

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ГАРМОНІЗАЦІЇ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Скнар Оксана,

кандидат психологічних наук, с.н.с. Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України,
член 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 для 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. напрацювання О. Вознесенської, М. Сидоркіної та ін.).

Низка закордонних (Д. Аррінгтон, Е. Ейдемільер, М. Кісільова, Х. Квітковська, О. Копитін, Х. Ландгартен, Л. Лебедева, 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 *достоїнства 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 ситуаціях 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:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О.

- Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скнар. К. : Золоті ворота, 2017. 235 с.
2. Кисилева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Спб. : Речь. 2007. 160 с.
 3. Копытин А.И. Техники семейной арт-терапии. *Вестник практической психологии образования*. 2010. № 1 (22). С. 97-103.
 4. Скнар О.М. Засоби арттерапії як інструмент налагодження взаємодії в сім'ї. *Простір арт-терапії*. Київ, 2021. № 1 (29). С.74-89.