a method of therapeutic influence by means of game. Advantages and risks, rules and limitations of the use of play therapy, functions, rules of application, stages of organization of play therapy in foreign and home practice are determined. The necessity of application and distribution of play therapy for work with children and families on the terms of the special trade education in area of art therapy is grounded.

Keywords: play therapy, game, interactive games, sandy therapy, Sandplay therapy, Jungian Sandplay therapy.

Проблема. Соціальні та психологічні зміни сучасного життя відзначають і батьки, і вчителі: діти по-іншому спілкуються в школі і в сім'ях, значно зросла кількість агресивних та тривожних дітей, сім'ї розпадаються значно легше, ніж раніше. Додамо ще тривогу перед майбутнім, необхідністю мати зовсім нові соціальні навички: вміння спілкуватися з різними категоріями людей, працювати в команді, зацікавлювати та мотивувати інших, мати розвинутий емоційний інтелект. Емоційна нестабільність та тривога дітей та дорослих значно підвищилась під час пандемії та дистанційного навчання.

Моєму вчителю з дитячої та юнацької психотерапії, чудовому німецькому психотерапевту Гюнтеру Хорну належать слова: «Терапія для дитини – пігулка, а гра – життя». Право дитини на гру закріплено

документально в рішеннях ООН. Сьогодні зусилля багатьох людей, в тому числі психологів, спрямовані на створення школи, що забезпечує здорові умови для унікальних процесів, що відбуваються з дитиною. Це вимагає багатьох нових знань та навичок, в тому числі проведення комунікативних та інтерактивних вправ та ігор, введення нових ритуалів вітання та завершення дня, проведення кінезіологічних вправ та психогімнастики тощо.

Проведення тілесних та арттерапевтичних вправ, а особливо інтерактивних ігор з дітьми сприяє розвитку їх емоційного інтелекту і допомагає педагогу створювати в класі дружню атмосферу взаємодопомоги, довіри, доброзичливого і відкритого спілкування дітей один з одним і з учителем, полегшуючи тим самим процес спільного навчання. Сьогодні особливо важливо посилювати психологічні зв'язки між дітьми, розвивати їх здатність встановлювати і підтримувати контакти, бо все більше і більше дітей страждають від самотності та ізоляції.

Мета майстер-класу: спираючись на зарубіжний та вітчизняний досвід успішного використання різних видів та напрямків ігрової терапії в галузі збереження психологічного благополуччя всіх учасників навчального процесу, довести необхідність розповсюдження ігрової терапії в практичній роботі психологів системи освіти на умовах отримання професійної багаторівневої освіти в галузі арттерапії, надати можливість навчитися ефективним соціальним іграм для дорослих та дітей.

Навіщо вводити гру в учбовий процес?

Пропонуючи дітям Вашого класу інтерактивні ігри, Ви тим самим даруєте їм абсолютно особливий час. У ході ігор діти мають можливість отримати нові враження, набувають соціальний досвід і спілкуються один з одним зовсім не так, як в ході звичайного шкільного життя. Збагатите ваше спілкування душевною теплотою, чуйністю і повагою. Після проведення гри запропонуйте дітям проаналізувати і обговорити отриманий ними досвід. Кожного разу підкреслюйте цінність висновків, зроблених самими дітьми. Для психосоціального навчання необхідні спокій та час. За допомогою ігри вчитель може навчити їх простої життєвої мудрості:

- аналізуй ситуацію, в якій ти знаходишся, і прийми рішення, не дозволяючи себе підганяти;
- взаємовідносини людей – велика цінність, і важливо вміти підтримувати їх, щоб їх не зруйнувати;
- не очікуй від інших, що вони «прочитають» твої думки, говори їм про те, що ти хочеш, відчуваєш, думаєш;
- не ображай інших та не давай їм «втратити обличчя»;

- не нападай на інших, коли тобі погано.

Педагог може допомогти дітям знайти сенс життя. Він може допомогти їм цінувати правду. Він може навчити їх простим життєвим принципам: уникай неправди, не витрачай більше, ніж ти маєш, навчись відпочивати, доводь справу до кінця.

Відомий сучасний психолог Клаус Фопель [1] вказує на цінність ігрової терапії з дітьми, особливо інтегративних ігор:

- Ми можемо допомогти дітям відчутти єдність з іншими.
- Дати дітям надію.
- Ми можемо показати дітям, що означає повага.
- Допомогти ясно мислити, вивчати та аналізувати реальність.
- Ми можемо допомогти дітям навчитися приймати рішення: самостійно та в групі.
- Вчити співчуттю, емпатії.
- Педагог може допомогти особистості дитини розквітнути.
- Ми можемо розвивати в дитині відкритість та мужність виражати своє відношення до інших.
- Педагог може допомогти дітям подолати свої страхи та стрес.
- Може показати, як жити без насилля.
- Ми можемо допомогти дітям відкрити для себе мистецтво
- Досягти внутрішньої гармонії, рівноваги.
- Розвивати почуття гумору.

Види ігрової психотерапії

Виділяють наступні напрямки ігрової психотерапії:

- Психоаналітичний (психодинамічний) напрямок.
- Недирективна ігрова психотерапія.
- Поведінкова ігрова психотерапія, «Звільняюча» ігрова психотерапія, Структурована ігрова психотерапія.
- Ігрова психотерапія побудови відносин.

У практиці психотерапевтичної допомоги дітям і підліткам найчастіше зустрічається **інтегративно-еклектичний напрямок ігрової психотерапії**, яка включає в себе елементи всіх напрямків ігрової терапії.

Ігротерапія дітей. Застосування гри у вітчизняній психотерапевтичній практиці

Застосування гри у вітчизняній психотерапевтичній практиці обґрунтовується теорією ігрової діяльності, найбільш повно розробленою в працях Д.Б. Ельконіна [19].

Ігротерапія виконує три функції – діагностичну, терапевтичну і навчальну, які пов'язані між собою і реалізуються як на початковому

етапі (в вигляді спонтанної гри), так і в спрямованій грі, зазвичай представляє собою імпровізацію будь-якого сюжету. О.І. Захаров виділяє [4] ряд правил, дотримання яких є необхідним. Вибір ігрових тем відображає їх значущість для терапевта і інтерес для дитини; керівництво грою сприяє розвитку самостійної ініціативи дітей; спонтанні і спрямовані ігри – дві взаємодоповнюючі фази єдиного ігрового процесу, в якому головне – можливість імпровізації. Гра не коментується терапевтом; спрямований вплив на дитину здійснюється за допомогою характеру відтворюваних нею і терапевтом персонажів. Поступово зміст ролевих ігор змінюється від терапевтично спрямованих до навчальних. Перші ставлять собі за мету усунення емоційних перешкод в міжособистісних відносинах, другі – досягнення адекватної адаптації та соціалізації дітей. Ефект ігротерапії визначається практикою нових міжособистісних відносин, яку набуває дитина в ролевій грі як з дорослим, так і з однолітками. Відносини свободи і співпраці, що формуються замість відносин примусу і агресії, призводять зрештою до терапевтичного ефекту.

Ігротерапія також застосовується з метою усунення соціальної і психічної дезадаптації, емоційних і особистісних порушень в підлітковому і юнацькому віці. При цьому в значно більшій мірі, ніж у дошкільному віці, залучаються механізми довільної, свідомої регуляції своєї поведінки. Ефективним методом визнані так звані імітаційні ігри: в них виконувана роль відповідає тому ідеалу, до якого людина прагне, і позбавлена тих недоліків, від яких він бажає позбутися. Розігрується стиль поведінки, що поступово набуває для людини звичний характер.

Ігротерапія ефективна при корекції сімейних та дитячо-батьківських відносин, в лікувальній педагогіці, системі інклюзивного навчання, альтернативній освіті.

На сучасному етапі розвиваються різні види активної та пасивної ігрової терапії, існує як не директивна, так і директивна ігрова терапія. Популярні різні за формою ігри (вільна гра, сюжетно-рольова, гра за правилами, інтерактивні ігри (Клаус Фопель), [14]. Ігри – драматизації, імітаційні, сімейні ігри на картках (Гюнтер Хорн [13]), трансформаційні та ін., що мають цілющий вплив на емоційний стан дитини та дорослого.

Структура процесу ігрової терапії для дітей: показання, етапи організації, цілі та обмеження ігрової терапії для дітей

Цілі ігрової терапії: навчання адекватному прояву емоцій (розвиток емоційного інтелекту); вирішення внутрішньоособистісних

і міжособистісних конфліктів; навчання адаптивній поведінці, розвиток соціального інтелекту.

Показання до ігрової терапії:

- емоційні стани після розлучення батьків;
- наявність тривоги у дітей;
- соматичні та психосоматичні захворювання;
- агресивна поведінка;
- погана успішність в навчанні;
- емоційний стан дітей, які зазнали насильства або живуть в умовах психічної напруженості та ін.

Етапи організації ігрової психотерапії:

I етап: встановлення контактів і вільна гра з дитиною, знайомство з ігровою кімнатою.

II етап: введення в гру дитини будь-якої ситуації, що нагадує психотравмуючу подію за допомогою спеціально підібраних іграшок. В процесі розігрування психотравматичної ситуації дитина керує грою і тим самим переміщується з пасивної ролі потерпілого в активну, діяльну роль (що само по собі має лікувальний ефект).

III етап: продовження вільної гри дитини. Ведучому ігрової терапії слід заздалегідь скласти передбачуваний план гри з урахуванням віку та особливостей емоційного стану дитини, а також кінцевої мети ігрової терапії.

Метод ігрової терапії передбачає як індивідуальну гру дитини, так і рольові ігри в дитячій групі, коли перед грою розподіляються ролі серед дітей.

Обмеження в ігровій психотерапії.

Обмеження створюють умови для розвитку терапевтичних відносин і допомагають наблизити досвід, отриманий в ігровій кімнаті, до відносин в реальному житті. Необхідною умовою ігрової терапії є інтеграція свободи і порядку, бо тільки таким чином залучені в процес терапії люди можуть актуалізувати свої потенціали.

1. Обмеження в ігровій кімнаті повинні бути мінімальними. Дитина не зможе пізнати себе, виразити себе, якщо на всі її дії накладаються заборони.

2. Обмеження повинні бути здійсненними; нездійсненні обмеження завдають великої шкоди терапевтичним відносинам, заважаючи розвитку довіри.

3. Обмеження повинні носити чіткий характер.

4. Обмеження повинні встановлюватися твердо, але спокійним, ввічливим тоном.

5. Обмеження не потрібні до тих пір, поки в них не виникла необхідність.

Процес встановлення обмежень – це ретельно продумана процедура, призначена для того, щоб передати дитині розуміння, прийняття і відповідальність. Мета терапевта полягає не в тому, щоб заборонити дитині що-небудь робити, а в тому, щоб полегшити їй вираз почуттів, що нею керують, потреб і бажань в більш прийнятній формі.

На майстер-класі учасники отримують можливість практично ознайомитися з різними видами інтерактивних ігор, які автор протягом багатьох років успішно використовує як в роботі практичного психолога системи освіти, так і в приватній практиці роботи дитячого психолога, психотерапевта. Будуть представлені різні (інколи модифіковані) види ігор, з якими авторка мала радість ознайомитися на навчальних програмах вітчизняних та зарубіжних колег.

Література:

1. Алекс С., Фопель К. Не учи мене, але дозволь мені вчитися. Львів: Свічачо, 2009. 124 с.
2. Винникотт Д.В. Игра и реальность. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 288 с.
3. Джинот Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. М.: Апрель-Пресс, 2005. 272 с.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб., 2004. 174 с.
5. Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 416 с.
6. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия : искусство отношений. М.: Институт практической психологии, 1998. 368 с.
7. Мустакас К. Игровая терапия. СПб.: Речь, 2003. 384 с.
8. О'Коннор К. Теория и практика игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка : Руководство по детской психотерапии. М.: Класс, 2015. 408 с.
10. Сакович Н. Игры в тигры. Сборник игр для работы с агрессивными подростками. Минск, 2009.
11. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006. 208 с.
12. Соколова Е.Т. Психотерапия : теория и практика : учеб. пособие для вузов по напр. и спец. «Психология». 4-е изд., стер. М. : Академия, 2010. 368 с.
13. Филлипова Е.В. Детская и подростковая психотерапия : учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Издательство Юрайт, 2017. 432 с.
14. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для школьного возраста. М.: Генезис, 2006. 126 с.
15. Фрейд А. Детский психоанализ. СПб.: Питер, 2016. 184 с.

16. Фрейд З. Анализ фобии пятилетнего мальчика / З.Фрейд Психоанализ и детские неврозы. СПб.: Алетейя, 2000. 280 с.
17. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 154 с.
18. Экслейн В. Игровая терапия. М.: Апрель-Пресс, 2007. 416 с.
19. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Книга по требованию, 2013. 360 с.

ФЕНОМЕН КОНФЛЮЕНЦІЇ У ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ У ПРАКТИЦІ АРТТЕРАПІЇ

Панасюк Анастасія

*магістриня психології, викладачка психології,
арт-психологиня (Рівне)*

Термін *конфлюенція* (англ. *confluence* – злиття) – це один із механізмів психологічного захисту (переривання ланцюга контакту) в теорії гештальту. Поняття запроваджено Фріцем Перлзом, який виділяв нормальну та патологічну (невротичну) конфлюенцію [1].

При злитті відбувається стирання кордонів між особистістю та середовищем, ускладнюється визначення власних почуттів та емоцій, а також переживань інших людей. При нормальному контакті людина встановлює зв'язок, комунікує, а потім виходить із контакту. При конфлюенції людина не переходить до стадії виходу з контакту, що робить акт взаємодії з іншою людиною чи групою неповноцінним.

Серж Гінгер пояснює феномен конфлюенції в термінах теорії Self: як зменшення інтенсивності Self, зникнення кордону між організмом та навколишнім середовищем. І. Д. Булюбаш – як досвід нерозрізнення, незустрічі. Н.М. Лебедева та Є.А. Іванова описують конфлюенцію як порушення циклу контакту у фазі преконтакту (початковій фазі контакту) – розмиття фігури. Виділяють, конфлюенцію 1-го та 2-го роду: злиття із потребами (важко виділити одне переживання як головне) та злиття з іншими людьми (важко відокремити себе від інших) [3].

Харм Сіменс писав: «При конфлюенції межа між самістю і зовнішнім світом відсутня або розмита. Хтось не усвідомлює різницю між внутрішнім та зовнішнім світом, між собою та іншим. Він почувається єдиним із оточенням. Особистість та оточення сприймаються як єдине ціле. Відмінність між «я» і «ти» розуміються насилу, і тоді цей хтось говорить «ми» [2].

Конфлюенція – поняття багатогранне. Дитина, народжуючись, перебуває у природному і здоровому злитті (як 1-го, так і 2-го роду): вона доки не усвідомлює свої потреби, відсутнє ставлення до Я і не-Я, не відокремлює себе від середовища, зокрема від матері, повністю

залежить від неї та від дорослих, і конфлюенція на цьому етапі не перериває потреб, а навпаки забезпечує їх задоволення. М. Спаньоло-Лобб вважає, що фаза здорової конфлюенції триває від народження до появи перших зубів та белькотіння [4].

У міру зростання і розвитку дитина набуває все більшої незалежності, відбувається сепарація в різних її формах і стадіях: приблизно до року дитина формує перші уявлення про свою окремість, про «Я», вчиться ходити (може фізично віддалятися від матері, отримує «свободу пересування»), до трьох років з'являється більш виразна психологічна межа «Я сам», дитина тренується вибирати, привласнювати та відкидати.

Так, Перлз, спираючись на Фрейда, каже, що поява здібності до усвідомлення потреб і виходу зі злиття важливий чинник часу: якщо потреба задовільняється негайно, то не відбувається формування спогадів і здібностей до фантазування [1].

Фактор відстані теж важливий для відмежування себе від іншого у прямому чи переносному сенсі: щоб зіткнутися, потрібно спочатку відділитися, щоб контактувати з іншими, потрібні межі; щоб контактувати з собою (усвідомлювати себе), потрібно мати розвинене спостерегаюче Я – «внутрішній простір», і це забезпечується насамперед розвитком Ego-функції.

З одного боку, дитина прагне встановити і зберігати прихильність до батьків, оскільки це життєво необхідно. І конфлюенція до певного часу та обсягу є здоровою формою забезпечення безпечної прихильності.

З іншого боку, дитина потребує окремість та розвитку, а значить – викликів середовища. І якщо баланс порушений, і батьків «занадто мало» (дитині не вистачає безпеки) або «занадто багато» (дитині не вистачає автономії – може так чи інакше застрягати в злитті – відчувати значні труднощі в тому, щоб усвідомити потреби, витримувати невизначеність і фрустрацію, знаходити в середовищі ресурси).

З метою діагностики та формування здорової форми злиття батьків та дітей на різних вікових етапах зростання та розвитку дитини – рекомендуємо застосовувати арттерапевтичні методики, зокрема набір проєктивних зображень «**Яблуко і черв'ячок**» (автор Вікторія Назаревич) – проєктивний інструмент у роботі психолога для швидкого виходу на психологічну проблему клієнта за допомогою метафоричних образів яблука та черв'ячка. Образ «Я» клієнта може бути представлений у різних зручних для нього образах: Я як яблуко або Я як черв'ячок.

Арттерапевтична методика

Мета: діагностика рівня конструктивної взаємодії у дитячо-батьківській системі.

Хід роботи

Інструкція: оберіть будь ласка картинку, яка б розповіла про Вашу ситуацію/атмосферу у сім'ї, на даний момент часу (кожен із членів сім'ї обирає свою картинку).

Запитання:

1. Що символізує вас, а що проблему?
2. Опишіть, що відбувається на картинці?
3. Чи подобається вам така взаємодія?
4. Чи хотіли б ви щось змінити?
5. Що ви відчуваєте, коли взаємодієте із даним зображенням?

Форми роботи:

- намалюйте якою ви бачите свою сім'ю зараз та у майбутньому, застосовуючи образ «яблука» та «черв'ячка»

- відповідно до ситуації, ми можемо працювати із мамою та дитиною разом або окремо.

Висновок.

Отже, феномен конфлюенції формується, якщо дитячо-батьківські відносини:

- «недостатні»: батьки не відгукуються або недостатньо відгукуються на потреби дитини і якщо не задовільняються критично важливі вікові потреби, то виникає депривація;

- «надлишкові»: батьки задовільняють потреби дитини превентивно – наприклад, годують, коли вона ще не зголодніла або годують негайно при перших найменших ознаках дискомфорту, таким чином не дозволяють відчути голод явно, пережити фрустрацію.

Дані типи відносин не дозволяють дитині вийти зі спочатку здорової конфлюенції, і вона починає заважати жити, перетворюючись зі здорової форми контакту, що забезпечує базову дитячу потребу (потреба у прихильності), на автоматизм, на основі якого складаються такі характерологічні риси, що перешкоджають творчій адаптації.

Література:

1. Перлз Ф. Практика гештальт-терапії / Пер. Папуш М. П. Москва, 2005.
2. Лебедева Н. Е., Иванова Е. А. Путешествие в гештальт: теория и практика. СПб.: Речь. 2013.
3. Сіменс Х. Практичний посібник для Гештальттерапевтів. СПб., 2008. с. 46.
4. Спаньоло-Лобб М. Гештальт-теорія розвитку (конспект виступлення на щорічній зимній конференції МГІ, лютий 2004)

СИМВОЛІЗМ СТИХІЙ І УСПІХ: ДЕ ВЗЯТИ СИЛУ ПРОДОВЖУВАТИ

Панасюк Віктор,

*старший викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного
університету, психолог, арттерапевт (Рівне)*

Багато хто хоче *все і відразу*, але так апріорі не буває. Успіх любить послідовність, наполегливість, терпіння та працю. Історія показує, що більшість успішних людей (актори, спортсмени, бізнесмени, діячі мистецтва та науки) дуже багато працювали (і зазнавали невдач), перш ніж отримали заслужену нагороду – духовні та матеріальні блага, всесвітнє визнання, наслідування (як еталони успіху) та інше. Розуміння того, що успіх не приходить до ледарів і тих, хто чекає, що їм дадуть все готове – перший маленький крок до великого успіху.

Проте, давайте спершу з'ясуємо що ж таке «успіх», адже погляди, теорії, концепції мають лише спільний «знаменник успіху» – очікуваний результат діяльності. *С. Дружилов*, аналізуючи психологічні теорії, визначає успіх як «*переживання станів радості, задоволення від того, що результат, якого особистість прагнула, або збігся з її надіями, очікуваннями (з рівнем домагань), або перевершив їх. На базі цього стану можуть сформуватися стійкі почуття задоволення, формуються нові, сильніші мотиви діяльності, змінюється рівень самооцінки, самоповаги. Тому успіх може бути визначено як оптимальне співвідношення між очікуваннями оточуючих, самої особистості та результатами її діяльності*» [2, с. 91].

Що ж робити, коли очікування не реалізувалися, коли ви зазнали невдачі, коли виникають думки «все, досить, я не досягну успіху», коли ви втратили віру в себе і свою діяльність? І відповідь дуже проста – рухатися далі, здобувати досвід, аналізувати, планувати, діяти, а якщо не вийде – спробувати ще раз.

Успіх (в усіх його сенсах) потребує *колосальних зусиль* (ухвалення рішення, вибір стратегії, початок роботи тощо) *на початку шляху; терпіння та мотивації* (не все буде гладко – будьте до цього готові) *у середині шляху; повної відсутності енергії* (коли ви виклалися на 100% ,так і має бути) *наприкінці*. Важливо розбити важкий шлях на тисячі маленьких легких кроків, тоді ви будете мотивовані і поступово рухатися до своєї мети.

Щоб досягти успіху, необхідно ставити перед собою невеликі цілі і рухатися до них поступово – це забезпечить стабільну мотивацію та дасть змогу поновити/відшукати необхідні ресурси, а також

уникнути значної кількості перешкод. Будь-яка велика перемога починається з маленьких кроків.

Зазвичай люди, які хочуть «опустити руки» після першої ж поразки – є «жертвами перфекціонізму» через руйнування ідеалізованих фантазій. У той час, парадокс, більш досконалий результат можна досягти, тільки навчаючись методом «проб і помилок». Не намагайтеся бути бездоганними. Будьте реалістами – усвідомте, що шлях до успіху передбачає взаємодію з реальністю, яка постійно змінюється, на відміну від наших «ідеальних» фантазій, які є сталими і призводять до стагнації.

Відмінність між успішними і не дуже успішними людьми полягає в тому, що успішні люди беруть і роблять, у той час, коли інші чекають (погоди, настрою, вказівок). Не чекайте можливостей, створюйте їх. ***Беріть і робіть себе успішними так, як вам зручно***, адже як зазначає К. Лаш: *«Ми оцінюємо себе через щаблі успіху, на які ми піднялися, тому, що ми створили і прагнемо створити ще більше і ще більше отримати. Щоб отримати більше, ми повинні збільшити нашу продуктивність, і коли ми збільшуємо нашу продуктивність, виявляється, що результат наших праць не більше ніж абстракція цифр на банківському рахунку. Підвищення продуктивності зовні збільшує особисте благополуччя, але виснажений величезним напруженням працівник не має ні часу, щоб користуватися цим благополуччям, ні життєвої енергії, щоб отримувати задоволення від нього»* [1, с. 132].

Часто в гонитві за успіхом, який описано в книгах, фільмах, розповідях, ми забуваємо про індивідуальне сприйняття успіху. Для когось успіх – висока заробітна плата, для інших – наявність будинку і автомобіля, а для когось, навіть, прочитана книга – це великий успіх.

Отож, основна **мета** майстер-класу – формування механізмів особистої мотивації через розробку принципів, тактики та стратегії втілення бажаного у процесі переживання невдачі.

Інструментарій майстер-класу: набір спектральних МАК «Elements (Стихії)» (автор – В. Назаревич).

Завдання майстер-класу:

- ознайомити учасників з особливостями роботи з МАК «Elements (Стихії)»;
- визначити рівень індивідуального усвідомлення переживання невдачі та здійснити пошук необхідних ресурсів для відновлення мотивації;
- формування навичок конструктивного відреагування ситуацій та прийняття реальності через аналіз традиційних структур світобудови – природних стихій.

Форма роботи: асоціативний аналіз метафоричних образів.

Аналіз методики і супроводу за індивідуальними образами клієнта:

1. Описи отриманих образів.
2. Формування особистісно-орієнтованих посилів.
3. Аналіз емоційних конструктів.

В рамках майстер-класу ми спробуємо розкрити символічні функції несвідомого за допомогою систем-образів (візуалізації) як форми і способу самокодування психіки в арттерапії. Розглянемо символізацію стихій як процес створення на абстрактно-узагальненому рівні понять-символів, які не просто є знаком-аналогом, що заміщає певний предмет або явище, а концентрують в узагальненій формі значимість їх специфічних властивостей як «надважливих» або «надреальних».

Література:

1. Гофман М. Американская идея: World gospel of money. YAM Young Authors' Masterpieces Publishing, 2019. 388 с.
2. Дружилов С. А. Нравственные аспекты успеха человека в обществе. *Ценности и смыслы*. 2009. № 1. С. 90–102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nravstvennyye-aspekty-uspeha-cheloveka-v-obschestve> (дата обращения: 17.01.2022).

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «СІМ'Я У ВИГЛЯДІ ДЕРЕВ» У ФАХОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА (Авторська методика)

Сергієнко Ірина,

кандидатка психологічних наук, доцентка Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького, арттерапевтка, психодраматерапевтка (РАФЕ), представниця міжнародного комітета від України в РАФЕ (Берлін), керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Черкаській області (Черкаси)

Майстер-клас присвячено презентації нової авторської арттерапевтичної методики «Сім'я у вигляді дерев». Буде показано можливості психодіагностики сімейних стосунків на підставі аналізу образів арттерапевтичного виробу на тему «Сім'я у вигляді дерев»; відображено досвід автора у проведенні подальшої діагностичної та психотерапевтичної роботи із суб'єктом самопізнання на підставі діалогу із застосуванням технік психодрами.

Учасники майстер-класу ознайомляться з процедурою арттерапевтичної методики «Сім'я у вигляді дерев», отримають власний досвід

виконання вказаної методики та набудуть знання щодо її діагностико-корекційного потенціалу.

Майстер-клас може бути цікавий фахівцям, які здійснюють психологічну, соціальну, педагогічну діяльність, а також тим, хто працює над власним самопізнанням та саморозвитком засобами арттерапії.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО БРЕНДУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

*Стариніна Олена,
психологиня КНП «МЗНПД» ЗОР
арттерапевтка РЦ для людей з алкогольною,
наркотичною та ігровою залежностями «Крок за кроком»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь)*

Індивідуальність висловлювання –
це і кінець будь-якого мистецтва.

Йоганн Вольфганг фон Гете

Майже кожен може пригадати часи, коли було достатньо мати фахову освіту для того, щоб надавати послуги. Фахівці з психологічною освітою надавали послуги тим, хто звертався до них за допомогою. Достатньо мати окремих кабінет та час для консультації. Позиціонування, піар, брендування, просування у соціальних мережах видавалося чимось зовсім не потрібним справжньому фахівцю.

Інформаційна доба за роки змінила наше уявлення про інформаційний простір. Лише за запитом у пошуковик «арттерапевт» пропонується 1 млн пропозицій. А якщо запитати «консультація психолога», то кількість пропозицій збільшується до 11 000 000. Як не загубитися у цьому морі інформації? Як може фахівець сформувати довіру до себе на самому початку контакту з потенційним клієнтом? Як психолог може повідомити про себе професійно, але бути зрозумілим для того, хто потребує його допомоги?

Якщо під час пандемії ви мали нагоду проведення заходу онлайн, то зіткнулися з необхідністю безлічі організаційних питань. Потрібно не лише підготувати запропоновану тему визначеного заходу. Як повідомити зацікавлених у цьому заході? Де саме розмішувати повідомлення про нього? Яку саме інформацію надавати та у якому обсязі тощо?

Щодо мене, то мені було важко знайти відповіді на всі запитання, які постають перед плануванням своєї роботи в онлайн-форматі. Саме це спонукало до пошуку спеціалізованої освіти. Саме таким чином у січні 2021 року я почала вивчати «Інтернет маркетинг». Отримання

диплому (МТУ-007044) у липні надало можливість працювати за новим фахом: інтернет-маркетолога. Але я знайшла для себе послугу у межах своєї базової освіти та з урахуванням нових знань. Це – формування особистого бренду.

Брендинг – це створення позитивного образу компанії, його поширення та закріплення в голові клієнта. Простими словами, це управління брендом.

Брендинг включає цілий комплекс маркетингових заходів щодо розвитку іміджу та закріплення довгострокових відносин зі споживачем. Завдяки йому створюється унікальний стиль, підвищується цінність продукту та формується довіра до компанії [1].

Формувати стратегію, аналізувати своїх конкурентів, скласти портрет своєї цільової аудиторії, визначити свою диференціацію та формувати унікальну торгову пропозицію є важливим завданням. Але професіонали у сфері надання послуг частіше зосереджуються на підвищенні свого фахового рівня та пошуку найбільш ефективних методів допомоги своїм клієнтам. Для аналізу своєї діяльності та планування позиціонування не залишається ні часу, ні мотивації. Не останню роль у цьому грає складність та незрозумілість цього процесу.

Випробовуючи на собі незліченні завдання по формуванню свого особистого бренду, я дійшла висновку, що є лише декілька вправ, без яких неможливо системне просування своєї діяльності. А застосовуючи арттерапевтичні методики, формування особистого бренду із важкої праці перетворюється у творчий процес.

На майстер-класі я пропоную за допомогою колажу розібратися зі своїми професійними бажаннями. Працюючи у сфері, яка найбільше подобається, можливо не лише попереджати професійне вигоряння, а ще й отримувати більше задоволення від своєї роботи.

Роблячи інсталяцію «Моя дошка пошани», ми проведемо інвентаризацію фахових вмінь та професійних навичок. Це може надати наснаги та нового погляду на звичні навички [2].

Вправи та завдання, які ми будемо виконувати на майстер-класі, можливо, допоможуть вам не лише створити та презентувати свої нові продукти, а й провести перші випробування своєї пропозиції [3].

Але самим цінним надбанням нашої зустрічі стане «Карта скарбів», на якій ви зможете закарбувати всі необхідні кроки для формування свого особистого бренду [4]. І вже самі вирішувати: як саме і у якій послідовності реалізовувати свої професійні мрії. За словами Кетрін Гремб: «Займатися улюбленою справою та знати, що це комусь потрібно, – що може бути краще?» [5].

Література:

1. Електронний ресурс: <https://sendpulse.com/ru/blog/branding>
2. Лук'янов А.Н. Бренд на ім'я «Я»: Фенікс, 2011. 251 с.
3. Ван Прает Дуглас Несвідомий брендинг: як нейробіологія може посилити (та надихнути) маркетинг. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2020. 304 с.
4. Мути Идрис Брендинг за 60 минут, 2019. 256 с.
5. Хорн С. Як виділити свій бренд з натовпу. Мінськ, 2014. 272 с.

CREATIVE HELIX: A CONTINUUM OF EXPRESSION FOR OLDER ADULTS

Raquel Chapin Stephenson,

Ph.D., ATR-BC, LCAT, Lesley University, active member of AATA (USA)

Presentation description:

This presentation offers an adaptation of the Expressive Therapies Continuum (ETC) model to working with older adults. The principles of the ETC can be helpful to better understand and engage older people. Various media/activities elicit certain types of expression and can bridge barriers to artistic and/or therapeutic engagement.

Objectives:

Participants will be able to:

- Apply at least two new methods of assessing creative functioning
- Identify the application 6 rungs of the ETC adapted for older people
- Describe 3 benefits of ETC principles as they apply with 1) older people, 2) caregivers, and 3) therapists.

Bio:

Dr. Raquel Stephenson is Associate Professor and Program Coordinator of Lesley University's Art Therapy Program, and Faculty Fellow in Lesley's Institute for the Arts in Health. She is also adjunct faculty at New York University. She was a Fulbright Scholar to Estonia, teaching at Tallinn University. Dr. Stephenson is a board certified, registered art therapist (ATR-BC) and a licensed creative arts therapist (LCAT). She serves on the National Advisory Council and Program Advisory Committee of Arts for the Aging, and the Advisory Council of the Art Therapy Outreach Center. She serves on the editorial board of the International Journal of Creativity and Human Development, and has been an active member of AATA. Committed to improving the lives of older adults through the arts, Dr. Stephenson's clinical work and research focuses on the intersection of arts and aging.

Abstract:

A helix of creativity, the Expressive Therapies Continuum (ETC) is a model of creative functioning developed by art therapists Kagan &

Lusebrink (1978) and expanded by Hinz (2009). The ETC is based on stages of human development and systems of information processing. Though the ETC was not developed for a particular life stage, it can be adapted and applied for older people, bearing in mind the unique capacities of older people and potential barriers that they may encounter due to cognitive and/or physical changes in functioning.

Researchers accept that the second half of adulthood is both different and valuable in its own way, learning how physical health, cognitive functioning, maintenance of functional status and social opportunities are key factors that contribute to wellbeing in later life (Rowe & Kahn, 1998; Ryff, 1999; Vaillant, 2002). New links between creativity and wisdom have been identified; and how the older mind has a tremendous capacity for adaptive, creative thinking. We know that as a person ages, he or she develops a greater need for self-expression and many older adults feel more creative with age, and many older adults have an increased capacity for creativity (Cohen, 2009; Reed, 2005), through the mastery and integration of life experience. We know that creative expression can foster confidence, inspiration, motivation, and insight (Stephenson, 2014). Thus, reconceiving the ETC alongside developmental stages of older adults such as Erikson (1959, 1982) and Tornstam (2005) is a more appropriate representation, continuing the powerful application of the ETC model.

There are other considerations, however, regarding potential cognitive, physical and emotional limitations. In fact, it is often these limitations that are barriers to other aspects of living. Development of the following skills is essential to cope with aging challenges: maintain and promote physical health; enhance cognitive performance; enhance physical functioning; develop a greater sense of personal control and mastery; improve social skills; and enhance a sense of personal and existential integrity (Blazer, 2002). Knowing how various media/activities elicit certain types of expression and bridges potential barriers, art therapists can use the ETC to engage older adults along the continuum to develop these skills. For example, cognitive challenges such as dementia can impede or prevent the full participation in a cognitive or symbolic directive. Recognizing that certain verbal prompts or media engage the cognitive or symbolic mind can cause frustration or confusion, an art therapist can move that person to the perceptual/affective or kinesthetic/sensory realm to regain access to the activity and confidence.

КРЕАТИВНА СПІРАЛЬ: КОНТИНУУМ ЕКСПРЕСІЇ ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Чейпін Ракель Стефенсон,

*докторка філософії (Ph.D.), ATR-BC, доцентка Університету Леслі,
членкиня ААТА (Леслі, США)*

Доктор Ракель Стівенсон є доцентом і координатором програми з арттерапії Університету Леслі, а також науковим співробітником Інституту мистецтв охорони здоров'я Леслі. Вона також ад'юнкт факультета Нью-Йоркського університету. Вона була стипендіатом програми Фулбрайта в Естонії, викладала в Талліннському університеті. Доктор Стівенсон є сертифікованим, зареєстрованим арттерапевтом (ATR-BC) та ліцензованим терапевтом з мистецтва (LCAT). Вона є членом Національної консультативної ради та Дорадчого комітету мистецьких програм щодо старіння, а також Консультативної ради арттерапевтичного центру підтримки. Вона є членом редакційної ради Міжнародного журналу креативності та розвитку людини та є дійсним членом ААТА. Прагнення до покращення життя літніх людей за допомогою мистецтва, клінічна робота та дослідження доктора Стівенсон зосереджені на перехресненні мистецтва та старіння.

Ця доповідь пропонує адаптацію моделі континууму експресивної терапії (KET) для роботи з літніми людьми. Принципи KET можуть бути корисними, щоб краще розуміти та залучати літніх людей. Різноманітні засоби / види діяльності викликають певні типи самовираження та можуть подолати бар'єри для художньої та/або терапевтичної діяльності.

Цілі:

Учасники зможуть:

- застосувати щонайменше два нові методи оцінки творчого функціонування;
- визначити застосування 6 ступенів моделі KET, адаптованої для літніх людей;
- дізнатися 3 переваги принципів KET та як вони стосуються 1) літніх людей, 2) опікунів та 3) терапевтів.

Спіраль творчості, континуум експресивної терапії (KET) – це модель творчого функціонування, розроблена арттерапевтами Kagan & Lusebrink (1978) і розширена Hinz (2009). KET базується на стадіях розвитку людини та системах обробки інформації. Оскільки KET не була розроблена для конкретного етапу життя, її можна адаптувати та застосовувати для літніх людей, зважаючи на унікальний потенціал літніх людей та потенційні бар'єри, з якими вони можуть зіткнутися через когнітивні та / або фізичні зміни у функціонуванні.

Дослідники визнають, що друга половина дорослого життя є по-своєму іншою та цінною, вивчаючи фізичне здоров'я, когнітивне функціонування, підтримку функціонального статусу та соціальні можливості, як ключові фактори, що сприяють благополуччю в подальшому житті (Rowe & Kahn, 1998; Ryff, 1999; Vaillant, 2002). Виявлено нові зв'язки між творчістю та мудрістю; і яким чином розум літніх людей має величезну здатність до адаптивного творчого мислення. Ми знаємо, що з віком у людини розвивається більша потреба в самовираженні, і багато літніх людей відчувають себе більш креативними з віком, і багато літніх людей мають підвищену здатність до творчості (Cohen, 2009; Reed, 2005), завдяки майстерності та інтеграції життєвого досвіду. Ми знаємо, що творче самовираження може сприяти впевненості, натхненню, мотивації та прозорливості (Стефенсон, 2014). Таким чином, переосмислення Еріксоном (1959, 1982) і Торнстамом (2005) континууму експресивної терапії (КЕТ) поряд із стадіями розвитку літніх людей є більш відповідним і дозволяє потужне використання моделі КЕТ надалі.

Однак існують інші міркування щодо потенційних когнітивних, фізичних та емоційних обмежень. Насправді, часто саме ці обмеження є перешкодами для інших аспектів життя. Розвиток таких навичок необхідний для подолання проблем старіння: підтримувати та зміцнювати фізичне здоров'я; підвищити когнітивну діяльність; підвищити фізичне функціонування; розвивати більше почуття особистого контролю та майстерності; покращити соціальні навички; і посилювати відчуття особистої та екзистенційної цілісності (Блейзер, 2002). Знаючи, як різноманітні засоби / види діяльності викликають певні типи самовираження та можуть подолати бар'єри, арттерапевти можуть використовувати КЕТ, щоб залучити літніх людей в цей період життя для розвитку цих навичок. Наприклад, когнітивні проблеми, такі як деменція, можуть перешкоджати або запобігати повноцінній участі за когнітивної або символічної директиви. Визнаючи, що певні вербальні підказки або засоби, що задіюють когнітивний або символічний розум, можуть викликати розчарування або плутанину, арттерапевт може перемістити цю людину в перцептивну / афективну чи кінестетичну / сенсорну сферу, щоб відновити доступ до активності та впевненості.

Література:

- Blazer, D. (2002). Self-efficacy and depression in late life: a primary prevention proposal. *Aging & Mental Health* 6(4), 315–324.
- Cohen, G. D. (2009). New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health*, 1 (1), 48–63.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York, NY: Norton.

- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York, NY: W. W. Norton.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. Hove, GBR: Psychology Press.
- Kagin, S, and Lusebrink, V. (1978) The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy*, 5, 171-180.
- Reed, I. C. (2005). Creativity: Self-perceptions over time. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(1), 1–18. doi:10.2190/WM5Y-FHEM-CXQT-UEXW
- Rowe, J. & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Ryff, C. (1999). Psychology and aging. In W. Hazzard, J. Blass, W. Ettinger, J. Halter & J. Ouslander (Eds.), *Principles of geriatric medicine and gerontology* (Fourth edition, pp. 159–169). New York: McGraw-Hill.
- Stephenson, R.C. (2014). Art in aging: How identity as an artist can transcend the challenges of aging. *International Journal of Creativity and Human Development* 1(3).
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York, NY: Springer.
- Vaillant, G. (2002). *Aging well: surprising guideposts to a happier life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. New York: Little, Brown and Company.

ЕМОЦІЙ МОГО ЖИТТЯ В ЧАСИ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: ПІДТРИМКА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Цумарєва Наталя,

*кандидатка психологічних наук, арттерапевтка,
старша викладачка кафедри психології та педагогіки
Кропивницького інституту ПВНЗ «Університет сучасних знань»
членкиня Відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
у Кіровоградській області (Кропивницький)*

В умовах суспільних трансформацій особливої значущості набувають питання формування людиною нових життєвих стратегій, компетентності, усвідомленості важливості емоційного благополуччя особистості та посилення мобільності соціальної поведінки.

Методологічною базою авторської методики «Емоції мого життя» виступає психоаналітичний (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, А. Фрейд, З. Фрейд, Р. Шпіц) напрямок дослідження емоційної сфери особистості, який досліджує причини виникнення емоційних порушень в ранньому віці, теорія прихильності до значимого об'єкта (Дж. Боулбі та М. Ейсворт), який пояснює виникнення ригідності схем поведінки через відсутність емоційних зв'язків, теорія навчання (Дж. Брунер, Д. Гевірс, У. Денніс), які доводять позитивний вплив засвоєння нових

форм емоційного самовираження для збереження емоційного балансу особистості та когнітивно-біхевіористичний напрям (А. Бандура, Д. Роттер, М. Селігмен, Б. Скіннер), який пов'язує виникнення емоційної депривації із недостатністю емоційних стимулів.

Мета: ознайомлення учасників з авторською технікою «Емоції мого життя», усвідомлення переважаючих емоцій та почуттів життя особистості як маркерів внутрішньої реальності.

Завдання:

- побудова схеми основних, найбільш емоційно забарвлених подій життя особистості та визначення їх емоційного наповнення (від народження до сьогодення);
- аналіз емоцій та почуттів в основні віхи життєвого циклу особистості;
- метафоричне зображення
- виділення переважаючих емоцій та почуттів;
- усвідомлення впливу життєвих подій на емоційне благополуччя особистості;
- аналіз впливу емоційної депривації на особистість;
- аналіз впливу емоцій на соматичне здоров'я особистості;
- ознайомлення з арттерапевтичними техніками вироблення емоційної стійкості в часи суспільних трансформацій.

Форма роботи: індивідуальна, групова.

Обладнання та матеріали: аркуші формату А-5, кольорові олівці або акварельні фарби (на вибір), кімната з можливістю вільного пересування.

Для досягнення мети майстер-класу тренер дотримується реалізації **наступних етапів**.

На першому етапі учасників просять представитися, розказати про настрій, налаштованість на роботу, озвучити свої емоції та почуття на даний момент, свої очікування від майстер класу.

На другому етапі учасників просять записати основні значимі моменти свого життя, які були в їхньому житті в хронологічному порядку, можна позначити конкретний чи приблизний вік.

На третьому етапі учасників просять на одному аркуші зобразити у вигляді прямої метафоричну «лінію життя». Початок позначити жирною крапкою і написати дату свого народження, а потім відкласти за допомогою крапок виділені раніше основні віхи, події, моменти життя учасників.

На четвертому етапі учасники повинні зобразити на окремих аркушах паперу формату А-5 за допомогою акварельних фарб

або олівців означені емоційно події свого життя і означити, якими емоціями та почуттями вони були забарвлені. Якщо учасникам складно визначитись з емоціями, можна роздати таблицю з основними емоціями, почуттями та станами, що сприятиме розширенню кола та різноманітності в їх визначенні.

На п'ятому етапі учасники утворюють «живий коридор», можна стояти або сидіти на стільцях по обидва боки. Задача учасника, який буде представляти емоції свого життя – розмістити малюнки в хронологічному порядку на відстані один від одного в один крок. Потім потрібно «пройтися» по «лінії емоцій свого життя», розказавши про яскраві події та емоції, які були їм притаманні в ті моменти.

Рефлексія проводиться за такими напрямками:

- Які почуття та емоції були найбільш переважаючими у Вашому житті?
- Чи помітили Ви певні закономірності, повтори? З чим Ви їх пов'яжете?
- Які події забули зобразити на лінії свого життя? Чому? З якими емоціями вони пов'язані?
- Чи змінювалися ці емоції в той період, коли ця подія сталася і через час? Чому? З чим це пов'язано для Вас?
- Чи можете Ви відмітити наявність такого явища як емоційна депривація у Вашому житті?
- Що найбільш вразило та запам'яталося при виконанні вправи іншими учасниками групи? Що цікавого Ви помітили у їхніх позах, жестах, міміці, положенні тіла і т.д.?
- Що подібного та відмінного Ви помітили у себе та інших учасників?
- Чому одні і ті ж самі події в різних учасників були забарвлені в різні, інколи навіть протилежні емоції та почуття?

Наприкінці заняття тренер узагальнює, що розповіді про події життя – це лише позначення зовнішньої реальності особистості, а емоції – це внутрішня реальність. І дуже часто людям легше вдається описати саме зовнішню реальність, аніж внутрішню. Дана методика і слугує для того, щоб особистість зрозуміла, що її зовнішня і внутрішня реальність тісно пов'язані між собою. Емоційного балансу можна досягнути лише завдяки усвідомленню власних емоцій, які ми переживаємо у зв'язку з тими чи іншими подіями. Необхідно для себе відмітити, що інколи, коли ми не можемо змінити ситуацію, ми можемо змінити своє відношення до неї, адже тривала дія емоційної депривації, постійне переживання негативних

емоцій, перебування в стані емоційного стресу, наявність невідредагованих вчасно емоцій призводить не тільки до проблем в особистому житті, але й до соматичних захворювань, погіршення стосунків з оточуючим, емоційного дисбалансу. Так, наші емоції мають тенденцію до «застрягання в тілі». Наприклад, з точки зору психосоматики, подавлені емоції сприяють розладам в роботі серцево-судинної системи, довготривале відчуття людиною гніву впливає на печінку, страх – призводить до збоїв здоров'я нирок, стурбованість – до проблем з шийним відділом хребта, тривала напруженість призводить до проблем з кишківником, образа сприяє появі артритів і розвитку пухлин і т.д.

Далі тренер запитує в учасників, які методи вони особисто застосовують для відновлення свого емоційного балансу. Наскільки вони є дієвими?

Потім тренер узагальнює отриману інформацію від учасників і доповнює, що основними методами і напрямками роботи з емоційною сферою особистості та відновлення емоційного балансу в умовах постійних трансформаційних змін в суспільстві в арттерапевтичному напрямку є: робота з метафорою, кольоротерапія, музикотерапія, мандалотерапія, малювання, глинотерапія, пісочна терапія, вокалотерапія, ландшафтна терапія, плейбек театр, фототерапія і т.д.

Окремими техніками роботи з емоціями та почуттями сучасних арттерапевтів є: «9 маленьких мандал» (А. Коробкін), «Монотипія», «Чорний квадрат» (В. Назаревич), «Каракулі і метаморфози» (О. Копитін), «Страус» (Г. Ель, модифікована К. Сморжаник), «Фігурка емоцій», «Розморозка емоцій», «Знайомство зі страхом», «Карта емоцій», «Страшна маска» і т.д.

Завданнями вище перерахованих технік є дослідження емоційних станів і переживань та їх актуалізація, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, пошук конструктивних сторін негативних емоцій, зняття м'язового та психоемоційного напруження, вираження емоційних переживань, регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії, саморегуляція негативного простору особистості, активізація позитивних емоцій і т.д.

Література:

Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

DAS TRIPTYCHON IN DER KUNSTTHERAPIE

Hans Rudolf Zurfluh

*Schulleiter, Dozent, Therapeut, Master, äquivalent (in der Schweiz
Kunsttherapeut mit eidgenössischer Anerkennung),
Magenta schule für farbiges lernen GmbH (Reiden, Schweiz)*

In der Kunsttherapie hat jedes Thema, das uns begegnet verschiedene Aspekte und vor allem polare Gegensätzlichkeiten, die bildnerisch oder gestalterisch ausgedrückt werden können.

Das therapeutische Triptychon ist dazu bestens geeignet.

Udo Baer (2018, S. 168) beschreibt dies wie folgt:

«Das, was zu einem Thema bei einem Menschen oft verworren, durcheinander, ineinander gefaltet, sich gegenseitig überlagernd gedacht oder gefühlt wird, wird bereits beim Ausdruck unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet, gestaltet und sortiert».

Die Arbeit mit dem Triptychon ermöglicht in vielfältiger Weise das Sichtbar- und Bearbeitbarmachen von Polaritäten und ihrer Integration. Das therapeutische Triptychon kann ebenso mit dem Diorama gestaltet und bearbeitet werden. Ziel muss sein dem Patienten ein kreatives Angebot zu bieten, mit deren Hilfe er seine verlorene Mitte und Balance wieder finden kann.

Das Triptychon im Speziellen das Diorama unterstützt und zwingt den Patienten auch zum Perspektivenwechsel und die Sichtweise auf Geschehenes.

Udo Baer verweist (2018, S. 168), dass: «Die Erstellung eines Triptychons ist selbst schon ein Prozess der Entwicklung und Veränderung».

Methodisch beschreibt Baer (2018) sechs Verfahrensweisen für den Umgang mit dem Triptychon:

1) Beginn mit dem mittleren Teil – rechts und links sind Ergänzungen bzw. weitere Aspekte sind möglich.

2) Beginn mit der Mitte – rechts und links sind polare Aspekte (Polaritäten).

3) Die Mitte als Gegenwart wird zuerst gestaltet – links ist die Vergangenheit, rechts ist die mögliche Zukunft.

4) Die Polaritäten sind Ausgangspunkt – die Mitte als Möglichkeit der Balancierung oder Integration wird zuletzt gestaltet.

5) Die Gestaltung des Gegenteils zum aktuellen Thema erfolgt zuerst am Rand – weiter geht es mit der Annäherung bzw. dem Übergang in die Mitte – erst dann wird das anfängliche Thema gestaltet.

6) Die soziale Dreierkonstellation mit dem ICH in der Mitte wird gestaltet.

Das Triptychon

1. Das Triptychon in der Kunst des Mittelalter, Altarbilder

Das Triptychon wurde in der christlichen Geschichte des 15. und 16. Jahrhunderts als ein Mittel der Gestaltung von Flügelaltären in Kirchen ein Begriff. Dabei handelt es sich um ein drei-geteiltes Bild oder auch um drei zusammengehörige Bilder nebeneinander. «Das Wort ‚Triptychon‘ kommt aus dem Griechischen und heißt ‚dreigeteilt‘. Es handelt sich um eine bildnerische Form, mit einem eigenen Charakter, mit eigenen Herausforderungen und eigenen Möglichkeiten» (Baer, 2018, S. 163).



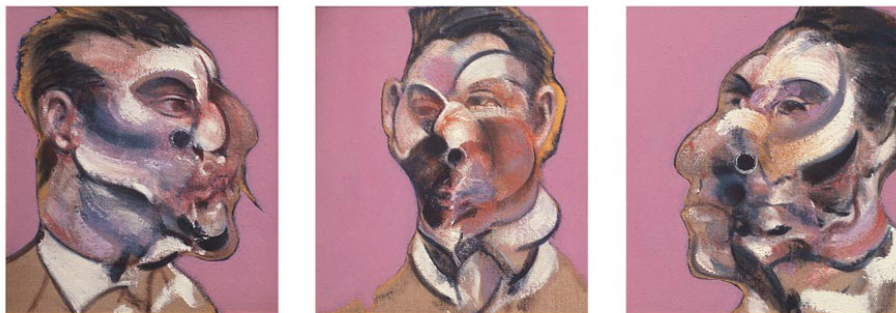
Eines der bekanntesten Triptychone ist der Issenheimer Altar

2. Das Triptychon in der modernen Kunst



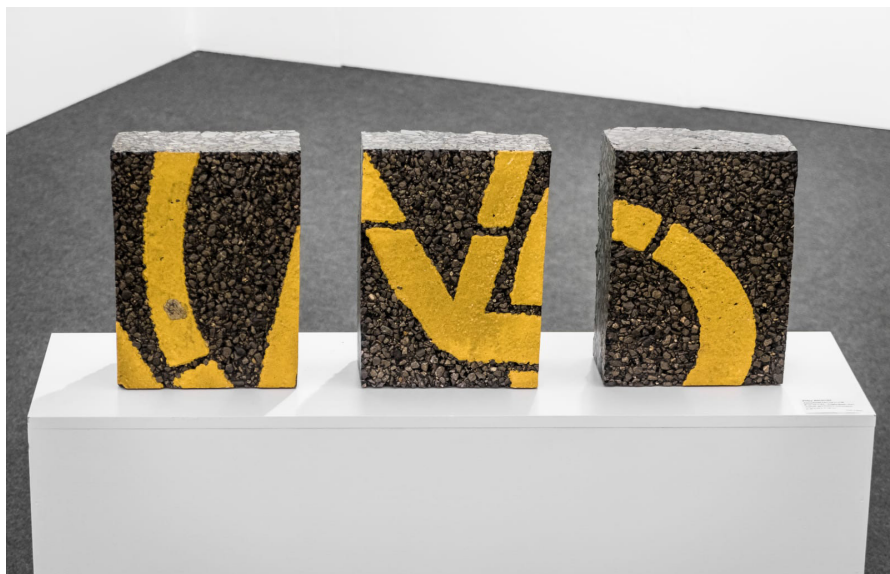
Otto Dix, Grosstadt, 1921/28, Mischtechnik auf Holz, 181 x 402 cm, Kunstmuseum Stuttgart, © VG Bild-Kunst, Bonn 2008

Otto Dix, Grosstadt

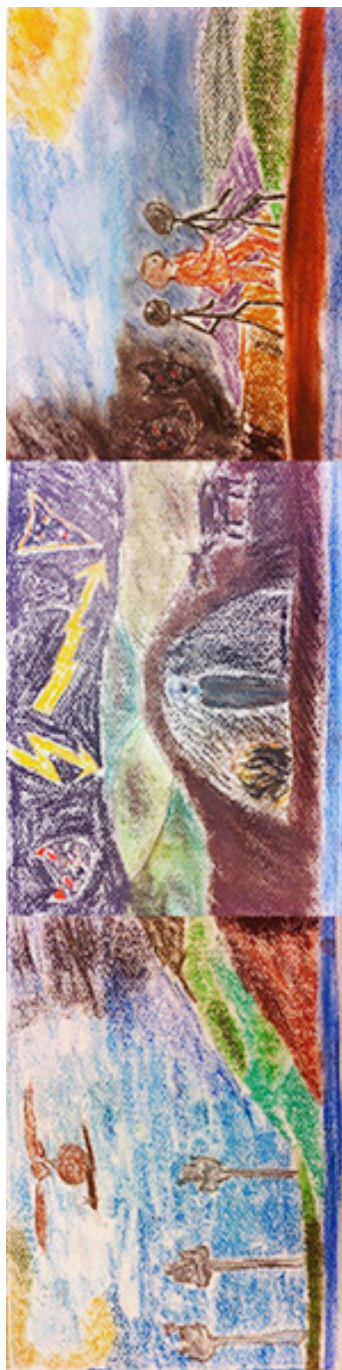


Francis Bacon, Three studies of George Dyer, 1969, Öl auf Leinwand, je 36 x 30 cm,
Louisiana Museum of Modern Art, Humlebæk, Dänemark, Schenkung The New Carlsberg Foundation,
© The Estate of Francis Bacon / VG Bild-Kunst, Bonn 2008

Francis Bacon, Three studies of George Dyer



Ein dreidimensionales Triptychon



Ein Triptychon aus einem kunsttherapeutischen Prozess, unbekannt (aus dem Internet)



Hier ein weiteres Triptychon aus einem kunsttherapeutischen Prozess. Das erste Bild zeigt eine Situation aus dem Märchen von Aschenputtel.

Das zweite Bild zeigt einen Falken, das Krafttier der Klientin, welches als helfende, zentrale Kraft im Bild zum Ausdruck kommt.

Das dritte Bild ist das Lösungsbild, die Klientin hat den passenden Schlüssel zur verschlossenen «Seelenkammer» gefunden.

3. Das Triptychon in der Kunsttherapie

In der Auseinandersetzung mit den therapeutischen Wirkfaktoren, versuche ich die methodischen Stärken des Triptychons aufzuzeigen. In meiner Arbeitsweise gehe ich über den gängigen Malprozess hinaus und verwende in den Prozessen auch Ton, Naturmaterialien oder seit einiger Zeit auch das sogenannte Diorama.

Ziel ist das Triptychon in der kunsttherapeutischen Arbeit einzubeziehen und nutzbar zu machen.

4. Arbeit am Triptychon

Das Leben ist ein ständiges Wachsen, Wandeln und Abbauen. Es ist ein Kreislauf und wir Kunsttherapeuten müssen dies in unsere Arbeit miteinbeziehen. In jeder Lebensphase gilt es, Veränderungen, neue Herausforderungen anzunehmen. Dies geht oft mit Widerstand und Zweifeln einher, wir geraten an unsere Grenzen und halten an Vertrautem fest. Was aber sich meistens als lebensfeindliche Strategien zeigt. Wenn wir unsere Energie darauf konzentrieren, in den Prozess zu gehen und nicht sofort schonen eine Lösung suchen,

haben wir die Möglichkeit Neues Unbekanntes zu entdecken. Sofort eine Lösung haben zu wollen, verhindert selbst gebaute Hindernisse sehen zu können. Die Konzentration und das sich Einlassen auf einen Prozess ist schon eine Befreiung dadurch ist ein Neubeginn erst möglich!

Die Arbeit am Triptychon fördert den Perspektivwechsel, die Verwandlung, den Übergang von einer zur anderen Lebensphase und fordert uns heraus sich der Weiterentwicklung zu stellen. Widersprüchliche Empfindungen haben Platz, können bildnerisch ausgedrückt und miteinander verbunden werden.

Das Triptychon ist eine eigene Kunstform und kann in verschiedensten Situationen angewandt werden (siehe Udo Baer). Das Thema wird in drei selbstständigen Teilen, durch ein Thema verknüpft und bearbeitet. Zusammen mit dem Klienten wird die Thematik geklärt und das Vorgehen besprochen.

Die Materialien sind neben dem Malen mit Gouache, (eventuell auch Acryl), Kreiden, Collage, Fotografie und Multimedia. Genauso kann auch eine darstellende Form gewählt werden, dies bedingt aber, dass die Darstellung gefilmt wird.

Ein Triptychon kann auch dreidimensional dargestellt werden. Dazu eignen sich Materialien wie Ton, Plastilin, Packpapier, Karton und auch Naturmaterial.

5. Die Arbeitsmöglichkeiten mit dem Triptychon

Das Triptychon wird heute seltener in der Kunst verwendet, wurde aber im Mittelalter immer wieder im christlichen Kontext eingesetzt. Das Wort Triptychon kommt aus dem griechischen und heisst dreigeteilt. Gerade bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen hilft der mystisch sakrale Charakter unangenehme Ereignisse in Ressourcen umzuwandeln. Vielfach wird die Reihenfolge von links nach rechts, so wie wir lesen, Geschichten bildnerisch erzählt.

1	2	3
---	---	---

Manchmal steht das zentrale Thema in der Mitte, das links und das rechte Seitenteil sind Ergänzungen und Klärungen.

2	1	3
---	---	---

Im kunsttherapeutischen Setting haben sich folgende Varianten bewährt. Der Mittelteil ist Kernstück und Einstieg zugleich, dort wird der

momentane Eindruck, die momentanen Gefühle, Gedanken, Bilder zum Thema gestaltet. Das mittlere Bild ist Kernstück und Einstieg zugleich aber auch Spiegel und Projektionsfläche. Wie oben beschrieben sind die beiden Seitenteile bieten Platz für Ergänzungen, für Aspekte, die dem Gesamten neue Aspekte hinzufügen können.

Im Mittelteil spiegeln sich die bewussten und unbewussten Meinungen, Überzeugungen, Gefühle und inneren Bilder der Malenden.

Weitere Möglichkeiten können sein:

linker Flügel	Mittelteil	rechter Flügel
Befürchtungen	Jetzt	Wünsche
Vergangenes	Gegenwart	Zukunft
Pol A	Dazwischen/Übergang	Pol B
Thema	Was dazwischen ist	Gegenteil
Mutter	Ich	Vater*

** nach Lehrbuch steht der Vater im linken, die Mutter im rechten Flügel, nach systemischen Denken gesehen muss der Vater rechts stehen und die Mutter links. Hier würde ich den Klienten / die Klientin fragen, wer nach seinem Spüren links und wer rechts stehen muss!*

<u>linker Flügel</u>	<u>Mittelteil</u>	<u>rechter Flügel</u>
bewegungslos	Ich in Bewegung	Bewegung innen und aussen, die ich erträume
Was mir an mir fremd ist (ich nicht mag)	Ich selbst	Was mir an mir vertraut ist (ich an mir mag)
Was lasse ich zurück?	Ich: jetzt	Wo will ich hin?
Ängste	Ich: jetzt	Sehnsucht
Was mich fesselt	Meine Sehnsucht	Meine Sehnsucht die ihre Ketten sprengt

Bei Polaritäten als Ausgangspunkt:

Arbeit	Dazwischen	Familie
Festhalten	Übergänge	Loslassen / Zulassen
Bleiben	Dazwischen	Weggehen

	Thema Lebensfreude:	
Was ist stattdessen	Mein Weg	Meine Lebensfreude

	Thema Ekel und Scham:	
Mein Ekel	Ich kotze mich aus	Und dann
Meine heimliche Lust	Meine Scham	Was wäre wenn...

Im Buch, Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder von Udo Baer ist das therapeutische Triptychon und seine Anwendung ausführlich beschrieben.

1. Vorbereiten des Triptychons (bei Papierbogen 70 x 100 cm)

-Ein mögliches Thema:

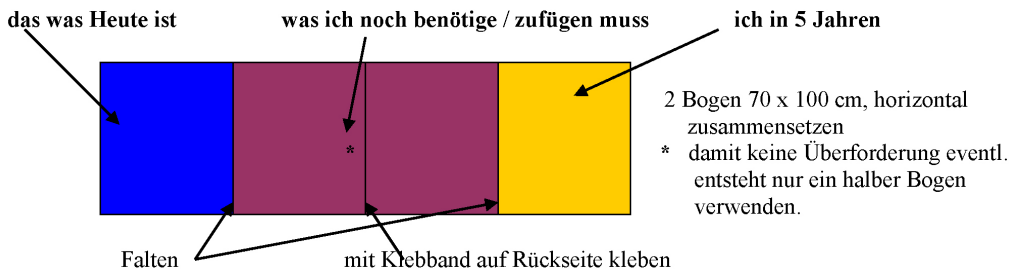


Abbildung 7, Registerkarte 1.

Im obigen Beispiel ist die Reihenfolge von links nach rechts (1, 2, 3) gewählt. Als Variante kann auch das Heute (1) in die Mitte, das was ich benötige (2) an die linke Seite das ich in 5 Jahren (Zukunftsbild, 3) an die rechte Seite gesetzt werden.

Die linke Seite und die Mitte können, je nach Situation ausgetauscht werden, die rechte Seite sollte aber der Vision, dem Wunsch und der Lösung gewidmet sein.

Manchmal zeigen sich aber auch andere Lösungsansätze, sehr oft ist es aber ein Ausweichen des Klienten in Bezug zur wirklichen Lösungsfindung. Viele Klienten sind nicht bereit das was belastend ist loszulassen, verharren lieber in alten Mustern und wollen an der bestehenden Situation nichts verändern. Der Grund kann dann sein, dass diese Menschen einen «Krankheitsgewinn» haben!

Andererseits kann es sein, dass die Fragestellung nicht dem wirklichen tieferen Bedürfnis oder Thema entspricht. Der Patient weicht dann auf ein «bequemerer» Thema aus, dieses wird dann vorgeschoben und zu bearbeiten versucht. Dies wird aber zu keinem förderlichen Resultat führen.

ЧАСТИНА І ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Віткалова В. Допоміжні інструменти арттерапії в умовах війни. Пуповина як регрес-прогрес психіки	4
Вознесенська О. Мемотворчість як складова подолання наслідків колективної травматизації	6
Канівець І. Презентація «Resilience: психологічна стійкість сімейних взаємовідносин в умовах війни».....	12
Касумова О. Арт як життя, життя як арт: активні групові форми роботи Харківського підрозділу за допомогою застосування методів життєвого навчання.....	13
Лазоренко Б. Технології театру спонтанності у збереженні психологічного здоров'я УБД, волонтерів, ВПО та інших громадян в умовах воєнних дій	14
Луценко О. Арттерапія з дітьми та підлітками в умовах війни. Застосування образу руки	16
Мрака Н. Виміри арттерапії у роботі з військовими, які проходять реабілітацію у центрі Фенікс.....	18
Назаревич В. Використання моделі інтегративної арттерапії в ситуації кризи.....	25
Плетка О. Територіальність як чинник міжгрупової взаємодії	27
Подкоритова Л., Фримерштейн В. Особливості проведення ресурсного тренінгу «Крила без меж» під час війни	29
Позигун В. Використання кінезіологічних методик в арттерапії ПТСР	32
Сергієнко І. Принципи діалогічної взаємодії арттерапевта у процесі надання психологічної допомоги постраждалим.....	33
Скибіцька Ю. У колі життя: арттерапевтична практика в умовах вимушеного спільного проживання біженців у воєнний час.....	36
Скнар О. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні	38
Тецца Р. Війна і мир: арттерапія у конфліктах – інтер'єр та екстер'єр	42
Tezza R. War and peace: art therapy in conflicts – interior and exteriors.	44
Харитоновна Н. Використання проективної арттерапевтичної методики «Дерево» в посттравматичному зростанні особистості яка зазнала психологічної травми	45
Харченко І. Арттерапевтична гра «Слава України»	51

ТЕЗИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Bradley Wendy. Helping children and adolescents with grief: a trauma informed presentation	55
Бредлі Венді. Допомога у переживанні горя для дітей та підлітків: презентація травмоінформованого підходу	55
Ghearasănescu Anca. Two hands. a kind story in disturbing times about the self-care for art therapists	56
Геарасемеску Анка. Дві руки. Добра історія в тривожні часи про самотурботу арттерапевтів	59
Giró Marta Callizo. Self-care for carers in difficult times	63
Гіро Марта Калліцо. Самотурбота працівників допомагаючих професій у важкі часи	65
Diviane Helena. Sensorygraphy: words in movement as a sensitive manifestation of the heart and lungs	66
Дівіані Хелена Сенсоріографія: слова в русі як чутливі вияви серця і легенів	69
Kim Suzie Eun Mi. Building resiliency through expressive writing and art making	72
Кім С'юзі Іун Мі. Розвиток стійкості за допомогою виразного письма та художньої творчості	73
Lever Anita. Spaces ruptured – spaces mended	74
Левер Аніта. Розриви просторів – виправлені місця	76
Robelot-Timtchenko Nathalie, Shoro Eden Orfanos Expressive arts interventions for grounding & stabilization when working with ongoing trauma	78
Робелот-Тімченко Наталі, Шоро Іден Орфанос. Експресивна терапія: інтервенції для заземлення та стабілізації при роботі під час триваючих травматичних впливів	80
Speiser Vivien Marcow, Speiser Phillip. Foundational expressive arts techniques & tools when working with ongoing crisis and trauma	83
Спейзер Вів'єн Маркоу, Спейзер Філіп. Основоволожні техніки експресивної арттерапії та інструменти роботи з триваючою кризою і травмою	82
Roberta Tezza. Take care of yourself: put down your roots deeply	84
Роберта Тецца. Дбайте про себе: глибоко пустіть своє коріння	85

ЧАСТИНА II

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Андрейчин С. Професійна ідентичність в арттерапевтичному вимірі	87
--	----

Бондаревська І., Михайленко В. Модуль артрозвитку в освіті дорослих: «Вибір оптимального рішення: психологічні алгоритми»	90
Борейчук І. Використання фотографії в кризових періодах: метод сімейного фотоальбому	92
Волкова Л. Особливості застосування евритмії у практиках арттерапії	94
Гундертайло Ю. Етичні принципи і «розум новачка» в арттерапевтичній практиці	96
Клюшанова О., Подкоритова Л. Методичні особливості організації і проведення арттерапевтичного онлайн марафону	97
Кульчицька С. Кіно-фототерапія	102
Лазоренко Б. Театр спонтанності у формуванні стратегій здорового способу життя ветеранів і волонтерів	107
Луценко О. Застосування образу руки в роботі практичного психолога закладу освіти	109
Мрака Н. Кінотерапія та книготерапія як форми арттерапії: окремі питання розуміння та викладання	111
Савінов В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності	115
Сергієнко І. Застосування психосеміотичної арттерапії у підготовці психологів-практиків	123
Скнар О. Арттерапія як метод гармонізації сімейної взаємодії в контексті розвитку громадянської компетентності	125
Фількіна Т. Місце особистості у просторі пішохідних прогулянок-екскурсій	129

ТЕЗИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Байбара І. Авторські метафоричні асоціативні карти «Увага», або на чому фокусуватись для вашого гармонійного особистісного розвитку?	135
Белова О. Танцювально-рухова психотерапія у роботі з границями або де живуть гроші психотерапевта	138
Береславська О. Енергія ікігай	140
Бурковська Г. Авторська трансформаційна арттерапевтична гра «Здоров'я в балансі»	142
Гундертайло Ю. Quietness: артмедитація в стилі майндфулнес	144
Доцюк А. Графічний шлях ліній у арттерапевтичному процесі	145
Канівець І. Свобода починається з дії	146

Касумова О. Арттерапевтичний підхід у роботі взаємовідносин «Батьки та діти»	146
Клюшанова О., Подкоритова Л. Фрагмент арттерапевтичного марафону «Новотвір»	148
Коренєва М. Червоний ніс клоуна – найменша театральна маска з величезним цілющим ефектом	149
Кульчицька С., Ратушний І., Мохнач К., Бондарчук А. Майстер-клас з кіно-фототерапії	150
Лазоренко Б. Як сприяти зміні шкідливих стратегій способу життя особистості: опанування перешкод засобами театру спонтанності .	151
Матухно Є. Індивідуальне розуміння «любові» за допомогою методики «Горщики +»	153
Мерзлякова О. Виклики світу VUCA та використання засобів арттерапії для їх подолання	157
Молчанова О. Розвиток особистісної ефективності засобами арткоучінгу	163
Назаревич В. Артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження	164
Науменко О. Ігрова терапія. Навіщо сучасній дитині інтерактивні та соціальні ігри?	168
Панасюк А. Феномен конфлюєнції у дітей та батьків у практиці арттерапії	174
Панасюк В. Символізм стихій і успіх: де взяти силу продовжувати	177
Сергієнко І. Застосування арттерапевтичної методики «Сім'я у вигляді дерев» у фаховій діяльності психолога (Авторська методика)	179
Стариніна О. Формування особистого бренду засобами арттерапії ..	180
Stephenson R. Creative helix: a continuum of expression for older adults	182
Стефенсон Р. Креативна спіраль: континуум експресії для літніх людей	184
Цумарєва Н. Емоції мого життя в часи суспільних трансформацій: підтримка емоційного благополуччя	186
Zurfluh H. Das triptychon in der kunsttherapie	190

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:
місце особистості в часи суспільних трансформацій»
XIX Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 17-18 червня, лютий 2022)

Верстка – А.А. Миколенко

**Літературна редакція, коректура – О.Л. Вознесенська,
Л.В. Галіцина, О.М. Скнар,**

Дизайн обкладинки А.А. Миколенко

В оформленні обкладинки використано інсталяцію, зроблену в техніці орігамі авторства арттерапевта з Японії *Itoku Tsukamoto*.

Зроблено у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Формат 60x84/16.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 11,8.